INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INFORME FOTOGRAFICO

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIO Nª 1265 DE 2022	
CONTRATISTA	**YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO**
ESCENARIO	**COLEGIO SAN FRANCISCO, OLAYA**
MUNICIPIO	FUSAGASUGA CUNDINAMARCA.
DEPORTE	VOLEIBOL
NIVELES	**INICIACION FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO**
OBLIGACIONES Y EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	

OBLIGACION 1: Establecí acercamiento con los grupos de formación en el deporte de voleibol, compartiendo información es redes sociales para el Fortalecimiento y conformación del grupo de formación deportiva de voleibol.



OBLIGACION 2: presente plan pedagógico malla curricular y horarios de entrenamiento año 2022 modalidad VOLEIBOL

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL VOLEIVOL FUSAGASUGA CUNDINAMARCA

ELABORADO POR:
FORMADORES DE VOLEIBOL PROVINCIA SUMAPAZ
PRESENTADO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA

PROVINCIA SUMAPAZ
FEBRERO 2022

INTRODUCCIÓN

Este plan pedagógico tiene la característica de ser el mapa de navegación que va a servir como guía para la debida planeación y ejecución del proceso de formación en el deporte de voleibol de la provincia Sumapaz.

Se describe paso a paso los elementos que se van a desarrollar a nivel global y generalizado en los diferentes niveles de formación deportiva, (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)
Se hace una descripción de la población a la que se va a impactar, refiriendo las edades, los elementos tácticos, técnicos, axiológicos, y demás aspectos relevantes en el momento de la vinculación a la práctica deportiva.

De esta manera, conociendo que el Voleibol es un deporte de gran manifestación en todos los niveles sociales, es determinante que se exprese como un proceso pedagógico deportivo que debe resolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas, así como el ámbito psicomotor, sociológico y psicológico que se hacen imprescindibles para darles una identidad a los deportistas que queremos formar.

JUSTIFICACIÓN

Este plan pedagógico está orientado a la población infantil, adolescente y joven de la provincia Sumapaz que deseen vincularse a las diferentes escuelas de formación deportiva en Voleibol de los diferentes municipios.
La intención principal es incentivar a toda la población infantil a vincularse a las diferentes escuelas de formación deportiva en toda la provincia Sumapaz, logrando abarcar la mayor cantidad de deportistas, llevando así a cada participante a potenciar sus habilidades deportivas, como primera medida; sin dejar de lado los aspectos axiológicos y recreativos, dentro de los cuales están generar conciencia de la importancia de la buena utilización del tiempo libre, de los fortalecimientos de lazos sociales, y la capacidad de enfrentar las situaciones cotidianas de forma alegre y espontanea entre otros aspectosimplícitos en la escuela de formación en voleibol.
Teniendo en cuenta todas las normatividades legales que protegen a la población infantil del país, se busca también hacer valer todos los deberes y derechos que respectan a la población infantil, evitando así cualquier clase de abuso contra los mismos, es por eso que el deporte se convierte en uno de los principales aliados para tal fin, ya que con este se da un lugar especial e importante a cada deportista.
La población que se va a vincular a este proyecto es una comunidad infantil que va de los 6 a los 17 años de edad, se tendrá una cobertura inicialmente de la zona urbana con el propósito de abarcar la mayor parte de la zona rural de la provincia de Sumapaz.

MARCO NORMATIVO Y LEGAL

Ley 1098 del 206 del código de infancia y adolescencia específicamente en el:

Artículo 30 “Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan. Parágrafo 1. Para armonizar el ejercicio de este derecho con el desarrollo integral de los niños, las autoridades deberán diseñar mecanismos para prohibir el ingreso a establecimientos destinados a juegos de suerte y azar, venta de licores, cigarrillos o productos derivados del tabaco y que ofrezcan espectáculos con clasificación para mayores de edad. Parágrafo 2. Cuando sea permitido el ingreso a niños menores de 14 años a espectáculos y eventos públicos masivos, las au Y6Gtoridades deberán ordenar a los organizadores, la destinación especial de espacios adecuados para garantizar su seguridad personal.”

Artículo 31 “Derecho a la participación de los niños, las niñas y los adolescentes. Para el ejercicio de los derechos y las libertades consagradas en este Código los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a participar en las actividades que se realicen en la familia, las instituciones educativas, las asociaciones, los programas estatales, departamentales, distritales y municipales que sean de su interés. El Estado y la sociedad propiciarán la participación activa en organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, cuidado y educación de la infancia y la adolescencia.”

Artículo 32 “Derecho de asociación y reunión. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho de reunión y asociación con fines sociales, culturales, deportivos, recreativos, religiosos, políticos o de cualquier otra índole, sin más limitación que las que imponen la ley, las buenas costumbres, la salubridad física o mental y el bienestar del menor. Este derecho comprende especialmente el de formar parte de asociaciones, inclusive de sus órganos directivos, y el de promover y constituir asociaciones conformadas por niños, las niñas y los adolescentes. En la eficacia de los actos de los niños, las niñas y los adolescentes se estarán a la ley, pero los menores adultos se entenderán habilitados para tomar todas aquellas decisiones propias de la actividad asociativa, siempre que afecten negativamente su patrimonio. Código de la Infancia y la Adolescencia 19 Los impúberes deberán contar con la autorización de sus padres o representantes legales para participar en estas actividades. Esta autorización se extenderá a todos los actos propios de la actividad asociativa. Los padres solo podrán revocar esta autorización por justa causa.”

Artículo 41 “Obligaciones del Estado. El Estado es el contexto institucional en el desarrollo integral de los niños, las niñas y los adolescentes. En cumplimiento de sus funciones en los niveles nacional, departamental, distrital y municipal deberá:
Garantizar el ejercicio de todos los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Asegurar las condiciones para el ejercicio de los derechos y prevenir su amenaza o afectación a través del diseño y la ejecución de políticas públicas sobre infancia y adolescencia.

Garantizar la asignación de los recursos necesarios para el cumplimiento de las políticas públicas de niñez y adolescencia, en los niveles nacional, departamental, distrital y municipal para asegurar la prevalencia sus derechos.

Asegurar la protección y el efectivo restablecimiento de los derechos que han sido vulnerados.

Promover la convivencia pacífica en el orden familiar y social.

Investigar y sancionar severamente los delitos en los cuales los niños, las niñas y las adolescentes son víctimas y, garantizar la reparación del daño y el restablecimiento de sus derechos vulnerados.

Resolver con carácter prevalente los recursos, peticiones o acciones judiciales que presenten los niños, las niñas y los adolescentes, su familia o la sociedad para la protección de sus derechos.

Promover en todos los estamentos de la sociedad, el respeto a la integridad física, psíquica e intelectual y el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes y la forma de hacerlos efectivos.
Formar a los niños, las niñas y los adolescentes y a las familias en la cultura del respeto a la dignidad, el reconocimiento de los derechos de los demás, la convivencia democrática y los valores humanos y en la solución pacífica de los conflictos.

Siguiendo el orden, las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo, dicho esto, el marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 de 1995 Ley del Deporte
- Ley 115 de 1994 Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución N.º 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución N.º 026 de febrero 17 de 2011

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Incentivar, motivar y promocionar el programa de formación deportiva de voleibol en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la provincia Sumapaz en la fase de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, brindando un buen uso del tiempo libre y potenciando las habilidades físicas, deportivas, axiológicas y recreativas de cada uno de ellos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Potenciar las habilidades deportivas de los niños, adolescentes y jóvenes en la provincia Sumapaz, por medio de los elementos lúdicos, técnicos, tácticos y recreativos.
- Propiciar espacios dentro de instituciones educativas para la formación del voleibol en la provincia Sumapaz.
- Generar conciencia de la importancia de la práctica deportiva en la población en general.
- Generar espacios de aprendizaje lúdico, deportivo y social.
- Promover hábitos de vida saludable por medio de la práctica deportiva de voleibol.
- Establecer ambientes de participación activa de cada deportista, llevándole a descubrir habilidades motrices, cognitivas y recreativas.
- Generar espacios recreativos por medio de rondas, manualidades, origami y demás aspectosrecreativos.
- Utilizar otros deportes como medio de participación e interacción social.

POBLACIÓN, OBJETO Y COBERTURA

Población objeto

La escuela de formación en voleibol tiene como principal objetivo incentivar, motivar y promocionar la participación en la escuela de formación deportiva de voleibol a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en la provincia Sumapaz en la fase de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en busca de mejorar la calidad de vida, la buena ocupación del tiempo libre de los deportistas llevando a cada deportista a potenciar sus habilidades físicas, deportivas, axiológicas y recreativas, se va a realizar el apoyo al club de voleibol de cada municipio de la provincia Sumapaz potenciando así las habilidades.

En cada sesión de clase se permitirá un momento recreativo, en el cual se realizarán diferentes actividades como rondas, juegos de piso y juegos recreativos tradicionales. Y una vez a la semana se dedicará una sesión específicamente para este aspecto recreativo.

La Escuela de formación Deportiva de Voleibol están dirigida a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y los 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

Niveles

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en la Escuela Deportiva, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos, los niveles son los siguientes:

Nivel de iniciación deportiva:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años, durante esta etapa de formación, Básicamente se incidirá en el desarrollo motor conjunto con el deporte 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 – deportivo.

Nivel de fundamentación deportiva:

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años, en el cual 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.

Nivel de perfeccionamiento deportivo:

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años, mediante el cual el dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

DEPORTE	VOLEIBOL
RAMA	FEMENINA-MASCULINA
DIA Y HORA	DIAS ACORDADOS CON LAS DIFERENTES ESCUELAS DE FORMACION DE LA PROVINCIA SUMAPAZ
CATEGORIA	INICIACION-FUNDAMENTACION-PERFECCIONAMIENTO
LUGAR	EL QUE CORRESPONDA DE ACUERDO CON CADA MUNICIPIO.

CARACTERIZACION DEL VOLEIBOL

Desde sus orígenes el hombre siempre ha creado juegos con los que divertirse y realizar una actividad física. En el mundo azteca llegó a ser muy conocido el "juego de la pelota", juego ritual relacionado con la fertilidad del agua, que se practicaba en pistas provistas de taludes, aros y marcadores. Se usaba una bola de caucho de varios kilos de peso, que sólo podía golpearse con los hombros, los antebrazos, los codos, las rodillas y las caderas. El objetivo era pasar la pelota por unos aros de piedra fijados en los muros, después de ser golpeada. Se piensa que el perdedor pagaba con su propia vida.

Existen historiadores que hablan de la existencia de un juego similar al voleibol actual en la Roma del 200 a.C., y de un "juego de balón" en la Edad Media, que pasaría a llamarse "Faustball" en Alemania, y en el que se permitía que el balón rebotase dos veces en el suelo.

Sin embargo, va a ser William Morgan (1870-1942) quien pase a la historia como el inventor del actual juego del Voleibol, a quien llamó inicialmente "Mintonette". Morgan nació en el estado de Nueva York (EE.UU.), realizando sus estudios de pregrado en el colegio de la YMCA (Asociación de jóvenes católicos) de Sprinfield, donde conoció a James Naismith (con quien llegó a colaborar yque a su vez fue inventor del baloncesto en 1891). Una vez graduado, Morgan pasó su primer añoen la YMCA de Auburn (Maine), pasando en el verano de 1895 al YMCA de Holyoke (Massachussets), colegio del que se convirtió en Director de Educación Física. Aquí tuvo la oportunidad de poner en

práctica su variado y completo programa de ejercicios y clases deportivaspara adultos (hombres).

Su liderazgo fue aceptado de forma entusiasta y sus clases incrementaron rápidamente el número de alumnos. Tras estos buenos inicios, llegó a la conclusión de que necesitaba un tipo de juego recreativo que le permitiera hacer sus clases más dinámicas. El baloncesto (deporte que se introdujo en primer lugar), se dirigía a gente joven bien preparada físicamente, siendo necesario unjuego menos violento e intenso, de forma que pudiesen jugar alumnos de mayor edad y menor preparación física. De cómo llegó el voleibol a Colombia existen múltiples versiones.

Una señalaba que este deporte fue traído por marineros estadounidenses y europeos, en la década de 1930, quienes por medio de elementos rudimentarios como eran los dos palos que sostenían un lazo, practicaban dicha actividad en sus ratos de ocio.

Otra menciona al Colegio Americano, como el sitio donde comenzó la práctica del voleibol por parte de los decentes norteamericanos, quienes iniciaron programas de enseñanza.
Otra versión menciona a la comunidad jesuita como promotora de este deporte en nuestro país.

Concepto de juego

El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. Hay diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas a fin de ofrecer la versatilidad del juego a todos y cada uno. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio.

El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continua hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale “fuera” oun equipo falla en regresarlo apropiadamente.

El balón puede ser impulsado con cualquier parte del cuerpo, aunque lo más habitual es que se utilicen las extremidades superiores y las manos. El golpe debe ser limpio, es decir, el balón no puede ser agarrado, detenido o empujado. Otra regla importante del voleibol establece que cada equipo tiene sólo tres toques para enviar el balón al campo del conjunto rival y que un jugador no puede tocar dos veces el balón de forma consecutiva



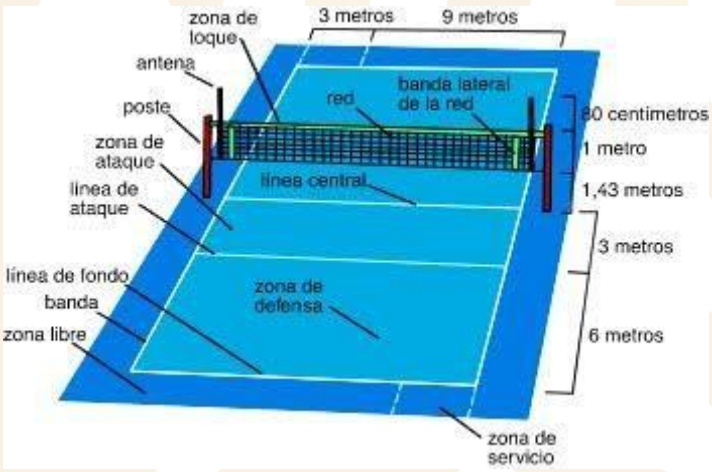
Campo de juego.
El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados.

El espacio de juego libre es el espacio sobre el área de juego, libre de todo obstáculo. El espacio de juego libre debe medir un mínimo de 7 m de altura a partir de la superficie de juego.

Para las Competencias Mundiales y oficiales de la FIVB, la zona libre debe medir un mínimo de 5 m desde las líneas laterales y 8 m desde las líneas de fondo. El espacio de juego libre debe medir un mínimo de 12.5 m de altura a partir de la superficie de juego.

La superficie debe ser plana, horizontal y uniforme. No debe presentar ningún peligro de lesión para los jugadores. Se prohíbe jugar en superficies rugosas o resbaladizas

Todas las líneas tienen 5 cm. de ancho. Deben ser de un color claro y que sea diferente al color del piso y al de cualquier otra línea.



Cambios.
Los jugadores de la formación inicial de cada set pueden ser sustituidos una sola vez en cada set y después reintegrarse al campo deshaciendo el cambio por el jugador que lo sustituyó. Además, el jugador sustituto solo puede sustituir a un jugador por set. En estos cambios no se contabilizan las entradas y salidas del libero. Los cambios se realizan por el espacio situado entre la línea de tres metros y la red.

Infracciones.
Se consigue punto cuando los jugadores no consiguen controlar el balón o se realiza una infracción:

Si el balón toca tu campo es punto para el equipo contrario.

Si el balón toca fuera de la pista de juego se considera falta del ultimo jugador que tocó el balón y es punto para el equipo contrario. También se considera fuera el contacto del balón con el techo, público, cualquier elemento del pabellón e incluso los árbitros. El contacto del balón con la red o las varillas por la parte exterior de las bandas laterales también se considera fuera.

El jugador no puede tocar, ni apoyarse en la red en el momento de jugar el balón.

Es falta si un equipo toca más de tres veces el balón sin pasarlo al equipo contrario (cuatro toques) o un mismo jugador toca dos veces el balón de forma consecutiva (doble). El toque del balón en el bloqueo no se cuenta en este tipo de faltas.

Si en el momento del saque los jugadores no están situados de forma correcta a la rotación correspondiente se considera falta de rotación.

Saque o servicio.
Cada punto se inicia con el servicio desde cualquier punto detras de la lína de fondo. El balón se lanza al aire y se golpea hacia el campo contrario.

Recepción y pase.
Tras el saque o servicio del equipo contrario la misión de los jugadores es recepcionar el balón y jugarlo con el resto de los compañeros de la mejor forma posible para poder atacar eficazmente y conseguir punto.

Remate.
El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo como la defensa de campo.

Rotación.
Es un cambio de posición (en el sentido de las agujas del reloj) que todos los jugadores de un equipo tienen que hacer obligatoriamente al recuperar el saque. La línea de ataque divide la zona de jugadores defensores (zagueros) por detrás y de los delanteros, por delante. Los tres jugadores colocados junto a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero- izquierdo), 3 (delantero-centro) y 2 (delantero-derecho). Los otros jugadores son los zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero-izquierdo), 6 (zaguero-centro) y 1 (zaguero-derecho). Así pues,cuando se rota, el jugador de la posición 2 se va a la 1, el de la posición 1 se va a la 6, etc.
Después de la rotación el jugador que está en la posición 1 es el encargado/a de sacar desde detrás de la línea de

CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTISTA

Armador, Levantador o Colocador.
Es el jugador que distribuye el juego, a través del fundamento del golpe de manos altas, ubicándose en la posición 2/3 o 3 como delantero según nivel(principiante o competitivo), la segunda pelota debe ser dirigida a él, donde según la altura de su levantada de la pelota determina los tiempo del remate(1º, 2º y 3º tiempo), estos tiempo más o menos significa 1 corta, 2mediana y 3 alta, como zaguero, se ubica en la posición 1, físicamente de gran dinamismo tanto como delantero y zaguero.

Central.
Es el jugador más alto del equipo, ocupa la posición 3 como delantero, su función es juntarse con los jugadores de los extremos (posición 2 y 4 delanteros cerca de la red), las pelotas pegan en la posición 3 y en tiempo de pelota de 1º, corta y rápidas, en un 99%, es el jugador fundamental para

la 1º línea de la defensa del ataque contrario (bloqueo) como zaguero se ubica en la posición 5, es reemplazado tácticamente por el Libero.

Libero.

Jugador creado, por la reglamentación nueva, su función es eminentemente defensiva ejemplo recepción de pelota del saque contrario, cobertura o apoyo y defensa de cualquier pelota atacada por el equipo contrario, tiene muchas restricciones reglamentarias, puede jugar solo como zaguero (posiciones 5, 6 y 1), reemplaza al Central, juntos con los Puntas Receptores (uno como delantero y el otro como zaguero) pertenecen al trió defensor del saque contrario del voleibol del alto rendimiento o competitivo.

ESTRUCTURA POR NIVELES

- **INICIACION (entre los 6 y 8 años)**

La iniciación deportiva se puede considerar como una evolución en el juego, en donde las reglas se complican y los elementos motrices son, por norma general, más complejo.

OBJETIVO GENERAL: Enseñar hábitos motores de importancia vital que se puedan direccionar hacia la disciplina deportiva a desarrollarse, y así Contribuir al mejoramiento motor de los participantes a través del juego.

ESPECIFICOS:

- Adquisición de conductas motrices nuevas.
- Promover la Recreación y el disfrute, siendo Fundamental en la iniciación deportiva, que el jugador participe de forma activa y con interés en todas las tareas propuestas.
- Desarrollar hábitos en marcha. Carrera, salto, lanzamiento, etc. es decir lo relacionado a los movimientos naturales del hombre. Para esta preparación física general son de gran ayuda deportes como nadar, todo lo relacionado con el atletismo y otros deportes que ayudad a identificar la inclinación del deportista.

CARACTERISTICAS

- **Biológicas:** Los estudiantes de este nivel pueden llevar a cabo movimientos cada vez más fuertes, precisos y actividades físicas más difíciles, incrementando la coordinación óculo- manual, mejorando la precisión y reduciendo su tiempo de reacción.
- **Psicológicas:** Los estudiantes dan justificaciones lógicas para sus respuestas, comienza la edad de la razón y ésta va tomando importancia sobre los sentimientos, comprenden razonesy les gusta que les expliquen el porqué de cada cosa, atienden y entienden lo que se les enseña y se pueden concentrar en el tema y retener ideas si es que les parece interesante yvalioso.
- **Sociales:** Para los niños de esta etapa la amistad supone dar y recibir, ven una amistad comouna relación sagrada y continua, se ocupan de aplicar las reglas y hacerlas cumplir a los demás.

CONTROL Y EVALUACION: Etapas por las cuales transita la formación y desarrollo de las HabilidadesMotrices Deportivas (Ruiz, 1989).

FUNDAMENTACION DEPORTIVA (9 y 12 años): Proceso pedagógico encaminado aldesarrollo de las distintas capacidades motrices técnicas, tácticas, morales y evolutivas del deportista para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con mirasde alcanzar altos resultados deportivos.

OBJETIVO GENERAL

- Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del deporte seleccionado a través de juego pre deportivos y la aplicación de sus diferentes principios del entrenamiento.

ESPECIFICOS

- Afianzar las conductas motrices para facilitar el aprendizaje y la ejecución de los fundamentos.
- Propiciar las condiciones necesarias para vivir en sociedad.
- Desarrollar un concepto de juego que le permita al estudiante resolver problemas y crear posibilidades.
- Desarrollar una preparación teórica; estos es incentivarlos a medida que las clases avanzan y así adquieran conocimientos de cultura física y el deporte y diversos sistemas tácticos- técnicos del voleibol.

CARACTERISTICAS

- **Biológicas:** Desarrollo de capacidades físicas, comienzan a hacer trabajos de fuerzamoderada, tienen conciencia de sus movimientos.
- **Psicológicas: -** Tendencia a discutir, indecisión, hipocresía aparente autoconciencia, tiendena centrarse en sí mismos.
- **Sociales:** Se identifica con su grupo social, es más aislado de su familia, sus amigos son sucentro de atención.

EVALUACION Y CONTROL

- Test de condición física (Galton, tapping manos, tapping pies, salto de aproximación, legger,Wells y velocidad)
- Test técnicos (saque, ataque, recepción y pase)
- Test tácticos
- Test psicológicos
- Test teóricos del deporte seleccionado

PERFECCIONAMIENTO TECNICO (13 a 17 años): Busca perfeccionar los conocimientos que los participantes han adquirido en el área del deporte, y con ello formar un profesional altamente competitivos orientado hacia la formación humanista, integral, permanente y de calidad del talento humano, que le permitan el logro de metas deportivas.

OBJETIVO GENERAL

- Manifestar el dominio y manejo teórico práctico de los conocimientos generales y específicosen el área de la especialización deportiva del voleibol, orientado a la aplicación de una secuencia metodológica coherente y eficaz en el proceso de preparación deportiva.

ESPECIFICOS

- Desarrollar las capacidades físicas específicas del voleibol; en el voleibol se debe dominar rapidez de reacción, capacidad de observación, rapidez en la acción de respuesta, velocidadde desplazamiento en espacio reducido, capacidad de contraer rápidamente los músculos, tener capacidad de salto. Esto hace que haya un rápido dominio a nivel técnico-táctico de este proceso inicial.
- Desarrollar conciencia hacía la importancia de la preparación física para acceder a técnicasavanzadas.
- Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del deporte medianteactividades repetitivas.
- Posibilitar la integración de la técnica y la táctica a través de actividades de juego.
- Promover mediante el diálogo y trabajo de grupo la integración y socialización.
-

TEMAS Y CONTENIDOS LOS 3 NIVELES

- Familiarización con su elemento de trabajo y dominio sobre el.
- Entrenamiento físico (resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza- resistencia, fuerza-velocidad, velocidad y flexibilidad).
- Entrenamiento técnico (desplazamientos, pases, servicio, remate, bloqueo, defensa).
- Entrenamiento táctico (especialización, sistemas de ataque, sistemas de defensa).
- Entrenamiento psicológico (disciplina. Cumplimiento, colaboración, esfuerzo, pertenencia,respeto, sacrificio).

PASOS EDAD	JUEGOS	TACTICAS	TECNICAS	PREPARACION FISICA
6-8 años base del MV	Juegos simples	Cooperación Anticipación	Atrapar Arrojar Rodar	Posturas; desplazamientos hacía el balón.
	Balón sobre la red	Desplazamiento hacia el balón	Pase de voleibol	Velocidad Agilidad Desplazamientos veloces
	Voleibol 1x1 2x2	Reglas básicas		
9-12 años preparación para el MV	Juegos simples	Cooperación observación de adversarios	Atrapar Arrojar	

	Balón sobre la Red	Anticipación del balón	Pase de BV Recepción Armado, ataque Pase	Agilidad Caída Rolido Potencia
	Mini vóley 2x2 3x3	Reglas básicas	Pase de abajo Saque de abajo	Velocidad salto
Fase A 10-12 años introducción al MV	Juegos Simples	Uso táctico de las técnicas	Pase de abajo Pase de VB Recepción	Velocidad Reacción Agilidad
		Táctica básica de equipo	Armado Ataque Recepción, saque	Flexibilidad Potencia Defensa baja
	Mini vóley 3x3 4x4	Reglas VB	Defensa de remate Saque de tenis remate	Salto con carrera Velocidad
Fase B 11-13 años perfeccionamiento del MV	Mini Básquet	Tácticas individuales	Remate Balón colgado Bloqueo	velocidad Reacción Agilidad
			Saque colocado	Flexibilidad
	Mini vóley 4x4	Formación y sistemas de equipo en ataque y defensa		Potencia Caída Rolido Plancha
13-17 años		Formación y	Perfeccionamiento de	Continuación de la

transición al VB Normal	Diversos Juegos con balón Voleibol 6x6	sistemas de equipo Tácticas individuales Tácticas colectivas Reglas VB	todas las técnicas básicas Nuevas variantes técnicas	preparación física general Perfeccionamiento detodas las destrezas relacionados con la técnica

METODOLOGIA DE TRABAJO

Física: Trabajos de equilibrio, intervalos, circuitos, repeticiones, trabajos de resistencia (cargas internas y externas). Estiramientos, evaluaciones (pruebas de entrada y controles de evaluación, que se harán cuando el instructor lo crea conveniente).

Técnica: Trabajos individuales, en parejas, y en conjunto. Ejercicios tipo (específicos para cada fundamento). Evaluaciones (pruebas de entrada y controles de evaluación, que se harán cuando el instructor lo crea conveniente).

Psicológico: Todos los anteriores aspectos deben influir positivamente en la parte psicológica. Evaluación actitud mostrada frente a los entrenamientos y en los juegos.

Táctico: Trabajos individuales y de conjunto (explicaciones, aclaraciones, ajustes, conocimientos de situaciones e juego). Evaluación en juegos, cumplir con la responsabilidades y acciones propias.

MATERIAL E INFRAESTRUCTURA

Para la enseñanza del voleibol, en las etapas de iniciación fundamentación y perfeccionamiento necesitaremos los siguientes los materiales e infraestructura son:

MATERIALES

- Balón No 4: Para los Ciclos 2 y 3
- Balón No 5º balón oficial: Para el ciclo 4
- Conos
- Conos platillo
- Aros
- Lazos
- Red
- Tula para los balones
- Postes para la red
- Agujas e infladores para los balones
- Balones medicinales de 1, 2 y 3 kilos
- Silbato
- Cronometro

INFRAESTRUCTURA

Campo de Juego (coliseo o abierto) piso de concreto, sedes de colegios en los diferentes municipios de la provincia Sumapaz.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El programa realizara un control y seguimiento mediante pruebas antropométricas y unos test físicos que nos permitirán medir los avances del programa, debido a su implementación en tres etapas. uno al iniciar el proceso de entrenamiento, otro en la mitad del proceso y el final al finalizar el proceso, estas pruebas nos permitirán observar cambios en los tiempos, en las distancias y en peso y talla de los deportistas que se mantengan dentro del programa.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

GRUPO INICIACION

TEMAS	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7
PREPARACION INICIAL	X	X	X	X			
FUNDAMENTACION GENERAL				X	X	X	X
FUNDAMENTACION TACTICA							
FUNDAMENTACION FISICA							
FUNDAMENTACION TEORICA	X	X	X	X	X	X	X
PREPARACION PSICOLOGICA	X	X	X	X	X	X	X
COMPLEMENTACION RECREO-DEPORTIVA	X	X	X	X	X	X	X
APLICACION DE PRUEBAS		X			X		X

GRUPO FUNDAMENTACION

TEMAS	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7
PREPARACION INICIAL	X						
FUNDAMENTACION GENERAL	X	X	X	X	X	X	X
FUNDAMENTACION TACTICA				X	X	X	X
FUNDAMENTACION FISICA	X	X	X	X	X	X	X
FUNDAMENTACION TEORICA	X	X	X	X	X	X	X
PREPARACION PSICOLOGICA	X	X	X	X	X	X	X
COMPLEMENTACION RECREO-DEPORTIVA	X	X	X	X	X	X	X
APLICACIÓN DE PRUEBAS		X			X		X

GRUPO PERFECCIONAMIENTO

TEMAS	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7
PREPARACION INICIAL							
FUNDAMENTACION GENERAL	X	X	X	X	X	X	X
FUNDAMENTACION TACTICA	X	X		X	X	X	X
FUNDAMENTACION FISICA	X	X	X	X	X	X	X
FUNDAMENTACION TEORICA	X	X	X	X	X	X	X
PREPARACION PSICOLOGICA	X	X	X	X	X	X	X
COMPLEMENTACION RECREO-DEPORTIVA	X	X	X	X	X	X	X
COMPETENCIA			X			X	
APLICACIÓN DE PRUEBAS		X			X		X

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DISPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA REALIZAR Y COORDINAR VARIOS MOVIMIENTOS SIMULTANEAMENTE DE FORMA SINCRONIZADA Y SINCRONIZADA.
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	LOGRA MANTENER Y RECUPERAR EL ESTADO DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						ORIENTACION	LOGRA DETERMINAR MOVIMIENTO COORDINADO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO TENIENDO LA UBICACION DEL BALON
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR QUE HACER ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						REACCION	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTRICES OPORTUNAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES U OTROS.
						ADAPTACION	LOGRA ESTAR DE ADECUADAMENTE EN UNA ACCION MOTRIZ, RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO, EN UN MOVIMIENTO ARMONICO DE MANCHA.
						CORRER	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, EN LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.
						SALTAR	LOGRA HACER FLEXION DE TOBILLO, RODILLA Y CADERA PARA LUEGO HACER EXTENSION Y LOGRAR DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO. A LA MAYOR ALTURA POSIBLE.
						NADAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SUS EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	LOGRA GENERAR UNA TENSION ESTATICA SIN REALIZAR MOVIMIENTO DE RAIZ O MANTENIENDO UNA POSTURA DE EJERCICIO DETERMINADA.
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION ACORTAMIENTO MANTENIENDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.
						EXPLOSIVA	LOGRA DESARROLLAR TENSION EN MUSCULAR EN UN LARGO IMPULSO.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAERÓBICA ACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE (CONFRONTACIA DE LACTATO, DURACION DE 4 A 8 SEGUNDOS)
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (MOVIMIENTO O SONAL)
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN RESPUESTA AYUDA EXTERNA.
						PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.
				5	TACTICA	FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDO EL PIN UN LUGAR ESPECIFICO.
						DIRECCION	LOGRA DAR UNA DIRECCION DETERMINADA AL BALON, CON LA FUERZA Y UBICACION INDICADAS
						DOMINIO	LOGRA DOMINAR EL BALON, HACIENDO ENTREGA DEL MISMO A SU COMPAÑERO EVITANDO QUE ESTE CAIGA AL PISO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA UBICACION AL BALON DE ENTRENADO ESPACIO ESTABLECIENDO A ESTIMULOS BRINDADOS POR EL ENTRENADOR.
				2	RECEPCION	CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIRECCIONES PRAUSAS CON AYUDA DE MATERIAL DIDACTICO
						ORIENTACION	LOGRA UBICAR EL BALON ENTRENADO DE LUGARES, HACIENDO USO DEL SENTIDO DE LA UBICACION ENTRE MIEMBRO Y ESPACIO.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA RECEPCION DE LA RECEPCION DEL ELEMENTO SIN QUE ESTE TOME UNA DIRECCION PRAUSA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS OPTIMA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL
						ACOMODACION	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.
				3	SERVICIO	FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA SUFICIENTE FUERZA, HACIENDO EL GESTO TECNICO DE LA MEJOR MANERA, UNCANDOLO EN EL SITIO INDICADO POR EL ENTRENADOR.
						ACOMODACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN LOS SITIOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES Y VISUALES.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE SERVICIO DE MANERA ACERTADA, HACIENDO LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO EN FORMA ARMONICA.
						REPETICION	LOGRA COMPRENDER Y EJECUTAR LAS FASES DEL SERVICIO, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO AL MAS COMPLEJO.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DEL VOLEIBOL, SUS PRIMERAS FORMAS DE JUEGO, POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTORIALES INTERACTIVOS.
						HISTORIA	CONOCE LA HISTORIA DEL VOLEIBOL A NIVEL NACIONAL Y SU NACIMIENTO, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y INFORMATIVAS.
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DEL VOLEIBOL, DESDE SU ORIGEN HASTA LA FECHA, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y INFORMATIVAS.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	CONOCE LAS MEDIDAS REGLAMENTARIAS DEL CAMPO DE FORMA GLOBAL, POR MEDIO DE JUEGOS Y AYUDAS DIDACTICAS.
						IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA REQUERIDA PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL, POR MEDIO DE EXPLICACION DE VESTUARIO ORIENTADO POR EL INSTRUCTOR.
						REGLAS DE JUEGO	CONOCE LAS REGLAS ESPECIFICAS Y MAS RELEVANTES DEL VOLEIBOL, POR MEDIO DE JUEGOS REDUCIDOS, Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE Y HACE BUEN USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA SUGERIDA POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS O EL INSTRUCTOR.
						BUEN USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS	HACE BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						CULTURA CIUDADANA	HACE BUEN USO DE LA CULTURA CIUDADANA, RELACIONANDO SE Y COMPORTANDOSE DE LA MEJOR MANERA CON LOS DEMAS DEPORTISTAS Y PERSONAS DEL COMUN.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	HACE USO DEL VALOR DEL RESPETO CONSIGO MISMO, CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, CON EL INSTRUCTOR Y CON CADA UNA DE LAS PERSONAS VINCULADAS A LA PRACTICA DEPORTIVA.
						LEALTAD	LOGRA SER UNA PERSONA LEAL CON SUS PRINCIPIOS, LOGRA ESTAR FIRME LADO DE AMIGOS Y COMPAÑEROS, SE PRESENTA COMO BUEN AMIGO, E INCONDICIONAL EN MOMENTO DE REQUERIRSE SU APOYO.
						TOLERANCIA	LOGRA APLICAR UNA ACTITUD DE ESCUCHA Y ATENCION HACIA LAS INTERVENCIONES QUE SE PUEDAN PRESENTAR, SIN IMPORTAR FISICA NI PSICOLOGICAMENTE A NINGUNO DE SUS COMPAÑEROS.
						COMPAÑERISMO	LOGRA SER UN BUEN COMPAÑERO EN TODO MOMENTO, PARA DEPORTIVA INTERNA Y SE RECONOCE COMO UN BUEN AMIGO, EN EL CUAL SE PUEDE CONFIAR, Y SE PUESTA PARA ESTA PERSONA QUE ESTA DISPUESTA A AYUDAR SIEMPRE.
						AMISTAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE BUEN USO DE LOS ELEMENTOS DE ASEO, SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON UNA BUENA IMAGEN Y DE FORMA ASEADA.
						ALIMENTACION	LOGRA LLEVAR UNA ALIMENTACION BALANCEADA, ACORDE A LOS REQUERIMIENTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA, LLEVA SU REFRIGERIA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA SIEMPRE A LA SESION DE ENTRENAMIENTO CON UNA ROPA ADECUADA Y LIMPIA.
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA HACER LAS HORAS DE DESCANSO ADECUADAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO LOGRANDO ASI LA RECUPERACION MUSCULAR INDICADA, EVITANDO ESFUERZOS SOBRE LESIONES FISICAS.
						EJERCICIO FISICO	LOGRA HACER EL EJERCICIO FISICO INDICADO, SIN SOBREPASAR LOS LIMITES PERMITIDOS POR SU CUERPO, VA A DONDE A SU DESARROLLO CORPORAL, PORTALECIENDO SUS CAPACIDADES FISICAS CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
				3	MOTIVACION	ACTITUD POSITIVA	SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON LA MEJOR ACTITUD A LADO, TENIENDO CLARO, SIN IGNORAR LAS ADVERSIDADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR SIEMPRE ESTARA CON LA MEJOR ACTITUD.
						ESFUERZO Y SUPERACION	LOGRA SUPERAR TODAS LAS ADVERSIDADES QUE SE LE PRESENTAN, HACE SU MAYOR ESFUERZO SUPERANDO SUS PROPIAS MARCAS FISICAS Y COGNITIVAS.
						ESTIMULOS	LOGRA RESPONDER A ESTIMULOS MOTIVACIONALES DADOS POR EL ENTRENADOR.
						OBJETIVOS Y METAS	LOGRA PLANTEARSE OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA SER LLEVADAS A CABO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE
						PROCESO DE CRECIMIENTO DEPORTIVO	LOGRA PLANTEARSE PROCESOS DE CRECIMIENTO DEPORTIVO, LLEVANDO SU CUERPO Y CONOCIMIENTO A UN CONTINUO AVANCE Y POTENCIAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR Y EJECUTARLAS DE LA MEJOR MANERA, REACCIONA DE FORMA CONCRETA, LLEVANDO A BUEN TERMINO EL APRENDIZAJE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ENTABLA POR UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU ENTRENADOR, PERMITIENDO EFICACIA ARMONICOS DE APRENDIZAJE.
						DETERMINACION	LOGRA TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN CADA JUEGO, SE HACE RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y ASUME EL LIDERAZGO.
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA RAPIDEZ DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.
						MANEJO DE EMOCIONES	REACCIONA DE FORMA ADECUADA CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN EL ENTRENAMIENTO O EN UNA DE SUS DE JUEGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						BONDAD	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						DEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						TRANSVERSALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						YERMIS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						CUADRO	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	INTERPRETATIVAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL
						TEATRO DE SOMBRAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL
						BAILES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL
						CANTOS Y REPRESENTACIONES ARTISTICAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS, EJECUTANDO LA ACTIVIDAD RECREATIVA DE CADA ESTACION.
						CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES, EJECUTANDO LA ACTIVIDAD RECREATIVA DE CADA ESTACION.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ASIGNADA A ESTE SE RESPONSABILIZA POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						FESTIVALES CON OTRAS ESCUELAS	PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ASIGNADA A ESTE SE RESPONSABILIZA POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						CELEBRACIONES TRADICIONALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS POR LOS ENTES DEPORTIVOS EN LA CELEBRACION TRADICIONAL

FECHA DE ENTREGA	1-marzo de 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Fernandeno Alejandro
MUNICIPIO	Provincia del Tequendama

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR Y COMBINAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ DE FORMA SIMULTANEA Y SINCRONIZADA.
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						EQUILIBRIO	LOGRA MANTENER Y RECUPERAR EL ESTADO DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						ORIENTACION	LOGRA DETERMINAR MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN DEL BALON.
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR QUE HACER ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						REACCIÓN	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS Y EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES U OPTICOS.
						ADAPTACIÓN	LOGRA SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA ACCION MOTRIZ, RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO, EN UN MOVIMIENTO ARMONICO DE MARCHA.
						CORRER	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.
						SALTAR	LOGRA HACER FLEXION DE TOBILLO, RODILLA Y CADERA PARA LUEGO HACER EXTENSION Y LOGRAR DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO A LA MAYOR ALTURA POSIBLE.
						RODAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	LOGRA GENERAR UNA TENSION ESTATICA SIN REALIZAR MOVIMIENTOS FISICOS MANTENIENDO UNA POSTURA DE EJERCICIO DETERMINADA.
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.
						EXPLOSIVA	LOGRA DESARROLLAR TENSIONES MUSCULARES EN UN LAPSO BREVE.
						MAXIMA	LOGRA REALIZAR TENSIONES MUSCULARES AL MAXIMO EN EJECUCIONES CORTAS CON TIEMPOS DE RECUPERACION, PARTIENDO DESDE ESFUERZO DE 75, 80, 85, 90, 95 % DE CAPACIDAD MAXIMA.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACION DE 6 A 8 SEGUNDOS)
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (SEGMENTARIO O GLOBAL)
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA.
						PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.
						DIRECCION	LOGRA DAR UNA DIRECCION DETERMINADA AL BALON, CON LA FUERZA Y UBICACIÓN INDICADA.
						DOMINIO	LOGRA DOMINAR EL BALON, HACIENDO ENTREGA DEL MISMO A SU COMPAÑERO EVITANDO QUE ESTE CAIGA AL PISO
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA UBICACIÓN AL BALON EN DETERMINADOS ESPACIOS RESPONDIENDO A ESTIMULOS DADOS POR EL ENTRENADOR.
						PRECISION	LOGRA HACER UN PASE PRECISO A SU COMPAÑERO EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES POSIBLE Y CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.
				2	RECEPCION	CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIRECCIONES ERRADAS, HACIENDO EL GESTO TECNICO, CON UNA BUENA POSTURA CORPORAL.
						ORIENTACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN DETERMINADOS LUGARES, HACIENDO USO DEL SENTIDO DE LA UBICACION EN TIEMPO Y ESPACIO.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE LA RECEPCION DEL ELEMENTO SIN QUE ESTE TOME UNA DIRECCION ERRADA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS CERCA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL.
						ACOMODACION	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DE LA RECEPCION DE FORMA PRECISA, MANTENIENDO UNA POSTURA CORPORAL ADECUADA.
				3	SERVICIO	FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA SUFUCIENTE FUERZA, HACIENDO EL GESTO TECNICO DE LA MEJOR MANERA, UBICANDOLO EN EL SITIO INDICADO POR EL ENTRENADOR.
						ACOMODACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN LOS SITIOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTICOS Y VISUALES.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE SERVICIO DE MANERA ACERTADA, HACIENDO LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO DE FORMA ARMONICA.
						FASES	LOGRA COMPRENDER Y EJECUTAR LAS FASES DEL SERVICIO, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.
						PRECISION	LOGRA HACER UN SERVICIO EFECTIVO, CON SAQUE DE SEGURIDAD Y POR ARRIBA.
				4	REMATE	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LOS PASOS PARA LLEGAR AL REMATE.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DEL REMATE, CON UN MOVIMIENTO Y UBICACIÓN PRECISO EN TIEMPO Y ESPACIO.
						FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA FUERZA SUFICIENTE, DE MANERA TAL QUE DA A LA JUGADA UN FELIZ TERMINO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR LA ACOMODACION AL BALON LUEGO DEL IMPACTO
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO CON UNA COORDINACION OCULO MANUAL SIN PERDER DE VISTA LA DIRECCION DEL BALON Y EL MOMENTO DEL IMPACTO.
				5	BLOQUEO	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LAS FASES DEL BLOQUEO, HACIENDO LA PANTALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, SE UBICA Y ES DE APOYO A LOS BLOQUEOS SENCILLOS Y MULTIPLES.
						PRECISION	LOGRA UBICARSE DE FORMA ADECUADA FRETNE A LA MALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, LOGRANDO HACER UN BLOQUEO PRECISO A LA DIRECCION DEL BALON.
						FUERZA	LOGRA IMPONER LA FUERZA SEGMENTARIA ADECUADA PARA LA EJECUCION DEL BLOQUEO, TREN SUPERIOR PARA BLOQUEO DE LA TRAYECTORIA DEL BALON Y TREN INFERIOR PARA LA FASE DE ELEVACION Y SALTO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA ACOMODACION AL BALON LLEVANDOLO A UBICARSE EN EL CAMPO CONTRARIO, PERMITIENDO LLEGAR LA JUGADA A FELIZ TERMINO.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA ACOMODARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PARA LA FASE DE VUELO Y REACCIONA DE FORMA VELOZ, LOGRANDO REALIZAR UN BLOQUEO EN CONJUNTO CON SUS COMPAÑEROS.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DEL VOLEIBOL, SUS PRIMERAS FORMAS DE JUEGO, POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTOTIALES INSTRUCTIVOS.
						HISTORIA	CONOCE LA HISOTRIA DEL VOLEIBOL, A NIVEL NACIONAL Y SU NACIMIETNO, POR MEDIO DE AYUDA AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DEL VOLEIBOL, DESDE SU ORIGEN HASTA LA FECHA, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	CONOCE LAS MEDIADAS REGLAMENTARIAS DEL CAMPO DE FORMA GLOBAL, POR MEDIO DE JUEGOS Y AYUDADES DIDACTICAS.
						IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE LA IMPLEMETNACION DEPORTIVA REQUERIDA PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL, POR MEDIO DE EJEMPLIFICACION DE VESTUARIO ORIENTADAS POR EL INSTRUCTOR.
						REGLAS DE JUEGO	CONOCE LAS REGLAS ESPECIFICAS Y MAS RELEVANTES DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS.
						JUEGOS NACIONALES	LOGRA RECONOCER LA REGLAMENTACION ESPECIFICA PARA JUEGOS NACIONALES Y TORNEOS PROFESIONALES.
						VOLEIBOL ADAPTADO	LOGRA INDENTIFICAR LA REGLAMENTACION PARA EL VOLEIBOL ADAPTADO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE Y HACE BUEN USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA DAD POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS O EL INSTRUCTOR.
						BUEN USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS	HACE BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						CULTURA CIUDADANA	HACE BUEN USO DE LA CULTURA CIUDADANA, RELACIONANDOSE Y COMPORTANDOSE DE LA MEJOR MANERA CON LOS DEMAS DEPORTIVAS Y PERSONAS DEL COMUN.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	HACE USO DEL VALOR DEL RESPETO CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, CON EL INSTRUCTOR Y CON CADA UNA DE LAS PERSONAS VINCULADAS A LA PRACTICA DEPORTIVA.
						LEALTAD	LOGRA SER UNA PERSONA LEAL CON SUS PRINCIPIOS, LOGRA ESTABLECER LAZOS DE AMISTAD Y COMPAÑERISMO, SE PRESTA COMO BUEN AMIGO, ES INCONDICIONAL EN EL MOMENTO DE REQUERISE DE SU APOYO.
						TOLERANCIA	LOGRA REACCIONAR SIEMPRE DE LA MEJOR MANERA A TODAS LAS SITUACIONES QUE SE PUEDAN PRESENTAR, SIN LASTIMAR FISICA NI PSICOLOGICAMENTE A NINGUNO DE SUS SEMEJANTES.
						COMPAÑERISMO	LOGRA SER UN BUEN COMPAÑERO EN TODO MOMENTO, ES UN DEPORTISTA INTEGRO, Y SE RECONOCE COMO UN BUEN APOYO PARA TODO EL EQUIPO.
						AMISTAD	LOGRA SER UN BUEN AMIGO, EN EL CUAL SE PUEDE CONFIAR, Y SE PRESTA PARA SER LA PERSONA QUE ESTA DISPUESTA A AYUDAR SIEMPRE.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DE ASEO, SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON UNA BUENA IMAGEN Y DE FORMA ASEADA.
						ALIMENTACIÓN	LOGRA LLEVAR UNA ALIMENTACION BALANCEADA, ACORDE A LOS REQUERIMIENTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA, LLEVA SU RESPECTIVA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA SIEMPRE A LA SESION DE ENTRENAMIENTO CON UNA ROPA ADECUADA Y LIMPIA.
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA HACER LAS HORAS DE DESCANSO ADECUADAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO LOGRANDO ASI LA RECUPERACION MUSCULAR INDICADA, EVITANDO LESIENES O COMPLICACIONES FISICAS.
						EJERCICIO FISICO	LOGRA HACER EL EJERCICIO FISICO INDICADO, SIN SOBRE PASAR LOS LIMITES PERMITIDOS POR SU CUERPO, YA A CORDE A SU DESARROLLO CORPORAL, FORTALECIENDO SUS CAPACIDADES FISICAS CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE PRESENTA SIEMPRE CON LA MEJOR ACTITUD A CADA SESION DE CLASE, SIN IMPORTAR LAS ADVERSIDADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR SIEMPRE RESPONDE CON LA MEJOR ACTITUD.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA SUPERAR TODAS LA ADVERSIDADES QUE SE LE PRESENTAN, HACE SU MAYOR ESFUERZO SUPERANDO BARRERAS FISICAS Y COGNITIVAS.
						ESTIMULOS	LOGRA RESPONDER A ESTIMULOS MOTIVACIONALES DADOS POR EL ENTRENADOR.
						OBJETIVOS Y METAS	LOGRA ESTABLECER OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA SER LLEVADAS A CABO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.
						PROCESO DE CRECIMIENTO DEPORTIVO	LOGRA ESTABLECER PROCESOS DE CRECIMIENTO DEPORTIVO, LLEVANDO SU CUERPO Y CONOCIMIENTO A UN CONTINUO AVANCE Y FOTALECIMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA, REACCIONA DE FORMA CONCRETA, LLEVANDO A FELIZ TERMINO EL APRENDIZAJE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ESTABLECE UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU ENTRENADOR, PERMITIENDO ESPACIOS ARMONICOS DE APRENDIZAJE.
						DETERMINACION	LOGRA TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN CADA JUGADA, SE HACE RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y ASUME EL LIDERAZGO.
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INCIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.
						MANEJO DE EMOCIONES	REACCIONA DE FORMA ADECUADA CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN EL ENTRENAMIENTO O EN UNA SESION DE JUEGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						RONDAS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PREDEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						TRANSVERSALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						YERMIS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						CUADRO	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REPRESENTACIONES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						TEATRO DE SOMBRAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						BAILES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						CANTOS Y REPRESENTACIONES ARTISTICAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
						CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						FESTIVALES CON OTRAS ESCUELAS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						CELEBRACIONES TRADICIONALES	PARTICPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS, EN LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES.

FECHA DE ENTREGA	1-marzo de 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	Formadores deportivos
MUNICIPIO	Provincia del Sumapaz

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR Y COMBINAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ DE FORMA SIMULTANEA Y SINCRONIZADA.
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						EQUILIBRIO	LOGRA MANTENER Y RECUPERAR EL ESTADO DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						ORIENTACION	LOGRA DETERMINAR MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN DEL BALON.
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR QUE HACER ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						REACCIÓN	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS Y EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES U OPTICOS.
						ADAPTACIÓN	LOGRA SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA ACCION MOTRIZ, RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO, EN UN MOVIMIENTO ARMONIOC DE MARCHA.
						CORRER	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.
						SALTAR	LOGRA HACER FLEXION DE TOBILLO, RODILLA Y CADERA PARA LUEGO HACER EXTENSION Y LOGRAR DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO A LA MAYOR ALTURA POSIBLE
						RODAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	LOGRA GENERAR UNA TENSION ESTATICA SIN REALIZAR MOVIMIENTOS FISICOS MANTENIENDO UNA POSTURA DE EJERCICIO DETERMINADA.
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.
						EXPLOSIVA	LOGRA DESARROLLAR TENSIONES MUSCULARES EN UN LAPSO BREVE.
						MAXIMA	LOGRA REALIZAR TENSIONES MUSCULARES AL MAXIMO EN EJECUCIONES CORTAS CON TIEMPOS DE RECUPERACION, PARTIENDO DESDE ESFUERZO DE 75, 80, 85, 90, 95 % DE CAPACIDAD MAXIMA.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACION DE 6 A 8 SEGUNDOS)
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (SEGMENTARIO O GLOBAL)
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA.
						PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.
						DIRECCION	LOGRA DAR UNA DIRECCION DETERMINADA AL BALON, CON LA FUERZA Y UBICACIÓN INDICADA.
						DOMINIO	LOGRA DOMINAR EL BALON, HACIENDO ENTREGA DEL MISMO A SU COMPAÑERO EVITANDO QUE ESTE CAIGA AL PISO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA UBICACIÓN AL BALON EN DETERMINADOS ESPACIOS RESPONDIENDO A ESTIMULOS DADOS POR EL ENTRENADOR.
						PRECISION	LOGRA HACER UN PASE PRECISO A SU COMPAÑERO EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES POSIBLE Y CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.
				2	RECEPCION	CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIREECCIONES ERRADAS, HACIENDO EL GESTO TECNICO, CON UNA BUENA POSTURA CORPORAL.
						ORIENTACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN DETERMINADOS LUGARES, HACIENDO USO DEL SENTIDO DE LA UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE LA RECEPCION DEL ELEMENTO SIN QUE ESTE TOME UNA DIRECCION ERRADA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS CERCA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL.
						ACOMODACION	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONIOC DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DE LA RECEPCION DE FORMA PRECISA, MANTENIENDO UNA POSTURA CORPORAL ADECUADA.
				3	SERVICIO	FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA SUFUICIENTE FUERZA, HACIENDO EL GESTO TECNICO DE LA MEJOR MANERA, UBICANDOLO EN EL SITIO INDICADO POR EL ENTRENADOR.
						ACOMODACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN LOS SITIOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTICOS Y VISUALES.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE SERVICIO DE MANERA ACERTADA, HACIENDO LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO DE FORMA ARMONICA.
						FASES	LOGRA COMPRENDER Y EJECUTAR LAS FASES DEL SERVICIO, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.
						PRECISION	LOGRA HACER UN SERVICIO EFECTIVO, CON SAQUE DE SEGURIDAD Y POR ARRIBA.
				4	REMATE	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LOS PASOS PARA LLEGAR AL REMATE.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DEL REMATE, CON UN MOVIMIENTO Y UBICACIÓN PRECISO EN TIEMPO Y ESPACIO.
						FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA FUERZA SUFICIENTE, DE MANERA TAL QUE DA A LA JUGADA UN FELIZ TERMINO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR LA ACOMODACION AL BALON LUEGO DEL IMPACTO
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO CON UNA COORDINACION OCULO MANUAL SIN PERDER DE VISTA LA DIRECCION DEL BALON Y EL MOMENTO DEL IMPACTO.
				5	BLOQUEO	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LAS FASES DEL BLOQUEO, HACIENDO LA PANTALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, SE UBICA Y ES DE APOYO A LOS BLOQUEOS SENCILLOS Y MULTIPLES.
						PRECISION	LOGRA UBICARSE DE FORMA ADECUADA FRETNE A LA MALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, LOGRANDO HACER UN BLOQUEO PRECISO A LA DIRECCION DEL BALON.
						FUERZA	LOGRA IMPONERLA FUERZA SEGMENTARIA ADECUADA PARA LA EJECUCION DEL BLOQUEO, TREN SUPERIOR PARA BLOQUEO DE LA TRAYECTORIA DEL BALON Y TREN INFERIOR PARA LA FASE DE ELEVACION Y SALTO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA ACOMODACION AL BALON LLEVANDOLO A UBICARSE EN EL CAMPO CONTRARIO, PERMITIENDO LLEGAR LA JUGADA A FELIZ TERMINO.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA ACOMODARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PARA LA FASE DE VUELO Y REACCIONA DE FORMA VELOZ, LOGRANDO REALIZAR UN BLOQUEO EN CONJUNTO CON SUS COMPAÑEROS.
		TACTICO		1	FILTRACION	PRESICION	LOGRA HACER UNA FILTRACION PRECISA DEL BALON, IMPACTANDOLO CON LA FUERZA NECESARIA, HACE LAS VECES DE COLOCADOR O REMATADOR SEGÚN LA JUGADA LO DETERMINE.
						FASES DE CARRERA	LOGRA ESTABLECER LAS FASE DE CARRERA, PARA LLEGAR A HACER LA EJECUCION PERFECTA DE LA JUGADA.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO ACOPLANDOSE CON EL RESTO DE SUS COMPAÑEROS, PARA HACER LA JUGADA ESPECIFICA DE FILTRACION SIN INFRINGIR EN NINGUNA FALTA.
						ESTRUCTURA JUEGO	LOGRA ADECUARSE A LA ESTRUCTURA DE JUEGO, HACIENDO LA FILTRACION DE LA JUGADA PARA NO INFRINGIR EN NINGUNA FALTA, LLEVANDO ASI A BUEN TERMINO LA TACTICA DE JUEGO.
				2	ATAQUE EN ZONA	PRECISION	LOGRA DAR PRECISION A EL ATAQUE EN ZONA SIN INFRINGIR EL REGLAMENTO.
						ESTRUCTURA DE JUGADA	LOGRA HACER UNA ESTRUCTURA DE JUEGO EFICAZ, PERMITIENDO ESTABLECER UN ATAQUE EN ZONA Y SEGÚN LA DIRECCION HACE LAS VECES DE COLOCADOR, LIVERO O RAMATADOR.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA ESTABLECER UNA POSICION DE JUEGO, LA CUAL LE PERMITE AL EQUIPO UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PRECISO PARA ESTRUCTURAR EL ATAQUE.
						ATAQUE ZONA 2 Y 4 ALTERNADO	LOGRA HACER UN ATAQUE ALTERNADO ENTRANDO POR ZONA 2 Y 4 SEGÚN LO PERMITA SU POSICION.
				3	ATAQUE DE ZAGUERO	PRECISION	LOGRA HACER UN ATAQUE PRECISO DE ZAGUERO SIN INFRINGIR LAS REGLAS.
						ESTRUCTURA DE JUGADA	LOGRA ESTRUCTURAR LA JUGADA DE ATAQUE DE ZAGUERO, CON LAS FASES DE CARRERA, VELO E IMPACTO AL BALON.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PRECISO PARA PARA LLEGAR A ATACAR EL BALON ENTRANDO DESDE LA LINEA DE ZAGUERO SIN INFRINGIR EN EL REGLAMENTO.
						ATAQUE ZONA 1,5 Y 6 ALTERNADO	LOGRA ATACAR EL BALON DESDE LA ZONA 1,5 Y 6 SIN SOBRE PASAR LA LINEA DE ZAGUERO Y ADICIONAL A ESO HACE LA SESION DE PASOS INDICADOS PARA MAYOR PRECISION EN LA JUGADA.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DEL VOLEIBOL, SUS PRIMERAS FORMAS DE JUEGO, POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTOTIALES INSTRUCTIVOS.
						HISTORIA	CONOCE LA HISOTRIA DEL VOLEIBOL, A NIVEL NACIONAL Y SU NACIMIETNO, POR MEDIO DE AYUDA AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DEL VOLEIBOL, DESDE SU ORIGEN HASTA LA FECHA, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	CONOCE LAS MEDIADAS REGALMENTARIAS DEL CAMPO DE FORMA GLOBAL, POR MEDIO DE JUEGOS Y AYUDADES DIDACTICAS.
						IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE LA IMPLEMETNACION DEPORTIVA REQUERIDA PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL, POR MEDIO DE EJEMPLIFICACION DE VESTUARIO ORIENTADAS POR EL INSTRUCTOR.
						REGLAS DE JUEGO	CONOCE LAS REGLAS ESPECIFICAS Y MAS RELEVANTES DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS, Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS.
						JUEGOS NACIONALES	LOGRA RECONOCER LA REGLAMENTACION ESPECIFICA PARA JUEGOS NACIONALES Y TORNEOS PROFESIONALES.
						VOLEIBOL ADAPTADO	LOGRA INDENTIFICAR LA REGLAMENTACION PARA EL VOLEIBOL ADAPTADO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE Y HACE BUEN USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA DAD POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS O EL INSTRUCTOR.
						BUEN USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS	HACE BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						CULTURA CIUDADANA	HACE BUEN USO DE LA CULTURA CIUDADANA, RELACIONANDOSE Y COMPORTANDOSE DE LA MEJOR MANERA CON LOS DEMAS DEPORTITAS Y PERSONAS DEL COMUN.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	HACE USO DEL VALOR DEL RESPETO CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, CON EL INSTRUCTUOR Y CON CADA UNA DE LAS PERSONAS VINCULADAS A LA PRACTICA DEPORTIVA.
						LEALTAD	LOGRA SER UNA PERSONA LEAL CON SUS PRINCIPIOS, LOGRA ESTABLECER LASOS DE AMISTAD Y COMPAÑERISMO, SE PRESTA COMO BUEN AMIGO, ES INCONDICIONAL EN EL MOMENTO DE REQUERIRSE DE SU APOYO.
						TOLERANCIA	LOGRA REACCIONAR SIEMPRE DE LA MEJOR MANERA A TODAS LAS SITUACIONES QUE SE PUEDAN PRESENTAR, SIN LASTIMAR FISICA NI PSICOLOGICAMENTE A NINGUNO DE SUS SEMEJANTES.
						COMPAÑERISMO	LOGRA SER UN BUEN COMPAÑERO EN TODO MOMENTO, ES UN DEPORTISTA INTEGRO, Y SE RECONOCE COMO UN BUEN APOYO PARA TODO EL EQUIPO.
						AMISTAD	LOGRA SER UN BUEN AMIGO, EN EL CUAL SE PUEDE CONFIAR, Y SE PRESTA PARA SER LA PERSONA QUE ESTA DISPUESTA A AYUDAR SIEMPRE.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DE ASEO, SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON UNA BUENA IMAGEN Y DE FORMA ASEADA.
						ALIMENTACIÓN	LOGRA LLEVAR UNA ALIMENTACION BALANCEADA, ACORDE A LOS REQUERIMIENTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA, LLEVA SU RESPECTIVA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA SIEMPRE A LA SESION DE ENTRENAIENTO CON UNA ROPA ADECUADA Y LIMPIA.
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA HACER LAS HORAS DE DESCANSO ADECUADAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO LOGRANDO ASI LA RECUPERACION MUSCULAR INDICADA, EVITANDO LESIONES O COMPLICACIONES FISICAS.
						EJERCICIO FISICO	LOGRA HACER EL EJERCICIO FISICO INDICADO, SIN SOBRE PASAR LOS LIMITES PERMITIDOS POR SU CUERPO, YA A CORDE A SU DESARROLLO CORPORAL, FORTALECIENDO SUS CAPACIDADES FISICAS CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE PRESENTA SIEMPRE CON LA MEJOR ACTITUD A CADA SESION DE CLASE, SIN IMPORTAR LAS ADVERSIDADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR SIEMPRE RESPONDE CON LA MEJOR ACTITUD.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA SUPERAR TODAS LA ADVERSIDADES QUE SE LE PRESENTAN, HACE SU MAYOR ESFUERZO SUPERANDO BARRERAS FISICAS Y COGNITIVAS.
						ESTIMULOS	LOGRA RESPONDER A ESTIMULOS MOTIVACIONALES DADOS POR EL ENTRENADOR.
						OBJETIVOS Y METAS	LOGRA ESTABLECER OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA SER LLEVADAS A CABO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.
						PROCESO DE CRECIMIENTO DEPORTIVO	LOGRA ESTABLECER PROCESOS DE CRECIMIENTO DEPORTIVO, LLEVANDO SU CUERPO Y CONOCIMIENTO A UN CONTINUO AVANCE Y FOTALECIMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA, REACCIONA DE FORMA CONCRETA, LLEVANDO A FELIZ TERMINO EL APRENDIZAJE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ESTABLECE UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU ENTRENADOR, PERMITIENDO ESPACIOS ARMONIOS DE APRENDIZAJE.
						DETERMINACION	LOGRA TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN CADA JUGADA, SE HACE RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y ASUME EL LIDERAZGO.
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.
						MANEJO DE EMOCIONES	REACCIONA DE FORMA ADECUADA CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN EL ENTRENAMIENTO O EN UNA SESION DE JUEGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						RONDAS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PREDEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						TRANSVERSALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						YERMIS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						CUADRO	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REPRESENTACIONES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						TEATRO DE SOMBRAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						BAILES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						CANTOS Y REPRESENTACIONES ARTISTICAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
						CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						FESTIVALES CON OTRAS ESCUELAS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						CELEBRACIONES TRADICIONALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS, EN LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES.

FECHA DE ENTREGA	1-marzo de 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	Formadores deportivos
MUNICIPIO	Provincia del Sumapaz

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE / MODALIDAD:	VOLEIBOL
MUNICIPIO:	FUSAGASUGÁ
NOMBRE DEL FORMADOR:	YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
7:30 AM A 9:30 AM	GRUPO						INICIACIÓN	
	SEDE DE TRABAJO						OLAYA	
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO						FUNDAMENTACIÓN	
	SEDE DE TRABAO						OLAYA	
11:30 AM A 1: 30AM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAO						OLAYA	
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACIÓN		INICIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO	SAN FRANCISCO		SAN FRANCISCO				
4 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO	SAN FRANCISCO		SAN FRANCISCO				
6:00 PM A 8:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	SAN FRANCISCO		SAN FRANCISCO				
NOMBRE MONITOR			YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO					

OBLIGACION 3. Realicé cada sesión de clase teniendo como base la información proyectada

INICIACIÓN.









FUNDAMENTACIÓN









PERFECCIONAMIENTO









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION 4

Realicé la convocatoria para que los deportistas se vinculen a la escuela de formación deportiva de voleibol del municipio de Fusagasugá,



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	7	1	7		1										8
7 AÑOS	3	1	3		1										4
8 AÑOS	1	5	1		5										6
9 AÑOS	5	4	5		4										9
10 AÑOS	3	3	3		3										6
11 AÑOS	3	2	3		2										5
12 AÑOS															0
13 AÑOS		1			1										1
14 AÑOS															0
15 AÑOS	1		1												1
16 AÑOS	4		4												4
17 AÑOS		1			1										1
TOTALES	28	17	28		17										45



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

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	DANNA ISABELLA TORRES	3142395254			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
2	DAVID SANTIAGO BERMUDEZ LOZANO	3008208729			1		0			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	10	1	91%
3	DYLAN JOSE PIÑA SANTAMARIA	3165845097			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
4	EMILY SOFIA MCAN DIAZ	3144132410			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
5	FABIAN ANDRES HERNANDEZ DIAZ	3223878942			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
6	HELLEN SOFIA CABRERA LOPERA	3202939872			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
7	JUAN JOSE HERRERA ALBINO	3123727748			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
8	MARIA ESTEFANIA ESTUPIÑAN BERMUDEZ	3015428856			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
9	MARIA PAULA VASQUEZ ARTEAGA	3125971785			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
10	NICOLAS ALEJANDRO GARZON CANGREJO	3135558769			1		1			1		1		1			1				0			1		1		1			1			11	11	0	100%
11	STEVAN SAMUEL JOSE URREGO GOMEZ	3203589353			1		0			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	10	1	91%
12	VALERY N SAMANTHA PRIETO CARDENAS	3115743331			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
13	WILDER ALEJANDRO PENAGOS PARRA	3112590948			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
14	YULIAN GIRALDO GUERRERO	3146610849			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
15	NICOLLE DAYANA PEDRAZA HUEJE	3146610849			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			12	12	0	100%
16	CAMILO RUBIANO	3195918783			1		0			1		1		1			1				0			1		1		1			1			11	9	2	82%
17	MATIAS OLARTE TORRES	3015004478			1		1			0		1		1			1				1			1		1		1			1			11	10	1	91%
18	MATIAS ORTEGON RAYO	3102196492			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION 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	ANA SOFIA ROA ALFONSO	3212434768			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
2	ANDRES FELIPE PALOMINO URREGO	3214441561			0		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	10	1	91%
3	CRISTOFER ALEXANDRO GONZALEZ HERN	3203171308			1		1			1		1		1			0				1			1		0		1			1			11	9	2	82%
4	EDGAR LEONADO ROMERO RAMIREZ	3004812678			1		1			1		1		0			1				1			1		1		1			1			11	10	1	91%
5	ELIAS DANIEL SALAZAR RUIZ	3115875101			1		1			1		1		1			1				0			1		1		1			1			11	10	1	91%
6	ISABELLA GONZALEZ CORTES	3017855229			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
7	JUAN FELIPE HURTADO VELILLA	3124080015			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
8	JUAN MANUEL ZARATE CHAMORRO	3202563594			1		1			0		0		1			1				1			1		1		1			1			11	9	2	82%
9	KARLA MICHELL PEDRAZA HUEJE	3227043551			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
10	KERLIN ANGELYS ALEXANDRA SOLORZANO	3143135985			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
11	KIMBERLY CAROLINA SOLORZANO DIAZ	3143135985			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
12	MARIAN GISELLE GALVEZ CASAS	3152109575			1		1			0		1		1			1				1			1		1		1			1			11	10	1	91%
13	MICHELL ANGELI MEDINA HERNANDEZ	3223313563			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
14	SALOME MOTTA VERA	3212434768			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
15	SANTIAGO AVELLANEDA RIVERA	3204385002			1		1			1		1		1			0				1			1		1		1			1			11	10	1	91%
16	TANIA MARCELA HERRERA MARTINEZ	3123727748			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
17	THOMAS MARULANDA GIRALDO	3136323355			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
18	LUNDER EDUARDO PEÑA SOLORZANO	3118407248			0		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	10	1	91%
19	NEIMAR ARLEY BUSTAMANTE NOGUERA	3002913537			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
20	MATIAS CHALARCA GONZALEZ	3142207009			1		0			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	10	1	91%



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DALIANYELI ANDREA LABRADOR LIMA	3044681995			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
2	ALVARO ALEXANDER MEDINA HERNANDEZ	3112766325			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
3	JHON NAIKER ROJAS ORTEGA	320315 5082			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
4	MARIA FERNANDA CUBIDES PEÑA	3123186123			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
5	LUIS ENRIQUE PEÑA SOLORZANO	3118407248			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
6	ROBIER ALEXANDER RANGEL HERNANDEZ	3022536033			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
7	JHOAN FELIPE CAÑON BUSTAMANTE	3002013537			1		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1			11	11	0	100%
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACION 5
Difundí adecuadamente la imagen institucional y nombres de Indeportes Cundinamarca, con las evidencias de su adecuada utilización en el seguimiento de las redes sociales y compartiendo actividades de la misma,











OBLIGACION 6. Realicé las sesiones de clase de la manera estipulada por lacoordinación de programa en el presente mes de octubre.



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 2 PM A 4 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 3 OTUBRE AL 8 DE OCTUBRE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: ESTIMULAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL							
Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN ROMPE HIELO	Introduccion a la clase	**x**	8	**MATERIALES Y RECURSO**
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	**x**	2	**CRONOMETRO**
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	**x**	5	**SILVATO**
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE L	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SENTADILLAS	Fuerza	Maxima		5	
2.FLEXIÓN DE CODOS		Explosiva	**x**	5	
3.DESPLAZAMIENTOS CORTOS	Resistencia	Aerobica	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
4.VELOCIDAD DE REACCIÓN		Anaerobica		5	**CONOS**
5.	Velocidad	Maxima			**SILVATO**
6.		Desplazamiento	**x**		**CRONOMETRO**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. EJERCICIOS BIOMETRICOS	Acoplamiento	**x**	10	
2.COORDINACIÓN LATERALIDAD	Ritmo		10	**MATERIALES Y RECURSO**
3. REACIÓN A ESTIMULOS	Equilibrio		10	**CONOS**
4.CORRER, SALTAR A DIFERENTES RITMOS	Orientación	**x**	10	**AROS**
5.	Diferenciación			**SILVATO**
6.	Reacción	**x**		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación	**x**		**BALONES**
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.TOQUE DE DEDOS FRENTE A LA PARED	**x**		10	**MATERIALES Y RECURSO**
2. PASE ENTRE COMPAÑEROS	**x**		10	**BALONES**
3. LANZAMIENTOS	**x**		10	**SILVATO**
4.				**CRONOMETRO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	**SILVATO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	**CRONOMETRO**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA Y REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 2 PM A 4 PM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 3 OTUBRE AL 8 DE OCTUBRE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: ESTIMULAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR HABILIDADES EN LOS DEPORTISTAS Y FORTALECERLAS A TRAVES DE LA PRACTICA DEPORTIVA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. SOCIALIZACIÓN DE LA STEMATICAS A	Introduccion a la clase	X	2MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. ACTIVIDAD DE INTEFRACIÓN (YERMIS)	llamado a lista	x	3 MIN	CRONOMETRO
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	7 MIN	SILVATO
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE L	Calentamiento	x	8 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS TREN SUPERIOR E INFERIOR	Fuerza	Maxima		5 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.DESPLAZAMIENTOS		Explosiva	X	5 MIN	CONOS
3.FLEXIBILIDAD, TRABAJO CON EL COMPAÑERO	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	SILVATO
4.JUEGO DE VELOCIDAD		Anaerobica		5 MIN	CRONOMETRO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. CARRERAS	Acoplamiento	x	10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.RECOLECTAR OBJETOS	Ritmo		10 MIN	CONOS
3. IDENTIFICACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	AROS
4.SALTOS A DIFERENTES ALTURAS	Orientación		10 MIN	SILVATO
5.	Diferenciación	x		CRONOMETRO
6.	Reacción	x		BALONES
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.FAMILIARIZACIÓN CON EL BALON	x		9 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. FORMAS DE JUGADAS	x		7 MIN	BALONES
3. LANZAMIENTOS	x		7 MIN	SILVATO
4.CERCANIA A LA MALLA	x		7 MIN	CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	ENFRIAMIENTO	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	SILVATO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-oct	**Lugar:** OLAYA	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 7:30 AM 9.30 AM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 3 OTUBRE AL 8 DE OCTUBRE
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LA MOTRICIDAD BASE DE LA PRACTICA DEL VOLEIBOL

Objetivo Especifico: RECONOCER LOS PARAMETROS DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. ASEPSIA DE LAS MANOS	Introduccion a la clase	x	3MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. EXPLICACIÓN DE LA CLASE	llamado a lista	x	3 MIN	CRONOMETRO
3.ELEVACION FC	Movilidad Articular	x	7 MIN	SILVATO
4.ACTIVACIÓN MUSCULAR	Calentamiento	x	7 MIN	JABON

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS DE RESITENCIA, ESPACIOS	Fuerza	Maxima		5 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.ESTIRAMIENTOS		Explosiva	x	5 MIN	CONOS
3.COORDINACIÓN DE SALTOS	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	SILVATO
4REACCIONES VISUALES		Anaerobica		5 MIN	CRONOMETRO
5.	Velocidad	Maxima			BASES
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO SOBRE BASES	Acoplamiento		10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.ESTIRAMIENTOS	Ritmo		10 MIN	CONOS
3.COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	AROS
4.EJERCICIOS DE CARRERAS Y REACCIONES VISUA	Orientación		10 MIN	SILVATO
5.	Diferenciación	x		CRONOMETRO
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.EJERCICIOS DE PASE	x		11MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. EJERCICIOS DE IMPACTO	x		5MIN	BALONES
3. DESPLAZAMIENTOS PARA LA RECEPCION DEL	x		4 MIN	SILVATO
4.LANZAMIENTOS DEL BALON				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		SILVATO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		CRONOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 2 PM A 4 PM	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 10 OTUBRE AL 15 DE OCTUBRE
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS

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

Objetivo General: FORTALECER Y FOMENTAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO Y DE RECREACIÓN.

Objetivo Especifico: RECONOCER Y CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE LOS DEPORTISTAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN ROMPE HIELO	Introduccion a la clase	x	5MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	x	2 MIN	CRONOMETRO
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	7 MIN	SILVATO
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE L	Calentamiento	x	7 MIN	JABON

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SENTADILLAS	Fuerza	Maxima		5 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.FLEXIÓN DE CODOS		Explosiva	x	5 MIN	CONOS
3.DESPLAZAMIENTOS CORTOS	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	SILVATO
4.VELOCIDAD DE REACCIÓN		Anaerobica		5 MIN	CRONOMETRO
5.	Velocidad	Maxima			BASES
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. EJERCICIOS BIOMETRICOS	Acoplamiento	x	10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.COORDINACIÓN LATERALIDAD	Ritmo		10 MIN	CONOS
3. REACIÓN A ESTIMULOS	Equilibrio		10 MIN	AROS
4.CORRER, SALTAR A DIFERENTES RITMOS	Orientación		10 MIN	SILVATO
5.	Diferenciación			CRONOMETRO
6.	Reacción	x		BALONES
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.TOQUE DE DEDOS FRENTE A LA PARED	x		11MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. PASE ENTRE COMPAÑEROS	x		5MIN	BALONES
3. LANZAMIENTOS	x		4 MIN	SILVATO
				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO MUSCULAR	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	REFLEXIÓN	SILVATO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	REFLEXIÓN	CRONOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 2 PM A 4 PM	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 10 OTUBRE AL 15 DE OCTUBRE
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS

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

Objetivo General: ESTABLECER ESPACIOS DE CONOCIMIENTO DEPORTIVO, TRANVERSALIZANDO EL DESARROLLO COGNITIVO, SOCIAL Y EMOCIONAL DE LOS PARTICIPANTES.

Objetivo Especifico: CONCIENTIZAR A LOS DEPORTISTAS PARA ASUMIR RETOS DEPORTIVOS Y LA VIDA EN GENERAL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. SOCIALIZACIÓN DE LAS TEMATICAS A	Introduccion a la clase	x	1MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. ACTIVIDAD DE INTEFRACIÓN (YERMIS)	llamado a lista	x	10 MIN	CRONOMETRO
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5 MIN	SILVATO
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE L	Calentamiento	x	4 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS TREN SUPERIOR E INFERIOR	Fuerza	Maxima		5 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.DESPLAZAMIENTOS		Explosiva		5 MIN	CONOS
3.FLEXIBILIDAD, TRABAJO CON EL COMPAÑERO	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	SILVATO
4.JUEGO DE VELOCIDAD		Anaerobica	X	5 MIN	CRONOMETRO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. CARRERAS	Acoplamiento	x	10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.RECOLECTAR OBJETOS	Ritmo		10 MIN	CONOS
3. IDENTIFICACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	AROS
4.SALTOS A DIFERENTES ALTURAS	Orientación		10 MIN	SILVATO
5.	Diferenciación	x		CRONOMETRO
6.	Reacción	x		BALONES
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.FAMILIARIZACIÓN CON EL BALON	x		9 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. FORMAS DE JUGADAS	x		7 MIN	BALONES
3. LANZAMIENTOS	x		7 MIN	SILVATO
4.CERCANIA A LA MALLA	x		7 MIN	CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	ENFRIAMIENTO	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		SILVATO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-oct	**Lugar:** OLAYA	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 7:30 AM 9.30 AM	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 10 OTUBRE AL 15 DE OCTUBRE
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: APLICAR LA TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y TEST FISICOS A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR AL DESARROLLO INETEGRAL DE LOS PARTICIPANTES .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. DESINFECCION DE MANOS	Introduccion a la clase	x	2MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA	llamado a lista	x	3 MIN	CRONOMETRO
3.ELEVACION FC	Movilidad Articular	x	7 MIN	SILVATO
4.ACTIVACIÓN MUSCULAR	Calentamiento	x	8MIN	JABON

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS DE RESITENCIA, ESPACIOS	Fuerza	Maxima		5 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.ESTIRAMIENTOS		Explosiva	x	5 MIN	CONOS
3.COORDINACIÓN DE SALTOS	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	SILVATO
4. REACCIONES VISUALES		Anaerobica		5 MIN	CRONOMETRO
5.	Velocidad	Maxima			BASES
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO SOBRE BASES	Acoplamiento		10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.ESTIRAMIENTOS	Ritmo		10 MIN	CONOS
3.COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	AROS
4.EJERCICIOS DE CARRERAS Y REACCIONES VISU	Orientación		10 MIN	SILVATO
5.	Diferenciación			CRONOMETRO
6.	Reacción	X		BALONES
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.EJERCICIOS DE PASE	x		8 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. EJERCICIOS DE IMPACTO	x		5MIN	BALONES
3. DESPLAZAMIENTOS PARA LA RECEPCION DEL	x		3MIN	SILVATO
4.LANZAMIENTOS DEL BALON			4 MIN	CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	SILVATO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 2 PM A 4 PM	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 17 OTUBRE AL 22 DE OCTUBRE
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: APLICAR LA TOMA DE MADIDAS ANTROPOMETRICAS Y TEST FISICOS A LOS DEPORTISTAS

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR AL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS PARTICIPANTES.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. ASEPSIA DE LAS MANOS	Introduccion a la clase	x	3MIN	CRONOMETRO
2. EXPLICACIÓN DE LA CLASE	llamado a lista	x	2 MIN	SILVATO
3.ELEVACION FC	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4.ACTIVACIÓN MUSCULAR	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. PESO CORPORAL	Fuerza	Maxima		10MIN	SILVATO
2. ESTATURA DE PIE		Explosiva	X	10MIN	CRONOMETRO
3. ESTATURA SENTADO	Resistencia	Aerobica	x	10MIN	PESA
4. ENVERGADURA		Anaerobica		10MIN	
5. PERIMETRO DE CINTURA	Velocidad	Maxima		10MIN	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. 20 METROS LISOS	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2. SALTO LARGO SIN IMPULSO	Ritmo		10 MIN	AROS
3. SALTO VERTICAL	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
4.	Orientación			CRONOMETRO
5.	Diferenciación			PISTA (ESPACIO FISICO)
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.SHUTTER RUN	x		10MIN	SILVATO
2. AGARRE DE BASTON	x		1OMIN	CRONOMETRO
				BASTON
				METRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 2 PM A 4 PM	**N° de sesión:** 8	**N° de semana:** 17 OTUBRE AL 22 DE OCTUBRE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FORTALECER Y ESTIMULAR LA HUELLA MOTRIZ DE BASE PARA LA PRACTICA DEL DEPORTE.							
Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DEPORTIVOS Y RECRETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA DISCIPLINA DEL VOLEIBOL							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN METODOLOGÍA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2MIN	CRONOMETRO
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACIO FC, ELONG	llamado a lista	x	3 MIN	SILVATO
3. ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN GRUPAL	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS DE AUTOCARGA CON AYUDA DE	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2.ESTIRAMIENTOS		Explosiva	x	5 MIN	SILVATO
3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA CON DESOLAZAM	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4. EJERCICIOS EVADIENDO OBJETOS		Anaerobica		5 MIN	BASES
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2.CAMBIOS DE POSISCION CORPORAL	Ritmo		10 MIN	AROS
3.COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
4.EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS DE PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO,(CORRER, SALTAR, LANZAR)	Orientación		10 MIN	CRONOMETRO
5.	Diferenciación			BALONES
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LANZAMIENTO DE BALON	x		8 MIN	BALONES
2. RECEPCIÓN DEL BALON SIN DEJARLO CAER.	x		4 MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTO LIBRE DEL BALON DE UN LADO	x		3MIN	CRONOMETRO
4.LANZAMIENTOS DEL BALON			5 MIN	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-oct	**Lugar:** OLAYA	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 7:30 AM A 9:30 AM	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 17 OTUBRE AL 22 DE OCTUBRE
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS

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

Objetivo General: FORTALECER Y ESTIMULAR LA HUELLA MOTRIZ DE BASE PARA LA PRACTICA DEL DEPORTE.

Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DEPORTIVOS Y RECRETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA DISCIPLINA DEL VOLEIBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. EXPLICACIÓN METODOLOGÍA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. LLAMADO ALISTA	llamado a lista	x	3 MIN	CRONOMETRO
3. ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN GRUPAL	Movilidad Articular	x	7 MIN	SILVATO
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento	x	8MIN	JABON

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CIRCUITO ACTIVIDADES DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.CIRCUITO DE VELOCIDAD		Explosiva	x	5 MIN	CONOS
3.CIRCUITO DE RESISTENCIA	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	SILVATO
4.		Anaerobica		5 MIN	CRONOMETRO
5.	Velocidad	Maxima			BASES
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. ACOPLAMIENTO ACOPLARSE A CAMBIO DE	Acoplamiento		10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.JUEGO REACCIÓN ESTIMULO, SONIDOS	Ritmo		10 MIN	CONOS
3.EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE MOVIM	Equilibrio	x	10 MIN	AROS
	Orientación			SILVATO
5.	Diferenciación			CRONOMETRO
6.	Reacción	X		BALONES
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. ACTIVIDAD DEL GESTO TECNICO DEL SERVICIO	x		10MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. ACTIVIDAD DEL GESTO TECNICO DE LA	x		10MIN	BALONES
3. LANZAMIENTO LIBRE DEL BALON DE UN LADO	x		10MIN	SILVATO
				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		SILVATO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		CRONOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:**	24 OTUBRE AL 29 DE OCTUBRE
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:**	6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, GENERANDO ESPACIO DE ESPARCIMIENTO.

Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN METODOLOGÍA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2MIN	CRONOMETRO
2. MOVILIDAD ARTICULAR	llamado a lista	x	3 MIN	SILVATO
3. ACTIVIDAD RECRETIVA(PONCHADOS)	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4. LAVADO DE MANOS CALENTAMIENTO	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS DE AUTOCARGA	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2.EJERCICIOS DE RESISTENCIA		Explosiva	x	5 MIN	SILVATO
3.EJERCICIOS Y FORMAR DE JUGADAS	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4.		Anaerobica		5 MIN	BASES
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUPERFICIES	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2.JUEGO REACCIÓN ESTIMULO, SONIDOS	Ritmo		10 MIN	AROS
3.EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE MOVIM	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
	Orientación			CRONOMETRO
5.	Diferenciación			BALONES
6.	Reacción	X		MALLA
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LANZAMIENTO DEL BALON	x		10MIN	BALONES
2. GOLPEO A LA MALLA CON UNA SOLA MANO	x		10MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTO LIBRE DE UN LADO AOTRO	x		10MIN	CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 24 OTUBRE AL 29 DE OCTUBRE
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS

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

Objetivo General: ESTIMULAR EL APRENDIZAJE DE LAS TECNICAS DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE LAS FORMAS DE JUGADAS, FOMENTADO VALORES EN LOS DEPORTITAS

Objetivo Especifico: FORTALECER Y ESTIMULAR HABILIDADES SOCIALES Y COGNITIVAS EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2MIN	CRONOMETRO
2. ACTIVIDAD ROMPE HIELO	llamado a lista	x	3 MIN	SILVATO
3. MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4. LAVADO DE MANOS CALENTAMIENTO	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS DE AUTOCARGA	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2. CIRCUITO DE RESISTENCIA		Explosiva	X	5 MIN	SILVATO
3.EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4.		Anaerobica		5 MIN	BASES
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE CIRCUITO DE PATRONES DE	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2.UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO ESQUIVAND	Ritmo		10 MIN	AROS
3.EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE MOVIM	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
	Orientación			CRONOMETRO
5.	Diferenciación			BALONES
6.	Reacción	X		MALLA
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE PASE	x		10MIN	BALONES
2. EJERCICIOS DE RECEPCIÓN	x		10MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTO LIBRE DE UN LADO AOTRO	x		10MIN	CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-oct	**Lugar:** OLAYA	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 7:30 AM A 9:30 AM	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 24 OTUBRE AL 29 DE OCTUBRE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: ESTABLECER ESPACIOS DE CONOCIMIENTO DEPORTIVO, TRANVERSALIZANDO EL DESARROLLO COGNITIVO, SOCIAL Y EMOCIONAL DE LOS PARTICIPANTES.

Objetivo Especifico: CONCIENTIZAR A LOS DEPORTISTAS PARA ASUMIR RETOS DEPORTIVOS Y LA VIDA EN GENERAL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. SOCIALIZACIÓN DE LAS TEMATICAS A	Introduccion a la clase	x	1MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. ACTIVIDAD DE INTEFRACIÓN (YERMIS)	llamado a lista	x	10 MIN	CRONOMETRO
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5 MIN	SILVATO
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE L	Calentamiento	x	4 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS TREN SUPERIOR E INFERIOR	Fuerza	Maxima		5 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.DESPLAZAMIENTOS		Explosiva		5 MIN	CONOS
3.FLEXIBILIDAD, TRABAJO CON EL COMPAÑERO	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	SILVATO
4.JUEGO DE VELOCIDAD		Anaerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. CARRERAS	Acoplamiento	x	10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.RECOLECTAR OBJETOS	Ritmo		10 MIN	CONOS
3. IDENTIFICACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	AROS
4.SALTOS A DIFERENTES ALTURAS	Orientación		10 MIN	SILVATO
5.	Diferenciación	x		CRONOMETRO
6.	Reacción	x		BALONES
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.FAMILIARIZACIÓN CON EL BALON	x		9 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. FORMAS DE JUGADAS	x		7 MIN	BALONES
3. LANZAMIENTOS	x		7 MIN	SILVATO
4.CERCANIA A LA MALLA	x		7 MIN	CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	ENFRIAMIENTO	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		SILVATO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 4 PM A 6 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 3 OTUBRE AL 8 DE OCTUBRE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: ESTIMULAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL							
Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN ROMPE HIELO	Introduccion a la clase	X	8	CRONOMETRO
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	x	2	SILVATO
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE LA TEC	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SENTADILLAS	Fuerza	Maxima		5	
2.FLEXIÓN DE CODOS		Explosiva	X	5	CONOS
3.DESPLAZAMIENTOS CORTOS	Resistencia	Aerobica	x	5	SILVATO
4.VELOCIDAD DE REACCIÓN		Anaerobica		5	CRONOMETRO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS BIOMETRICOS	Acoplamiento	x	10	CONOS
2.COORDINACIÓN LATERALIDAD	Ritmo		10	AROS
3. REACIÓN A ESTIMULOS	Equilibrio		10	SILVATO
4.CORRER, SALTAR A DIFERENTES RITMOS	Orientación	x	10	CRONOMETRO
5.	Diferenciación			BALONES
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.TOQUE DE DEDOS FRENTE A LA PARED	x		10	BALONES
2. PASE ENTRE COMPAÑEROS	x		10	SILVATO
3. LANZAMIENTOS	x		10	CRONOMETRO
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA Y REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 4 PM A 6 PM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 3 OTUBRE AL 8 DE OCTUBRE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: ESTIMULAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR HABILIDADES EN LOS DEPORTISTAS Y FORTALECERLAS A TRAVES DE LA PRACTICA DEPORTIVA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. SOCIALIZACIÓN DE LA STEMATICAS A TRABAJAR	Introduccion a la clase		X	2MIN
2. ACTIVIDAD DE INTEFRACIÓN (YERMIS)	llamado a lista		x	3 MIN
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		x	7 MIN
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE LA TE	Calentamiento		x	8 MIN

MATERIALES Y RECURSO
CRONOMETRO
SILVATO

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN
	Capacidad	Manifestaciòn		
1. EJERCICIOS TREN SUPERIOR E INFERIOR	Fuerza	Maxima		5 MIN
2.DESPLAZAMIENTOS		Explosiva	X	5 MIN
3.FLEXIBILIDAD, TRABAJO CON EL COMPAÑERO	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN
4.JUEGO DE VELOCIDAD		Anaerobica		5 MIN
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamient	x	
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica	X	
9.		Dinamica		

MATERIALES Y RECURSO
CONOS
SILVATO
CRONOMETRO

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1. CARRERAS	Acoplamiento	x	10 MIN
2.RECOLECTAR OBJETOS	Ritmo		10 MIN
3. IDENTIFICACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN
4.SALTOS A DIFERENTES ALTURAS	Orientación		10 MIN
5.	Diferenciación	x	
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación	x	
8.	trones Basicos de Movimien	x	

MATERIALES Y RECURSO
CONOS
AROS
SILVATO
CRONOMETRO
BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo
1.FAMILIARIZACIÓN CON EL BALON	x		9 MIN
2. FORMAS DE JUGADAS	x		7 MIN
3. LANZAMIENTOS	x		7 MIN
4.CERCANIA A LA MALLA	x		7 MIN

MATERIALES Y RECURSO
BALONES
SILVATO
CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad
1.Estiramiento	x	5	ENFRIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS

MATERIALES Y RECURSO
SILVATO
CRONOMETRO

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8-oct	**Lugar:** OLAYA	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 9:30 AM 11.30	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 3 OTUBRE AL 8 DE OCTUBRE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FORTALECER LA MOTRICIDAD BASE DE LA PRACTICA DEL VOLEIBOL

Objetivo Especifico: RECONOCER LOS PARAMETROS DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. ASEPSIA DE LAS MANOS	Introduccion a la clase	x	3MIN	CRONOMETRO
2. EXPLICACIÓN DE LA CLASE	llamado a lista	x	3 MIN	SILVATO
3.ELEVACION FC	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4.ACTIVACIÓN MUSCULAR	Calentamiento	x	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS DE RESITENCIA, ESPACIOS CORTOS	Fuerza	Maxima		5 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.ESTIRAMIENTOS		Explosiva	x	5 MIN	CONOS
3.COORDINACIÓN DE SALTOS	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	SILVATO
4REACCIONES VISUALES		Anaerobica		5 MIN	CRONOMETRO
5.	Velocidad	Maxima			BASES
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO SOBRE BASES	Acoplamiento		10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.ESTIRAMIENTOS	Ritmo		10 MIN	CONOS
3.COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	AROS
4.EJERCICIOS DE CARRERAS Y REACCIONES VISUALES	Orientación		10 MIN	SILVATO
5.	Diferenciación	x		CRONOMETRO
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.EJERCICIOS DE PASE	x		11MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. EJERCICIOS DE IMPACTO	x		5MIN	BALONES
3. DESPLAZAMIENTOS PARA LA RECEPCION DEL	x		4 MIN	SILVATO
4.LANZAMIENTOS DEL BALON				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		SILVATO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		CRONOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 4 PM A 6 PM	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 10 OTUBRE AL 15 DE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: FORTALECER Y FOMENTAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO Y DE RECREACIÓN.							
Objetivo Especifico: RECONOCER Y CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE LOS DEPORTISTAS.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN ROMPE HIELO	Introduccion a la clase		X	5MIN
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista		x	2 MIN
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		x	7 MIN
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE LA TE	Calentamiento		x	7 MIN

MATERIALES Y RECURSO
CRONOMETRO
SILVATO
JABON

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. SENTADILLAS	Fuerza	Maxima		5 MIN
2.FLEXIÓN DE CODOS		Explosiva	x	5 MIN
3.DESPLAZAMIENTOS CORTOS	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN
4.VELOCIDAD DE REACCIÓN		Anaerobica		5 MIN
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamient	X	
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	x	

MATERIALES Y RECURSO
CONOS
SILVATO
CRONOMETRO
BASES

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. EJERCICIOS BIOMETRICOS	Acoplamiento	x	10 MIN
2.COORDINACIÓN LATERALIDAD	Ritmo		10 MIN
3. REACIÓN A ESTIMULOS	Equilibrio		10 MIN
4.CORRER, SALTAR A DIFERENTES RITMOS	Orientación		10 MIN
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación	x	
8.	trones Basicos de Movimien		

MATERIALES Y RECURSO
CONOS
AROS
SILVATO
CRONOMETRO
BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.TOQUE DE DEDOS FRENTE A LA PARED	x		11MIN
2. PASE ENTRE COMPAÑEROS	x		5MIN
3. LANZAMIENTOS	x		4 MIN

MATERIALES Y RECURSO
BALONES
SILVATO
CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO MUSCULAR
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	REFLEXIÓN
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	REFLEXIÓN
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS

MATERIALES Y RECURSO
SILVATO
CRONOMETRO

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 4 PM A 6 PM	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 10 OTUBRE AL 15 DE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: ESTABLECER ESPACIOS DE CONOCIMIENTO DEPORTIVO, TRANVERSALIZANDO EL DESARROLLO COGNITIVO, SOCIAL Y EMOCIONAL DE LOS PARTICIPANTES.							
Objetivo Especifico: CONCIENTIZAR A LOS DEPORTISTAS PARA ASUMIR RETOS DEPORTIVOS Y LA VIDA EN GENERAL							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SOCIALIZACIÓN DE LAS TEMATICAS A TRABAJAR	Introduccion a la clase	x	1MIN	CRONOMETRO
2. ACTIVIDAD DE INTEFRACIÓN (YERMIS)	llamado a lista	x	10 MIN	SILVATO
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE LA TE	Calentamiento	x	4 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS TREN SUPERIOR E INFERIOR	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2.DESPLAZAMIENTOS		Explosiva		5 MIN	SILVATO
3.FLEXIBILIDAD, TRABAJO CON EL COMPAÑERO	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4.JUEGO DE VELOCIDAD		Anaerobica	x	5 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CARRERAS	Acoplamiento	x	10 MIN	CONOS
2.RECOLECTAR OBJETOS	Ritmo		10 MIN	AROS
3. IDENTIFICACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
4.SALTOS A DIFERENTES ALTURAS	Orientación		10 MIN	CRONOMETRO
5.	Diferenciación	x		BALONES
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.FAMILIARIZACIÓN CON EL BALON	x		9 MIN	BALONES
2. FORMAS DE JUGADAS	x		7 MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTOS	x		7 MIN	CRONOMETRO
4.CERCANIA A LA MALLA	x		7 MIN	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ENFRIAMIENTO	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15-oct	**Lugar:** OLAYA	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 9:30 AM 11.30	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 10 OTUBRE AL 15 DE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: APLICAR LA TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y TEST FISICOS A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS							
Objetivo Especifico: CONTRIBUIR AL DESARROLLO INETEGRAL DE LOS PARTICIPANTES .							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. DESINFECCION DE MANOS	Introduccion a la clase	x	2MIN	CRONOMETRO
2. EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA	llamado a lista	x	3 MIN	SILVATO
3.ELEVACION FC	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4.ACTIVACIÓN MUSCULAR	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS DE RESITENCIA, ESPACIOS CORTOS	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2.ESTIRAMIENTOS		Explosiva	x	5 MIN	SILVATO
3.COORDINACIÓN DE SALTOS	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4. REACCIONES VISUALES		Anaerobica		5 MIN	BASES
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO SOBRE BASES	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2.ESTIRAMIENTOS	Ritmo		10 MIN	AROS
3.COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
4.EJERCICIOS DE CARRERAS Y REACCIONES VISUALES	Orientación		10 MIN	CRONOMETRO
5.	Diferenciación			BALONES
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	x		
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.EJERCICIOS DE PASE	x		8 MIN	BALONES
2. EJERCICIOS DE IMPACTO	x		5MIN	SILVATO
3. DESPLAZAMIENTOS PARA LA RECEPCION DEL	x		3MIN	CRONOMETRO
4.LANZAMIENTOS DEL BALON			4 MIN	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 4 PM A 6 PM	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 17 OTUBRE AL 22 DE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: APLICAR LA TOMA DE MADIDAS ANTROPOMETRICAS Y TEST FISICOS A LOS DEPORTISTAS							
Objetivo Especifico: CONTRIBUIR AL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS PARTICIPANTES.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. ASEPSIA DE LAS MANOS	Introduccion a la clase	X	3MIN	CRONOMETRO
2. EXPLICACIÓN DE LA CLASE	llamado a lista	x	2 MIN	SILVATO
3.ELEVACION FC	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4.ACTIVACIÓN MUSCULAR	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. PESO CORPORAL	Fuerza	Maxima		10MIN	SILVATO
2. ESTATURA DE PIE		Explosiva	X	10MIN	CRONOMETRO
3. ESTATURA SENTADO	Resistencia	Aerobica	x	10MIN	PESA
4. ENVERGADURA		Anaerobica		10MIN	
5. PERIMETRO DE CINTURA	Velocidad	Maxima		10MIN	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica	x		
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. 20 METROS LISOS	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2. SALTO LARGO SIN IMPULSO	Ritmo		10 MIN	AROS
3. SALTO VERTICAL	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
4.	Orientación			CRONOMETRO
5.	Diferenciación			PISTA (ESPACIO FISICO)
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.SHUTTER RUN	x		10MIN	SILVATO
2. AGARRE DE BASTON	x		1OMIN	CRONOMETRO
				BASTON
				METRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 4 PM A 6 PM	**N° de sesión:** 8	**N° de semana:** 17 OTUBRE AL 22 DE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FORTALECER Y ESTIMULAR LA HUELLA MOTRIZ DE BASE PARA LA PRACTICA DEL DEPORTE.

Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DEPORTIVOS Y RECRETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA DISCIPLINA DEL VOLEIBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN METODOLOGÍA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2MIN	CRONOMETRO
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACIO FC, ELONGACIÓ	llamado a lista	x	3 MIN	SILVATO
3. ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN GRUPAL	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1. EJERCICIOS DE AUTOCARGA CON AYUDA DE	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2.ESTIRAMIENTOS		Explosiva	X	5 MIN	SILVATO
3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA CON DESOLAZAMIENT	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4. EJERCICIOS EVADIENDO OBJETOS		Anaerobica		5 MIN	BASES
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2.CAMBIOS DE POSISCION CORPORAL	Ritmo		10 MIN	AROS
3.COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
4.EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS DE PATRONES	Orientación		10 MIN	CRONOMETRO
5.	Diferenciación			BALONES
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LANZAMIENTO DE BALON	x		8 MIN	BALONES
2. RECEPCIÓN DEL BALON SIN DEJARLO CAER.	x		4 MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTO LIBRE DEL BALON DE UN LADO A	x		3MIN	CRONOMETRO
4.LANZAMIENTOS DEL BALON			5 MIN	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22-oct	**Lugar:** OLAYA	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 9:30 AM A 11:3	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 17 OTUBRE AL 22 DE
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FORTALECER Y ESTIMULAR LA HUELLA MOTRIZ DE BASE PARA LA PRACTICA DEL DEPORTE.					
Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DEPORTIVOS Y RECRETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA DISCIPLINA DEL VOLEIBOL					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN METODOLOGÍA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2MIN	CRONOMETRO
2. LLAMADO ALISTA	llamado a lista	x	3 MIN	SILVATO
3. ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN GRUPAL	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CIRCUITO ACTIVIDADES DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2.CIRCUITO DE VELOCIDAD		Explosiva	x	5 MIN	SILVATO
3.CIRCUITO DE RESISTENCIA	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4.		Anaerobica		5 MIN	BASES
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ACOPLAMIENTO ACOPLARSE A CAMBIO DE	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2.JUEGO REACCIÓN ESTIMULO, SONIDOS	Ritmo		10 MIN	AROS
3.EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE MOVIMIENT	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
	Orientación			CRONOMETRO
5.	Diferenciación			BALONES
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ACTIVIDAD DEL GESTO TECNICO DEL SERVICIO	x		10MIN	BALONES
2. ACTIVIDAD DEL GESTO TECNICO DE LA RECEPCIÓN	x		10MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTO LIBRE DEL BALON DE UN LADO A	x		10MIN	CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 4 PM A 6 PM	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 24 OTUBRE AL 29 DE OCTUE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, GENERANDO ESPACIO DE ESPARCIMIENTO.							
Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN METODOLOGÍA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2MIN	CRONOMETRO
2. MOVILIDAD ARTICULAR	llamado a lista	x	3 MIN	SILVATO
3. ACTIVIDAD RECRETIVA(PONCHADOS)	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4. LAVADO DE MANOS CALENTAMIENTO	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS DE AUTOCARGA	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2.EJERCICIOS DE RESISTENCIA		Explosiva	X	5 MIN	SILVATO
3.EJERCICIOS Y FORMAR DE JUGADAS	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4.		Anaerobica		5 MIN	BASES
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUPERFICIES	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2.JUEGO REACCIÓN ESTIMULO, SONIDOS	Ritmo		10 MIN	AROS
3.EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE MOVIMIENT	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
	Orientación			CRONOMETRO
5.	Diferenciación			BALONES
6.	Reacción	X		MALLA
7.	Adaptación	x		
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LANZAMIENTO DEL BALON	x		10MIN	BALONES
2. GOLPEO A LA MALLA CON UNA SOLA MANO	x		10MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTO LIBRE DE UN LADO AOTRO	x		10MIN	CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO		**Municipio:** FUSAGASUGA		**Hora:** 4 PM A 6 PM	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 24 OTUBRE AL 29 DE OCTUB	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO						**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: ESTIMULAR EL APRENDIZAJE DE LAS TECNICAS DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE LAS FORMAS DE JUGADAS, FOMENTADO VALORES EN LOS									
Objetivo Especifico: FORTALECER Y ESTIMULAR HABILIDADES SOCIALES Y COGNITIVAS EN LOS DEPORTISTAS									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		
1. EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA DE LA CLASE	Introduccion a la clase		x	2MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
2. ACTIVIDAD ROMPE HIELO	llamado a lista		x	3 MIN	**CRONOMETRO**
3. MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		x	7 MIN	**SILVATO**
4. LAVADO DE MANOS CALENTAMIENTO	Calentamiento		x	8MIN	**JABON**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. EJERCICIOS DE AUTOCARGA	Fuerza	Maxima		5 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
2. CIRCUITO DE RESISTENCIA		Explosiva	X	5 MIN	**CONOS**
3.EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	**SILVATO**
4.		Anaerobica		5 MIN	**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			**BASES**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. EJERCICIOS DE CIRCUITO DE PATRONES DE	Acoplamiento		10 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
2.UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO ESQUIVANDO O	Ritmo		10 MIN	**CONOS**
3.EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE MOVIMIENT	Equilibrio	x	10 MIN	**AROS**
	Orientación			**SILVATO**
5.	Diferenciación			**CRONOMETRO**
6.	Reacción	X		**BALONES**
7.	Adaptación	x		**MALLA**
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. EJERCICIOS DE PASE	x		10MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
2. EJERCICIOS DE RECEPCIÓN	x		10MIN	**BALONES**
3. LANZAMIENTO LIBRE DE UN LADO AOTRO	x		10MIN	**SILVATO**
				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		**SILVATO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		**CRONOMETRO**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-oct	**Lugar:** OLAYA	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 9:30 AM A 11:3	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 24 OTUBRE AL 29 DE OCTUE
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ESTABLECER ESPACIOS DE CONOCIMIENTO DEPORTIVO, TRANVERSALIZANDO EL DESARROLLO COGNITIVO, SOCIAL Y EMOCIONAL DE LOS PARTICIPANTES.

Objetivo Especifico: CONCIENTIZAR A LOS DEPORTISTAS PARA ASUMIR RETOS DEPORTIVOS Y LA VIDA EN GENERAL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SOCIALIZACIÓN DE LAS TEMATICAS A TRABAJAR	Introduccion a la clase	X	1MIN	CRONOMETRO
2. ACTIVIDAD DE INTEFRACIÓN (YERMIS)	llamado a lista	x	10 MIN	SILVATO
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE LA TE	Calentamiento	x	4 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS TREN SUPERIOR E INFERIOR	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2.DESPLAZAMIENTOS		Explosiva		5 MIN	SILVATO
3.FLEXIBILIDAD, TRABAJO CON EL COMPAÑERO	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4.JUEGO DE VELOCIDAD		Anaerobica	x	5 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CARRERAS	Acoplamiento	x	10 MIN	CONOS
2.RECOLECTAR OBJETOS	Ritmo		10 MIN	AROS
3. IDENTIFICACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
4.SALTOS A DIFERENTES ALTURAS	Orientación		10 MIN	CRONOMETRO
5.	Diferenciación	x		BALONES
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.FAMILIARIZACIÓN CON EL BALON	x		9 MIN	BALONES
2. FORMAS DE JUGADAS	x		7 MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTOS	x		7 MIN	CRONOMETRO
4.CERCANIA A LA MALLA	x		7 MIN	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ENFRIAMIENTO	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 6 PM A 8 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 3 OTUBRE AL 8 DE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: ESTIMULAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL							
Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POTENCIALIZAR HABILIDADES TECNICAS Y TACTICAS							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN ROMPE HIELO	Introduccion a la clase	x	8	MATERIALES Y RECURSO
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	x	2	CRONOMETRO
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	SILVATO
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE LA	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SENTADILLAS	Fuerza	Maxima		5	
2.FLEXIÓN DE CODOS		Explosiva	x	5	MATERIALES Y RECURSO
3.DESPLAZAMIENTOS CORTOS	Resistencia	Aerobica	x	5	CONOS
4.VELOCIDAD DE REACCIÓN		Anaerobica		5	SILVATO
5.	Velocidad	Maxima			CRONOMETRO
6.		Desplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. EJERCICIOS BIOMETRICOS	Acoplamiento	x	10	
2.COORDINACIÓN LATERALIDAD	Ritmo		10	MATERIALES Y RECURSO
3. REACIÓN A ESTIMULOS	Equilibrio		10	CONOS
4.CORRER, SALTAR A DIFERENTES RITMOS	Orientación	x	10	AROS
5.	Diferenciación			SILVATO
6.	Reacción	x		CRONOMETRO
7.	Adaptación	x		BALONES
8.	trones Basicos de Movimien			

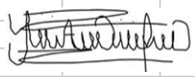
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.TOQUE DE DEDOS FRENTE A LA PARED	x		10	MATERIALES Y RECURSO
2. PASE ENTRE COMPAÑEROS	x		10	BALONES
3. LANZAMIENTOS	x		10	SILVATO
4.				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	SILVATO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA Y REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 6 PM A 8 PM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 3 OTUBRE AL 8 DE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	X	

Objetivo General: ESTIMULAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR HABILIDADES EN LOS DEPORTISTAS Y FORTALECERLAS A TRAVES DE LA PRACTICA DEPORTIVA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POTENCIALIZAR HABILIDADES TECNICAS Y TACTICAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. SOCIALIZACIÓN DE LA STEMATICAS A	Introduccion a la clase		X	2MIN
2. ACTIVIDAD DE INTEFRACIÓN (YERMIS)	llamado a lista		x	3 MIN
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		x	7 MIN
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE LA	Calentamiento		x	8 MIN

MATERIALES Y RECURSO
CRONOMETRO
SILVATO

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN
	Capacidad	Manifestaciòn		
1. EJERCICIOS TREN SUPERIOR E INFERIOR	Fuerza	Maxima		5 MIN
2.DESPLAZAMIENTOS		Explosiva	X	5 MIN
3.FLEXIBILIDAD, TRABAJO CON EL COMPAÑERO	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN
4.JUEGO DE VELOCIDAD		Anaerobica		5 MIN
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamient	x	
7.		Reacciòn		
8.		Estatica	X	
9.	Flexibilidad	Dinamica		

MATERIALES Y RECURSO
CONOS
SILVATO
CRONOMETRO

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1. CARRERAS	Acoplamiento	x	10 MIN
2.RECOLECTAR OBJETOS	Ritmo		10 MIN
3. IDENTIFICACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN
4.SALTOS A DIFERENTES ALTURAS	Orientación		10 MIN
5.	Diferenciación	x	
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación	x	
8.	trones Basicos de Movimien	x	

MATERIALES Y RECURSO
CONOS
AROS
SILVATO
CRONOMETRO
BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo
1.FAMILIARIZACIÓN CON EL BALON	x		9 MIN
2. FORMAS DE JUGADAS	x		7 MIN
3. LANZAMIENTOS	x		7 MIN
4.CERCANIA A LA MALLA	x		7 MIN

MATERIALES Y RECURSO
BALONES
SILVATO
CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad
1.Estiramiento	x	5	ENFRIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS

MATERIALES Y RECURSO
SILVATO
CRONOMETRO

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8-oct**	**Lugar:** OLAYA	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 11.30AM A 1:30 PM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 3 OTUBRE AL 8 DE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: FORTALECER LA MOTRICIDAD BASE DE LA PRACTICA DEL VOLEIBOL							
Objetivo Especifico: RECONOCER LOS PARAMETROS DEL APRENDIZAJE DEPORTIVO							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POTENCIALIZAR HABILIDADES DE DEFENSA/ATAQUE Y ESTRUCTURACIÓN DE JUGADAS							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. ASEPSIA DE LAS MANOS	Introduccion a la clase	**X**	3MIN	**CRONOMETRO**
2. EXPLICACIÓN DE LA CLASE	llamado a lista	**x**	3 MIN	**SILVATO**
3.ELEVACION FC	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	**JABON**
4.ACTIVACIÓN MUSCULAR	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. EJERCICIOS DE RESITENCIA, ESPACIOS CORTOS	Fuerza	Maxima		5 MIN	**SILVATO**
2.ESTIRAMIENTOS		Explosiva	**X**	5 MIN	**CRONOMETRO**
3.COORDINACIÓN DE SALTOS	Resistencia	Aerobica	**x**	5 MIN	**BASES**
4REACCIONES VISUALES		Anaerobica		5 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO SOBRE BASES	Acoplamiento		10 MIN	**CONOS**
2.ESTIRAMIENTOS	Ritmo		10 MIN	**AROS**
3.COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	**SILVATO**
4.EJERCICIOS DE CARRERAS Y REACCIONES VISUA	Orientación		10 MIN	**CRONOMETRO**
5.	Diferenciación	x		**BALONES**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**x**		
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EJERCICIOS DE PASE	**x**		11MIN	**BALONES**
2. EJERCICIOS DE IMPACTO	**x**		5MIN	**SILVATO**
3. DESPLAZAMIENTOS PARA LA RECEPCION DEL	**x**		4 MIN	**CRONOMETRO**
4.LANZAMIENTOS DEL BALON				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	**SILVATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 6 PM A 8 PM	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 10 OTUBRE AL 15 DE
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER Y FOMENTAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO Y DE RECREACIÓN.

Objetivo Especifico: RECONOCER Y CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE LOS DEPORTISTAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TECNICOS Y TACTICOS DEL VOLEIBOL

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN ROMPE HIELO	Introduccion a la clase	x	5MIN	CRONOMETRO
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista	x	2 MIN	SILVATO
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE LA	Calentamiento	x	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SENTADILLAS	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2.FLEXIÓN DE CODOS		Explosiva	x	5 MIN	SILVATO
3.DESPLAZAMIENTOS CORTOS	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4.VELOCIDAD DE REACCIÓN		Anaerobica		5 MIN	BASES
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS BIOMETRICOS	Acoplamiento	x	10 MIN	CONOS
2.COORDINACIÓN LATERALIDAD	Ritmo		10 MIN	AROS
3. REACIÓN A ESTIMULOS	Equilibrio		10 MIN	SILVATO
4.CORRER, SALTAR A DIFERENTES RITMOS	Orientación		10 MIN	CRONOMETRO
5.	Diferenciación			BALONES
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.TOQUE DE DEDOS FRENTE A LA PARED	x		11MIN	BALONES
2. PASE ENTRE COMPAÑEROS	x		5MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTOS	x		4 MIN	CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO MUSCULAR	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	REFLEXIÓN	CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	REFLEXIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 6 PM A 8 PM	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 10 OTUBRE AL 15 DE
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: ESTABLECER ESPACIOS DE CONOCIMIENTO DEPORTIVO, TRANVERSALIZANDO EL DESARROLLO COGNITIVO, SOCIAL Y EMOCIONAL DE LOS PARTICIPANTES.					
Objetivo Especifico: CONCIENTIZAR A LOS DEPORTISTAS PARA ASUMIR RETOS DEPORTIVOS Y LA VIDA EN GENERAL					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR METODOS DE DEFENSA Y ATAQUE EN DETERMINADAS JUGADAS					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. SOCIALIZACIÓN DE LAS TEMATICAS A	Introduccion a la clase	X	1MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. ACTIVIDAD DE INTEFRACIÓN (YERMIS)	llamado a lista	x	10 MIN	CRONOMETRO
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5 MIN	SILVATO
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE LA	Calentamiento	x	4 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS TREN SUPERIOR E INFERIOR	Fuerza	Maxima		5 MIN	
2.DESPLAZAMIENTOS		Explosiva		5 MIN	MATERIALES Y RECURSO
3.FLEXIBILIDAD, TRABAJO CON EL COMPAÑERO	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CONOS
4.JUEGO DE VELOCIDAD		Anaerobica	x	5 MIN	SILVATO
5.	Velocidad	Maxima			CRONOMETRO
6.		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. CARRERAS	Acoplamiento	x	10 MIN	
2.RECOLECTAR OBJETOS	Ritmo		10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
3. IDENTIFICACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	CONOS
4.SALTOS A DIFERENTES ALTURAS	Orientación		10 MIN	AROS
5.	Diferenciación	x		SILVATO
6.	Reacción	x		CRONOMETRO
7.	Adaptación	x		BALONES
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.FAMILIARIZACIÓN CON EL BALON	x		9 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2. FORMAS DE JUGADAS	x		7 MIN	BALONES
3. LANZAMIENTOS	x		7 MIN	SILVATO
4.CERCANIA A LA MALLA	x		7 MIN	CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	ENFRIAMIENTO	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		SILVATO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15-oct	**Lugar:** OLAYA	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 11.30 AM A 1:30 P	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 10 OTUBRE AL 15 DE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	

Objetivo General: APLICAR LA TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y TEST FISICOS A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR AL DESARROLLO INETEGRAL DE LOS PARTICIPANTES .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR METODOS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN EL JUEGO DESDE LAS HABILIDADES TACTICAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. DESINFECCION DE MANOS	Introduccion a la clase	x	2MIN	CRONOMETRO
2. EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA	llamado a lista	x	3 MIN	SILVATO
3.ELEVACION FC	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4.ACTIVACIÓN MUSCULAR	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS DE RESITENCIA, ESPACIOS CORTOS	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2.ESTIRAMIENTOS		Explosiva	x	5 MIN	SILVATO
3.COORDINACIÓN DE SALTOS	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4. REACCIONES VISUALES		Anaerobica		5 MIN	BASES
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO SOBRE BASES	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2.ESTIRAMIENTOS	Ritmo		10 MIN	AROS
3.COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
4.EJERCICIOS DE CARRERAS Y REACCIONES VISUA	Orientación		10 MIN	CRONOMETRO
5.	Diferenciación			BALONES
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	x		
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.EJERCICIOS DE PASE	x		8 MIN	BALONES
2. EJERCICIOS DE IMPACTO	x		5MIN	SILVATO
3. DESPLAZAMIENTOS PARA LA RECEPCION DEL	x		3MIN	CRONOMETRO
4.LANZAMIENTOS DEL BALON			4 MIN	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 6 PM A 8 PM	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 17 OTUBRE AL 22 DE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: APLICAR LA TOMA DE MADIDAS ANTROPOMETRICAS Y TEST FISICOS A LOS DEPORTISTAS							
Objetivo Especifico: CONTRIBUIR AL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS PARTICIPANTES.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR METODOS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN EL JUEGO DESDE LAS HABILIDADES TACTICAS							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. ASEPSIA DE LAS MANOS	Introduccion a la clase	x	3MIN	CRONOMETRO
2. EXPLICACIÓN DE LA CLASE	llamado a lista	x	2 MIN	SILVATO
3.ELEVACION FC	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4.ACTIVACIÓN MUSCULAR	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. PESO CORPORAL	Fuerza	Maxima		10MIN	SILVATO
2. ESTATURA DE PIE		Explosiva	X	10MIN	CRONOMETRO
3. ESTATURA SENTADO	Resistencia	Aerobica	x	10MIN	PESA
4. ENVERGADURA		Anaerobica		10MIN	
5. PERIMETRO DE CINTURA	Velocidad	Maxima		10MIN	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. 20 METROS LISOS	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2. SALTO LARGO SIN IMPULSO	Ritmo		10 MIN	AROS
3. SALTO VERTICAL	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
4.	Orientación			CRONOMETRO
5.	Diferenciación			PISTA (ESPACIO FISICO)
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.SHUTTER RUN	x		10MIN	SILVATO
2. AGARRE DE BASTON	x		10MIN	CRONOMETRO
				BASTON
				METRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 6 PM A 8 PM	**N° de sesión:** 8	**N° de semana:** 17 OTUBRE AL 22 DE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: FORTALECER Y ESTIMULAR LA HUELLA MOTRIZ DE BASE PARA LA PRACTICA DEL DEPORTE.							
Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DEPORTIVOS Y RECRETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA DISCIPLINA DEL VOLEIBOL							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POTENCIALIZAR HABILIDADES DE DEFENSA/ATAQUE Y ESTRUCTURACIÓN DE JUGADAS							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN METODOLOGÍA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2MIN	CRONOMETRO
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACIO FC, ELONGA	llamado a lista	x	3 MIN	SILVATO
3. ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN GRUPAL	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS DE AUTOCARGA CON AYUDA DE	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2.ESTIRAMIENTOS		Explosiva	x	5 MIN	SILVATO
3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA CON DESOLAZAMI	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4. EJERCICIOS EVADIENDO OBJETOS		Anaerobica		5 MIN	BASES
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2.CAMBIOS DE POSISCION CORPORAL	Ritmo		10 MIN	AROS
3.COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
4.EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS DE	Orientación		10 MIN	CRONOMETRO
5.	Diferenciación			BALONES
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	x		
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LANZAMIENTO DE BALON	x		8 MIN	BALONES
2. RECEPCIÓN DEL BALON SIN DEJARLO CAER.	x		4 MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTO LIBRE DEL BALON DE UN LADO	x		3MIN	CRONOMETRO
4.LANZAMIENTOS DEL BALON			5 MIN	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	SOCIALIZACIÓN	CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22-oct	**Lugar:** OLAYA		**Municipio:** FUSAGASUGA		**Hora:** 11:30 AM A 1:30 P	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 17 OTUBRE AL 22 DE	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO						**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: FORTALECER Y ESTIMULAR LA HUELLA MOTRIZ DE BASE PARA LA PRACTICA DEL DEPORTE.									
Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DEPORTIVOS Y RECRETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA DISCIPLINA DEL VOLEIBOL									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POTENCIALIZAR HABILIDADES TECNICAS Y TACTICAS									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN METODOLOGÍA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2MIN	CRONOMETRO
2. LLAMADO ALISTA	llamado a lista	x	3 MIN	SILVATO
3. ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN GRUPAL	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CIRCUITO ACTIVIDADES DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2.CIRCUITO DE VELOCIDAD		Explosiva	x	5 MIN	SILVATO
3.CIRCUITO DE RESISTENCIA	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4.		Anaerobica		5 MIN	BASES
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ACOPLAMIENTO ACOPLARSE A CAMBIO DE	Acoplamiento		10 MIN	
2.JUEGO REACCIÓN ESTIMULO, SONIDOS	Ritmo		10 MIN	CONOS
3.EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE MOVIMI	Equilibrio	x	10 MIN	AROS
	Orientación			SILVATO
5.	Diferenciación			CRONOMETRO
6.	Reacción	X		BALONES
7.	Adaptación	x		
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ACTIVIDAD DEL GESTO TECNICO DEL SERVICIO	x		10MIN	BALONES
2. ACTIVIDAD DEL GESTO TECNICO DE LA	x		10MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTO LIBRE DEL BALON DE UN LADO	x		10MIN	CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 6 PM A 8 PM	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 24 OTUBRE AL 29 DE OCTU	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, GENERANDO ESPACIO DE ESPARCIMIENTO.							
Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POTENCIALIZAR HABILIDADES DE DEFENSA/ATAQUE Y ESTRUCTURACIÓN DE JUGADAS							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACIÓN METODOLOGÍA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	2MIN	**CRONOMETRO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR	llamado a lista	**x**	3 MIN	**SILVATO**
3. ACTIVIDAD RECRETIVA(PONCHADOS)	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	**JABON**
4. LAVADO DE MANOS CALENTAMIENTO	Calentamiento	**x**	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. EJERCICIOS DE AUTOCARGA	Fuerza	Maxima		5 MIN	**SILVATO**
2.EJERCICIOS DE RESISTENCIA		Explosiva	**X**	5 MIN	**CRONOMETRO**
3.EJERCICIOS Y FORMAR DE JUGADAS	Resistencia	Aerobica	**x**	5 MIN	**BASES**
4.		Anaerobica		5 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUPERFICIES	Acoplamiento		10 MIN	**CONOS**
2.JUEGO REACCIÓN ESTIMULO, SONIDOS	Ritmo		10 MIN	**AROS**
3.EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE MOVIMI	Equilibrio	x	10 MIN	**SILVATO**
	Orientación			**CRONOMETRO**
5.	Diferenciación			**BALONES**
6.	Reacción	**X**		**MALLA**
7.	Adaptación	**x**		
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. LANZAMIENTO DEL BALON	**x**		10MIN	**BALONES**
2. GOLPEO A LA MALLA CON UNA SOLA MANO	**x**		10MIN	**SILVATO**
3. LANZAMIENTO LIBRE DE UN LADO AOTRO	**x**		10MIN	**CRONOMETRO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	**SILVATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26-oct	**Lugar:** SAN FRANCISCO	**Municipio:** FUSAGASUGA		**Hora:** 6 PM A 8 PM		**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 24 OTUBRE AL 29 DE OCTU	
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO					**N° de deportistas:**			**Edades:** 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	

Objetivo General: ESTIMULAR EL APRENDIZAJE DE LAS TECNICAS DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE LAS FORMAS DE JUGADAS, FOMENTADO VALORES EN LOS DEPORTITAS

Objetivo Especifico: FORTALECER Y ESTIMULAR HABILIDADES SOCIALES Y COGNITIVAS EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL PERFECIONAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TECNICOS Y TACTICOS DEL VOLEIBOL

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2MIN	CRONOMETRO
2. ACTIVIDAD ROMPE HIELO	llamado a lista	x	3 MIN	SILVATO
3. MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	7 MIN	JABON
4. LAVADO DE MANOS CALENTAMIENTO	Calentamiento	x	8MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS DE AUTOCARGA	Fuerza	Maxima		5 MIN	CONOS
2. CIRCUITO DE RESISTENCIA		Explosiva	x	5 MIN	SILVATO
3.EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
4.		Anaerobica		5 MIN	BASES
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE CIRCUITO DE PATRONES DE	Acoplamiento		10 MIN	CONOS
2.UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO ESQUIVAND	Ritmo		10 MIN	AROS
3.EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE MOVIMI	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
	Orientación			CRONOMETRO
5.	Diferenciación			BALONES
6.	Reacción	X		MALLA
7.	Adaptación	x		
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE PASE	x		10MIN	BALONES
2. EJERCICIOS DE RECEPCIÓN	x		10MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTO LIBRE DE UN LADO AOTRO	x		10MIN	CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	VUELTA A LA CALMA	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29-oct	**Lugar:** OLAYA	**Municipio:** FUSAGASUGA	**Hora:** 11:30 AM A 1:30 PM	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 24 OTUBRE AL 29 DE OCTU
Nombre del Formador: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: ESTABLECER ESPACIOS DE CONOCIMIENTO DEPORTIVO, TRANVERSALIZANDO EL DESARROLLO COGNITIVO, SOCIAL Y EMOCIONAL DE LOS PARTICIPANTES.

Objetivo Especifico: CONCIENTIZAR A LOS DEPORTISTAS PARA ASUMIR RETOS DEPORTIVOS Y LA VIDA EN GENERAL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR METODOS DE DEFENSA Y ATAQUE EN DETERMINADAS JUGADAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SOCIALIZACIÓN DE LAS TEMATICAS A	Introduccion a la clase	x	1MIN	CRONOMETRO
2. ACTIVIDAD DE INTEFRACIÓN (YERMIS)	llamado a lista	x	10 MIN	SILVATO
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. CALENTAMIENTO, PERFECCIONAMIENTO DE LA	Calentamiento	x	4 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS TREN SUPERIOR E INFERIOR	Fuerza	Maxima		5 MIN	
2.DESPLAZAMIENTOS		Explosiva		5 MIN	CONOS
3.FLEXIBILIDAD, TRABAJO CON EL COMPAÑERO	Resistencia	Aerobica	x	5 MIN	SILVATO
4.JUEGO DE VELOCIDAD		Anaerobica	x	5 MIN	CRONOMETRO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CARRERAS	Acoplamiento	x	10 MIN	CONOS
2.RECOLECTAR OBJETOS	Ritmo		10 MIN	AROS
3. IDENTIFICACIÓN DE MOVIMIENTOS	Equilibrio	x	10 MIN	SILVATO
4.SALTOS A DIFERENTES ALTURAS	Orientación		10 MIN	CRONOMETRO
5.	Diferenciación	x		BALONES
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.FAMILIARIZACIÓN CON EL BALON	x		9 MIN	BALONES
2. FORMAS DE JUGADAS	x		7 MIN	SILVATO
3. LANZAMIENTOS	x		7 MIN	CRONOMETRO
4.CERCANIA A LA MALLA	x		7 MIN	

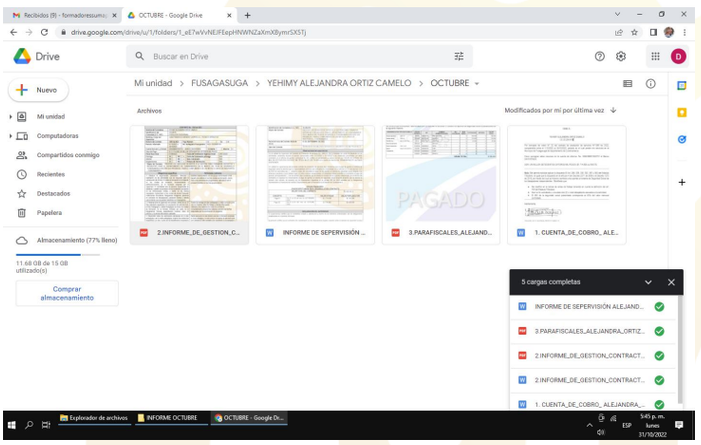
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ENFRIAMIENTO	SILVATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	SOCIALIZACIÓN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	PRACTICA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ

OBLIGACION 7

Mantuve 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.



OBLIGACION 8

Realice entrega del plan mensual de clases la planificación realizada en el mes de febrero como convocatoria, sesiones de clase, al coordinador Zonal, con las indicaciones y en los formatos establecidos por la Subgerencia Técnica, cumpliendo con las condiciones técnicas.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**FUSAGASUGA**	
LUGAR:				SAN FRANCISCO OLAYA	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00 PM A 8:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD	x	x	x
			COMPAÑERISMO	x	x	x
			JUSTICIA	x	x	x
			COOPERACION	x	x	x
			LEALTAD	x	x	x
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x
			OBEDIENCIA	x	x	x
			AUTODISCIPLINA	x	x	x
			PARTICIPACIÓN	x	x	x
			PERSEVERANCIA	x	x	x
			AUTODOMINIO	x	x	x
			RECOMPENSA	x	x	x
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	x
			RITMO			
			EQUILIBRIO	x	x	x
			ORIENTACION	x	x	x
			DIFERENCIACION	x	x	x
			REACCIÓN	x	x	x
			ADAPTACIÓN	x	x	x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x
			VELOCIDAD	x	x	x
			FLEXIBILIDAD	x	x	x
			RESISTENCIA	x	x	x
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	x	x	x
			RECEPCIÓN	x	x	x
			sERVICIO	x	x	x
			REMATE			x
			BLOQUEO			x
		ELEMENTOS TACTICOS	ATAQUE DE ZONA			x
			ATAQUE DE ZAGUERO			x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x	x	x
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR:

YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION 9

Ejecute la toma de evaluaciones técnicas y motrices, aplicando la respectiva metodología en las sesiones programadas dentro de las fechas de la semana del 3 al 13 de octubre del 2022 la información recolectada la entregare en los formatos establecidos por la coordinación del programa y en informe final del proceso.

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	DANNA ISABELLA TORRES	8 AÑOS	13/01/2014	VOLEIBOL	31,5KG	136 CMS.	71 CMS.	141 CMS.	67 CMS.
2	DAVID SANTIAGO BERMUDEZ LOZANO	6 AÑOS	3/09/2015	VOLEIBOL	22 KG	118 CMS.	63 CMS.	118 CMS.	58 CMS.
3	DYLAN JOSE PIÑA SANTAMARIA	6 AÑOS	24/11/2015	VOLEIBOL	24,2 KG	116 CMS.	65 CMS.	113 CMS.	61 CMS.
4	EMILY SOFIA MICAN DIAZ	7 AÑOS	25/11/2014	VOLEIBOL	33,6 KG	126 CMS.	69 CMS.	126 CMS.	66 CMS.
5	FABIAN ANDRES HERNANDEZ DIAZ	6 AÑOS	9/02/2016	VOLEIBOL	21,9 KG	122 CMS.	65 CMS.	120 CMS.	55 CMS.
6	HELLEN SOFIA CABRERA LOPERA	8 AÑOS	27/12/2013	VOLEIBOL	22,8 KG	124 CMS.	63 CMS.	125 CMS.	56 CMS.
7	JUAN JOSE HERRERA ALBINO	6 AÑOS	23/11/2015	VOLEIBOL	20,9 KG	115 CMS.	62 CMS.	116 CMS.	56 CMS.
8	MARIA ESTEFANIA ESTUPIÑAN BERMUDEZ	6 AÑOS	6/03/2016	VOLEIBOL	19,8 KG	115 CMS.	62 CMS.	112 CMS.	55 CMS.
9	MARIA PAULA VASQUEZ ARTEAGA	8 AÑOS	17/07/2014	VOLEIBOL	25,3 KG	129 CMS.	67 CMS.	129 CMS.	56 CMS.
10	NICOLAS ALEJANDRO GARZON CANGREJO	6 AÑOS	30/05/2016	VOLEIBOL	25 KG	117 CMS.	65 CMS.	116 CMS.	61 CMS.
11	STEVAN SAMUEL JOSE URREGO GOMEZ	7 AÑOS	17/12/2015	VOLEIBOL	22,3 KG	118 CMS.	64 CMS.	121 CMS.	56 CMS.
12	VALERYN SAMANTHA PRIETO CARDENAS	8 AÑOS	6/01/2014	VOLEIBOL	30,3 KG	127 CMS.	65 CMS.	127 CMS.	63 CMS.
13	WILDER ALEJANDRO PENAGOS PARRA	7 AÑOS	2/12/2014	VOLEIBOL	30,8 KG	132 CMS.	68 CMS.	131 CMS.	66,5 CMS.
14	YULIAN GIRALDO GUERRERO	8 AÑOS	21/01/2014	VOLEIBOL	25 KG	125 CMS.	65 CMS.	127 CMS.	57 CMS.
15	NICOLLE DAYANA PEDRAZA HUEJE	8AÑOS	5/11/2013	VOLEIBOL	28KG	112CMS.	63 CMS.	114 CMS.	62 CMS.
16	CAMILO RUBIANO	7 AÑOS	6/11/2014	VOLEIBOL	32 KG	124 CMS.	65 CMS.	128 CMS	65 CMS
17	MATIAS OLARTE TORRES	6 AÑOS	28/12/2015	VOLEIBOL	23,2 KG	120 CMS	63 CMS.	123 CMS	58 CMS.
18	MATIAS ORTEGON	6 AÑOS	27/12/2015	VOLEIBOL	37,7 KG	133 CMS	69 CMS.	141 CMS.	76 CMS.
19	ANA SOFIA ROA ALFONSO	11 AÑOS	4/11/2013	VOLEIBOL	41KG	127CMS	67CMS	128CMS	59CMS
20	ANDRES FELIPE PALOMINO URREGO	11 AÑOS	21/08/2011	VOLEIBOL	47KG	132CMS	68CMS	133CMS	63CMS
21	CRISTOFER ALEXANDRO GONZALEZ HERNANDEZ	10 AÑOS	14/08/2012	VOLEIBOL	39KG	138CMS	70CMS	138CMS	67CMS
22	EDGAR LEONARDO ROMERO RAMIREZ	10 AÑOS	2/07/2012	VOLEIBOL	38KG	121CMG	66CMS	121CMS	69CMS
23	ELIAS DANIEL SALAZAR RUIZ	11 AÑOS	25/05/2011	VOLEIBOL	43KG	134CMS	68CMS	132CMS	65CMS
24	ISABELLA GONZALEZ CORTES	10 AÑOS	17/09/2012	VOLEIBOL	39,2KG	138CMS	70CMS	141CMS	78CMS
25	JUAN FELIPE HURTADO VELILLA	11 AÑOS	4/01/2011	VOLEIBOL	72KGS	154CMS	75CMS	155CMS	81CMS
26	JUAN MANUEL ZARATE CHAMORRO	9 AÑOS	13/06/2013	VOLEIBOL	29KGS	129CMS	69CMS	131CMS	60CMS
27	KARLA MICHELL PEDRAZA HUEJE	9 AÑOS	3/04/2013	VOLEIBOL	31KGS	122CMS	65CMS	123CMS	58CMS
28	KERLIANGELYS ALEXANDRA SOLORZANO DIAZ	11 AÑOS	17/03/2011	VOLEIBOL	30KGS	127CCMS	66CMS	128CMS	56CMS
29	KIMBERLY CAROLINA SOLORZANO DIAZ	10 AÑOS	16/04/2012	VOLEIBOL	36KGS	128CMS	68CMS	129CMS	68CMS
30	LUINDER EDUARDO PEÑA SOLORZANO	10 AÑOS	7/08/2013	VOLEIBOL	39,1KG	131CMS	68CMS	136CMS	58CMS
31	MARIAN GISELLE GALVEZ CASAS	9 AÑOS	7/09/2012	VOLEIBOL	33KGS	131CMS	69CMS	132CMS	56CMS
32	MATIAS CHALARCA GONZALEZ	9 AÑOS	25/06/2013	VOLEIBOL	37KGS	135CMS	74CMS	136CMS	58CMS
33	MICHELL ANGELI MEDINA HERNANDEZ	9 AÑOS	3/09/2013	VOLEIBOL	30,2KG	137CMS	69CMS	139CMS	63CMS
34	NEIMAR ARLEY BUSTAMANTE NOGUERA	9 AÑOS	20/11/2013	VOLEIBOL	42,4KG	134CMS	74CMS	133CMS	83CMS
35	SALOME MOTTA VERA	9 AÑOS	14/09/2013	VOLEIBOL	32KGS	126CMS	67CMS	128CMS	55CMS
36	SANTIAGO AVELLANEDA RIVERA	9 AÑOS	3/09/2013	VOLEIBOL	39KGS	138CMS	68CMS	139CMS	69CMS
37	TANIA MARCELA HERRERA MARTINEZ	10 AÑOS	4/11/2013	VOLEIBOL	33KGS	129CMS	69CMS	131CMS	58CMS
38	THOMAS MARULANDA GIRALDO	9 AÑOS	4/09/2013	VOLEIBOL	41,7KGS	130CMS	70CMS	133CMS	61CMS
39	DALIANYELI ANDREA LABRADOR LIMA	13 AÑOS	5/11/2009	VOLEIBOL	45KGS	140CMS	75CMS	139CMS	67CMS
40	ALVARO ALEXANDER MEDINA HERNANDEZ	16 AÑOS	14/08/2006	VOLEIBOL	45KGS	149CMS	85CMS	150CMS	87CMS
41	JHON NAIKER ROJAS ORTEGA	16 AÑOS	7/01/2006	VOLEIBOL	61KGS	163CMS	84CMS	162CMS	76CMS
42	MARIA FERNANDA CUBIDES PEÑA	17 AÑOS	23/05/2005	VOLEIBOL	62KGS	154CMS	82CMS	153CMS	86CMS
43	LUIS ENRIQUE PEÑA SOLORZANO	15 AÑOS	24/09/2007	VOLEIBOL	53KGS	164CMS	81CMS	165CMS	75CMS
44	ROIBER ALEXANDER RANGEL HERNANDEZ	16 AÑOS	26/05/2006	VOLEIBOL	60KGS	170CMS	89CMS	168CMS	83CMS
45	JHOAN FELIPE CAÑON BUSTAMANTE	16 AÑOS	5/01/2006	VOLEIBOL	57KGS	17OCMS	88CMS	171CMMS	84CMS

MUNICIPIO EVALUADO:	**FUSAGASUGA**
FORMADOR:	**YEHIMY AEJANDRA ORTIZ CAMELO**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,t) 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 (130,0) 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 (S,t) 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	DANNA ISABELLA TORRES	6 AÑOS	13/01/2014	VOLEIBOL	4,77	4,77	93	95	95	195	198	198	198	15,49	15,49	16	17	16			
2	DAVID SANTIAGO BERMUDEZ LOZANO	6 AÑOS	3/09/2015	VOLEIBOL	3,53	3,53	1	78	78	172	172	172	172	15,15	15,15	12	15	12			
3	DYLAN JOSE PIÑA SANTAMARIA	6 AÑOS	24/11/2015	VOLEIBOL	5,01	5,01	71	73	73	167	168	168	168	12,47	12,47	13	16	13			
4	EMILY SOFIA MICAN DIAZ	7 AÑOS	25/11/2014	VOLEIBOL	4,33	4,33	68	70	70	175	175	175	175	12,19	12,19	15	14	14			
5	FABIAN ANDRES HERNANDEZ DIAZ	6 AÑOS	9/02/2016	VOLEIBOL	3,29	3,29	73	75	75	171	172	172	172	11,45	11,45	16	14	14			
6	HELLEN SOFIA CABRERA LOPERA	6 AÑOS	27/12/2013	VOLEIBOL	3,13	3,13	68	69	69	183	184	184	184	12,26	12,26	20	17	17			
7	JUAN JOSE HERRERA ALBINO	6 AÑOS	22/11/2015	VOLEIBOL	3,40,	3,40,	77	79	79	172	175	175	175	13,18	13,18	23	19	19			
8	MARIA ESTEFANIA ESTUPIÑAN BERMUDE	6 AÑOS	9/03/2016	VOLEIBOL	3,78	3,78	67	68	68	172	172	172	172	14,23	14,23	20	16	16			
9	MARIA PAULA VASQUEZ ARTEAGA	6 AÑOS	17/07/2014	VOLEIBOL	4,44	4,44	77	78	78	180	182	182	182	15,38	15,38	15	17	15			
10	NICOLAS ALEJANDRO GARZON CANGRE	6 AÑOS	30/05/2016	VOLEIBOL	3,65	3,65	71	74	74	163	165	165	165	13,56	13,56	13	15	13			
11	STEIVAN SAMUEL JOSE URREGO GOME	7 AÑOS	17/12/2015	VOLEIBOL	4,31	4,31	81	83	83	174	176	176	176	14,39	14,39	14	12	12			
12	VALERYN SAMANTHA PRIETO CARDENA	6 AÑOS	9/01/2014	VOLEIBOL	3,53	3,53	87	90	90	177	178	178	178	11,46	11,46	22	18	18			
13	WILDER ALEJANDRO PENAGOS PARRA	7 AÑOS	2/12/2014	VOLEIBOL	4,38	4,38	85	88	85	172	175	175	177	14,43	14,43	14	12	12			
14	YULIAN GIRALDO GUERRERO	6 AÑOS	21/01/2014	VOLEIBOL	3,67	3,67	84	87	87	177	179	179	179	13,25	13,25	15	11	13			
15	NICOLLE DAYANA PEDRAZA HUEJE	6AÑOS	5/11/2013	VOLEIBOL	4,78	4,78	66	68	68	149	151	151	151	13,43	13,43	23	21	21			
16	CAMILO RUBIANO	7 AÑOS	6/11/2014	VOLEIBOL	3,2	3,2	85	87	87	174	172	174	174	14,57	14,57	20	18	18			
17	MATIAS DUARTE TORRES	6 AÑOS	28/12/2015	VOLEIBOL	3,29	3,29	82	84	84	164	167	167	167	15,38	15,38	19	17	17			
18	MATIAS ORTEGON	6 AÑOS	27/12/2015	VOLEIBOL	4,83	4,83	89	90	90	148	151	151	151	14,79	14,78	22	20	20			
19																					
20																					

MUNICIPIO EVALUADO: FUSAGASUGA
FORMADOR : YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,t) 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 (130,0) 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 (S,t) 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	EDGAR LEONARDO ROMERO RAMIREZ	10AÑOS	3/07/2012	VOLEIBOL	3,79	3,79	114	112	114	209	210	210	210	15,15	15,15	22	20	20			
2	ISABELLA GONZALEZ CORTES	10AÑOS	17/09/2012	VOLEIBOL	5	5	103	103	103	200	203	203	203	14,24	14,24	25	24	24			
3	JUAN MANUEL ZARATE CHAMORRO	9AÑOS	13/08/2013	VOLEIBOL	3,88	3,88	116	115	116	197	195	197	197	12,55	12,55	22	18	18			
4	KARLA MICHELL PEDRAZA HUEJE	9AÑOS	16/04/2013	VOLEIBOL	4,67	4,67	115	118	118	204	205	205	205	11,39	11,339	19	24	19			
5	KIMBERLY CAROLINA SOLORZANO DIAZ	10AÑOS	17/03/2012	VOLEIBOL	5,12	5,12	106	106	106	197	195	197	197	15,13	15,13	18	23	18			
6	LUNDER EDUARDO PEÑA SOLORZANO	10AÑOS	7/08/2013	VOLEIBOL	3,25	3,25	106	105	106	205	205	205	205	10,34	10,34	19	20	19			
7	MARIAN GISELLE GALVEZ CASAS	9AÑOS	7/08/2012	VOLEIBOL	4,76	4,76	118	118	118	209	212	212	212	11,34	11,34	20	18	18			
8	MICHELL ANGELI MEDINA HERNANDEZ	9AÑOS	3/09/2013	VOLEIBOL	4,38	4,38	112	110	112	198	195	198	198	12,87	12,87	22	19	19			
9	SALOME MOTTA VERA	9AÑOS	14/09/2013	VOLEIBOL	3,89	3,89	118	119	119	187	190	190	190	12,45	12,45	18	16	16			
10	SANTIAGO AVELLANEDA RIVERA	9AÑOS	3/09/2013	VOLEIBOL	4,65	4,65	123	125	125	203	205	205	205	13,56	13,56	19	19	19			
11	TANIA MARCELA HERRERA MARTINEZ	10AÑOS	4/11/2013	VOLEIBOL	4,37	4,33	106	107	107	205	203	205	205	14,21	14,21	24	22	22			
12	THOMAS MAKILANDA GIRALDO	9AÑOS	4/09/2013	VOLEIBOL	4,26	4,26	128	130	130	196	197	197	197	12,56	12,56	19	16	16			
13	YEIMAR ARLEY BUSTAMANTE NOGUERA	9AÑOS	22/11/2013	VOLEIBOL	3,49	3,49	118	120	120	191	192	192	192	13,57	13,57	21	19	19			
14	MATIAS CHALARCA GONZALEZ	10AÑOS	25/08/2013	VOLEIBOL	4,31	4,31	121	122	122	212	210	212	212	12,33	12,33	20	18	18			
15	CRISTOFER ALEXANDRO GONZALEZ HE	10 AÑOS	14/08/2012	VOLEIBOL	3,75	3,75	104	105	105	205	205	205	205	10,29	10,29	24	23	23			
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					

MUNICIPIO EVALUADO: FUSAGASUGA
FORMADOR : YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,t) 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 (130,0) 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 (S,t) 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 (S,t) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DALAYVELI ANDREA LABRADOR LIMA	13 AÑOS	5/11/2009	VOLEIBOL	3,25	3,25	133	134	134	219	219	219	219	10,34	10,34	26	17	17	2,15,17	2,15,17	
2	ANA SOFIA ROA ALFONSO	11 AÑOS	4/11/2013	VOLEIBOL	2,87	2,87	93	90	93	200	203	203	203	12,28	12,28	24	14	14	2,18,13	2,18,13	
3	ANDRES FELIPE PALOMINO URREGO	11 AÑOS	4/11/2013	VOLEIBOL	3,46	3,46	123	125	125	213	212	213	213	11,79	11,79	25	32	25	1,55,22	1,55,22	
4	ELIAS DANIEL SALAZAR RUIZ	11 AÑOS	25/05/2011	VOLEIBOL	2,56	2,56	118	118	118	207	210	210	210	13,44	13,44	30	20	20	2,36,14	2,36,14	
5	JUAN FELIPE HURTADO VELILLA	11 AÑOS	4/01/2011	VOLEIBOL	3,68	3,68	122	122	122	213	215	215	215	14,79	14,79	26	18	18	2,16,48	2,16,48	
6	KEYLIANGELYS ALEXANDRA SOLORZANO	11 AÑOS	17/03/2011	VOLEIBOL	4,11	4,11	105	107	107	199	199	199	199	11,81	11,81	20	22	20	1,58,56	1,58,56	
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					

MUNICIPIO EVALUADO: ASUGAFUSA
FORMADOR : YEHIMY ALEJANDRA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

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 SEGUNDO) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)	SALTO VERTICAL (CENTIMETROS) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO SALTO VERTICAL (CENTIMETROS)
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1					3,75	3,75	108	108		108	218	202		202
2					5,53	5,53	105	108		106	212	205		205
3					5,47	5,47	141	141		141	220	222		222
4					5,76	5,76	135	135		135	215	205		205
5					3,84	3,84	104	108		106	214	219		219
6					5,01	5,01	140	140		140	204	209		209
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														

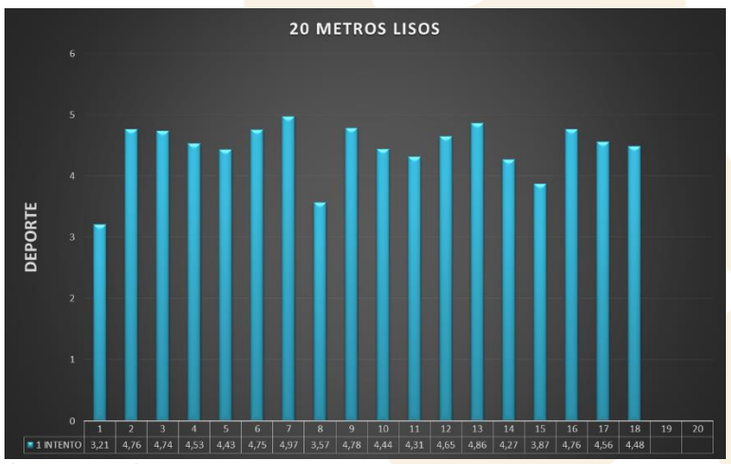
	DISMITTER RUN 4X10 (SEGUNDOS Y MILESIMAS) (S)		RESULTADO	AGARRE DE BASTON (CENTIMETROS) (S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO LANZAMIENTO DE BALON MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS (UNIDAD NUMERO SIN DECIMALES)	RESULTADO
				1 INTENTO	2 INTENTO			ETAPA			
1	14,13		14,13	19	17		17	2	34	320	320
2	11,32		11,32	18	18		18	1	31	700	700
3	10,87		10,87	20	19		19	5	51	460	460
4	11,46		11,46	17	19		19	5	51	720	720
5	10,97		10,97	19	17		17	4	40	360	360
6	11,42		11,42	18	18		18	2	14	280	280
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

MUNICIPIO EVALUADO: FUSAGASUGA

FORMADOR : YENIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO

INTERPRETACIÓN DE DATOS BATERIA DE TEST EN NIÑOS DE <8 AÑOS
TEST DE 20 METROS LISOS <8 AÑOS

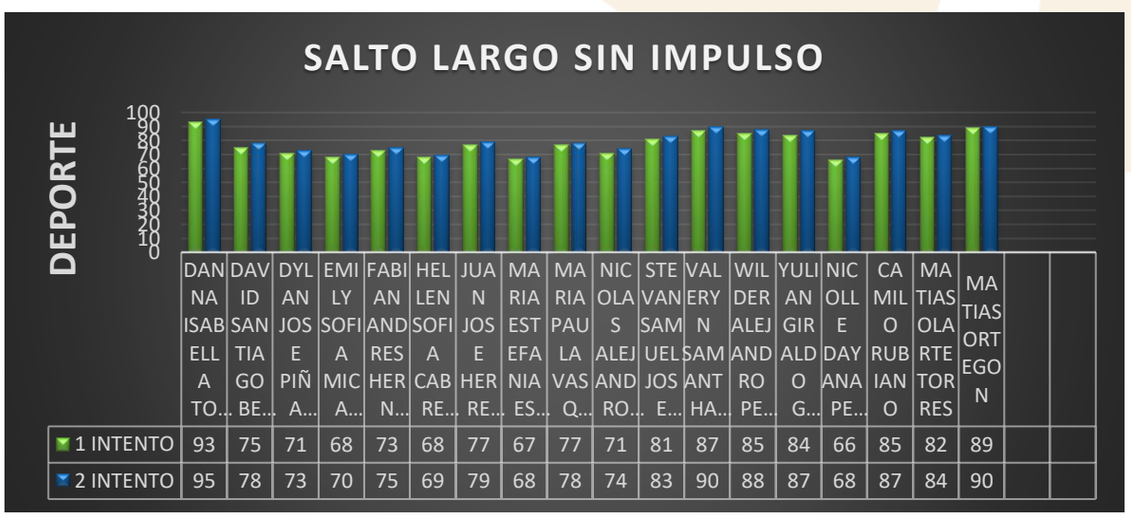
CUANTITATIVO



CUALITATIVO

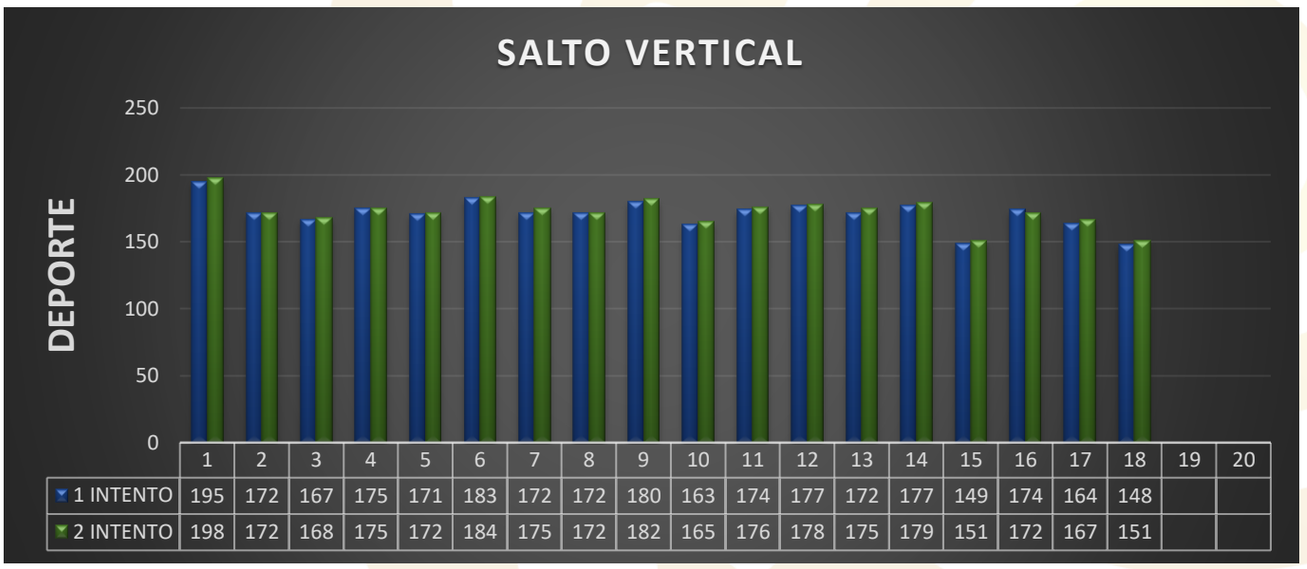
En el siguiente test podemos observar que la mayoría de deportistas se encuentran en un promedio bueno en lo que respecta a cada baremo, dónde el deportista número 1 obtuvo el mejor tiempo registrado; analizando más a fondo podemos observar que los tiempos de la gran mayoría puede mejorarse realizando ejercicios para la velocidad de desplazamiento.

TEST DE SALTO LARGO SIN IMPULSO <8 AÑOS
CUANTITATIVO



CUALITATIVO
En este test podemos evidenciar la fuerza en el tren inferior; dónde la deportista número uno tuvo el mejor resultado a pesar de su complexión muscular estando en un baremo bueno para su edad; partiendo de ahí podemos detallar qué la pliometria en este rango edad se puede mejorar y trabajar con el fin de obtener un mejor resultado en los próximos test; también podemos determinar qué el género en esta Rango de edad no afecta directamente la medida de las pruebas ya que dichas medidas son similares.

TEST DE SALTO VERTICAL <8 AÑOS
CUANTITATIVO

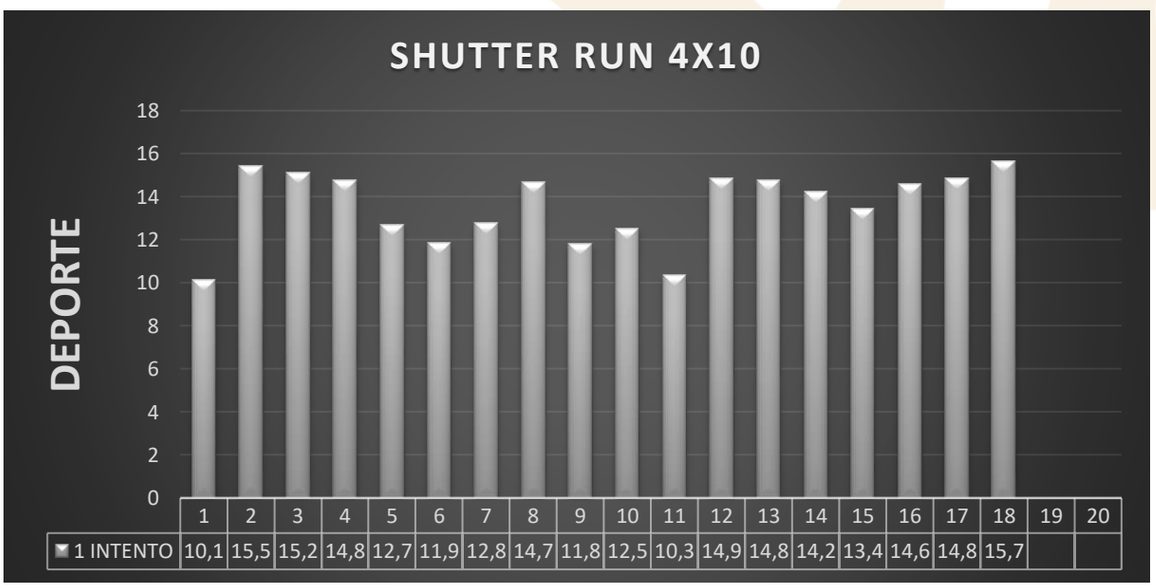


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	195	172	167	175	171	183	172	172	180	163	174	177	172	177	149	174	164	148		
2 INTENTO	198	172	168	175	172	184	175	172	182	165	176	178	175	179	151	172	167	151		

CUALITATIVO
En este test podemos observar la fuerza excéntrica y concéntrica en la potencia del Salto dónde se puede evidenciar qué la saltabilidad está en un estado excelente; propio de la disciplina deportiva a lo cual es congruente con el método y el modelo de entrenamiento que se lleva a cabo. Determinamos que el rango pliometrico del salto es bueno

TEST DE SHUTTLE RUN 4×10 <8 AÑOS

CUANTITATIVO



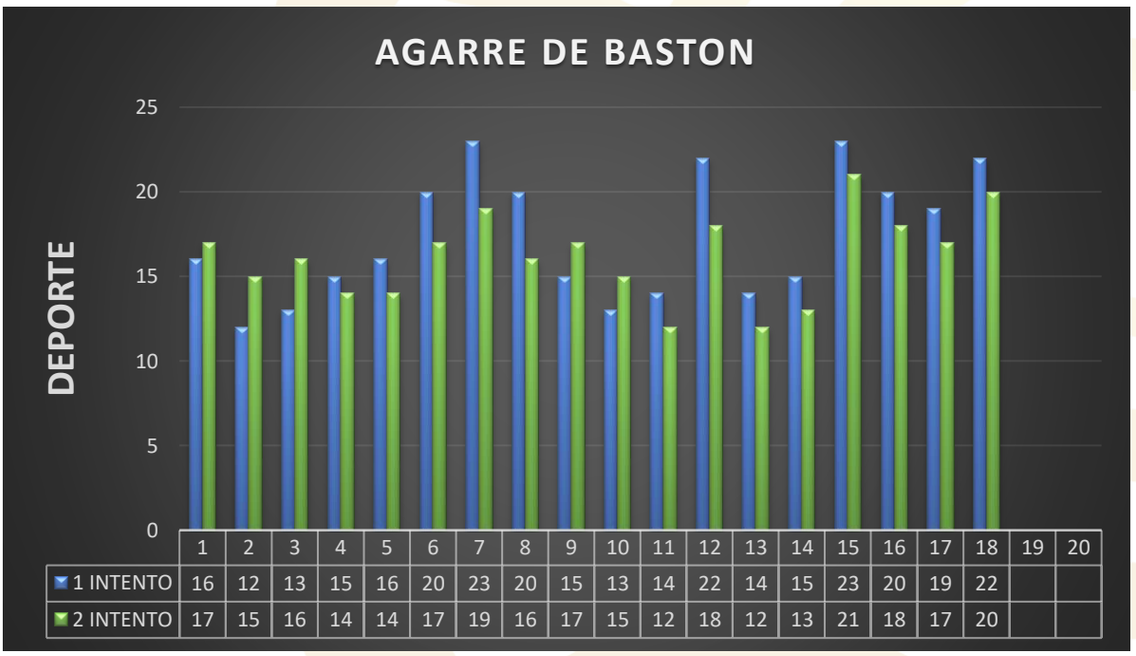
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	10,1	15,5	15,2	14,8	12,7	11,9	12,8	14,7	11,8	12,5	10,3	14,9	14,8	14,2	13,4	14,6	14,8	15,7		

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

CUALITATIVO
En dicho test podemos determinar qué es importante trabajar la velocidad desplazamiento para registrar el menor tiempo posible de ahí que en la mayoría de los deportistas tenga un buen tiempo en lo que respecta a su edad donde el deportista número 1 y número 11 registran un tiempo excelente a diferencia del deportista número 18 dónde se puede observar cierta dificultad al momento de realizar el test ya que existe gran diferencia en los tiempo.

TEST DE AGARRE DE BASTON <8 AÑOS

CUANTITATIVO



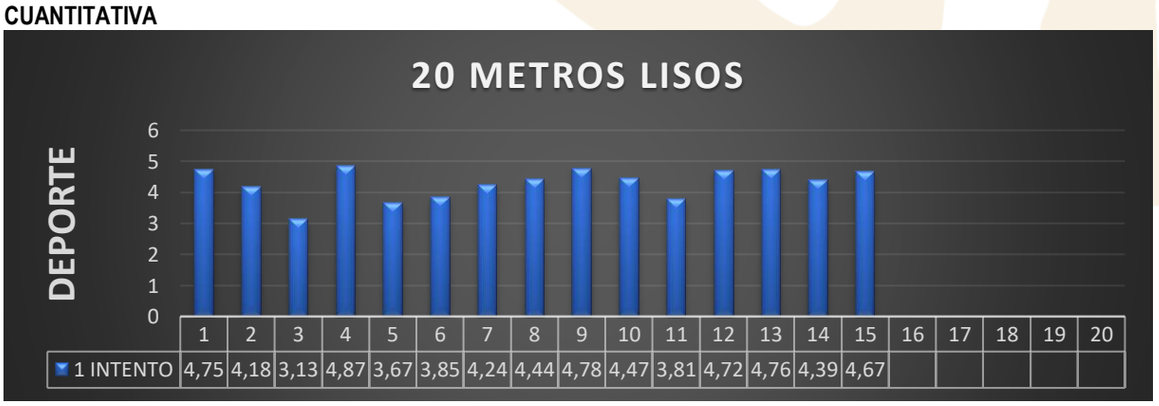
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	16	12	13	15	16	20	23	20	15	13	14	22	14	15	23	20	19	22		
2 INTENTO	17	15	16	14	14	17	19	16	17	15	12	18	12	13	21	18	17	20		

CUALITATIVO
En dicho test podemos determinar que la velocidad de reacción es importante para cualquier tipo de deporte teniendo en cuenta que para esta edad está en desarrollo dicha capacidad; así que este grupo es homogéneo y su promedio es bueno.

ANÁLISIS DE BATERIA DE TEST EN NIÑOS DE 9-10 AÑOS

20 METROS LISOS 9-10 AÑOS

CUANTITATIVA

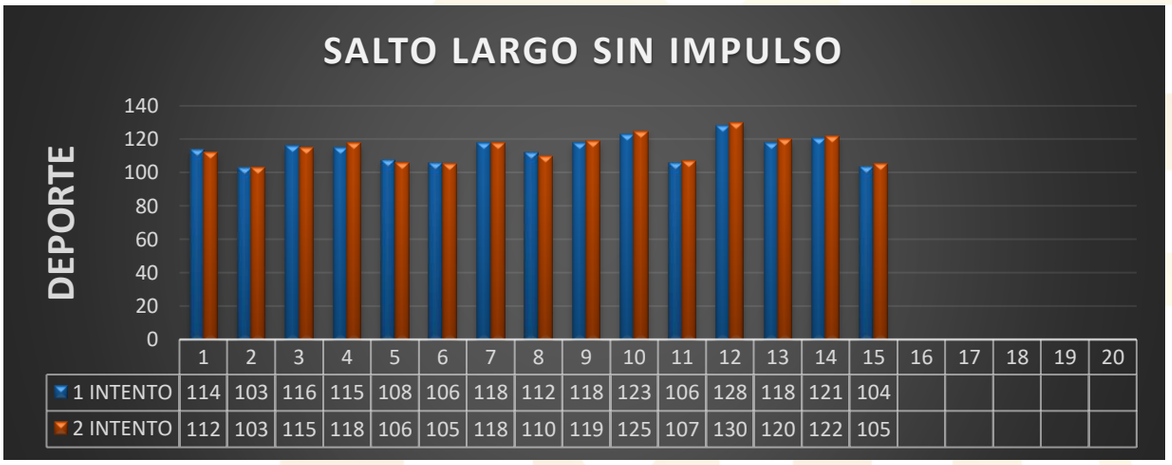


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	4,75	4,18	3,13	4,87	3,67	3,85	4,24	4,44	4,78	4,47	3,81	4,72	4,76	4,39	4,67					

CUALITATIVA
Se puede determinar qué es un grupo homogéneo dónde los tiempos que se obtienen son estables y tienen un promedio bueno en lo que respecta a la velocidad de desplazamiento dónde el tercer deportista presenta una marca medianamente buena

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

TEST DE SALTO LARGO SIN IMPULSO 9 -10 AÑOS
CUANTITATIVO

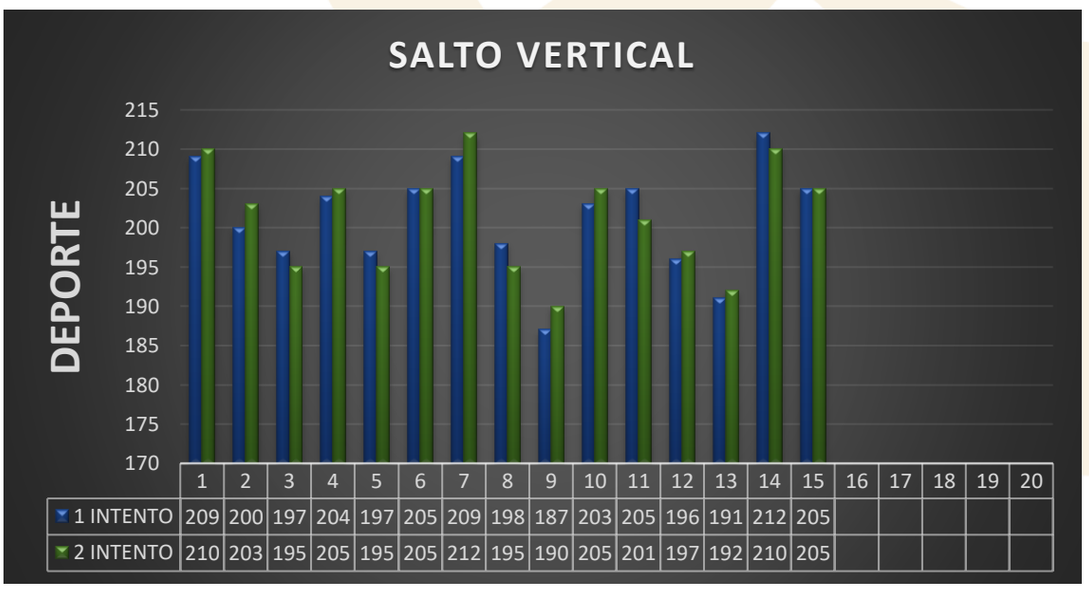


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	114	103	116	115	108	106	118	112	118	123	106	128	118	121	104					
2 INTENTO	112	103	115	118	106	105	118	110	119	125	107	130	120	122	105					

CUALITATIVO
En dicho test se puede notar como existe una congruencia al momento de tomar los test ya que no hay más de cinco centímetros de diferencia con respecto a cada intento; además de la pliometria en cada intento de salto se evidencia que la categoría y el rango de edad es homogéneo y estable en cuanto a las medidas registradas.

TEST DE SALTO VERTICAL 9-10 AÑOS

CUANTITATIVO

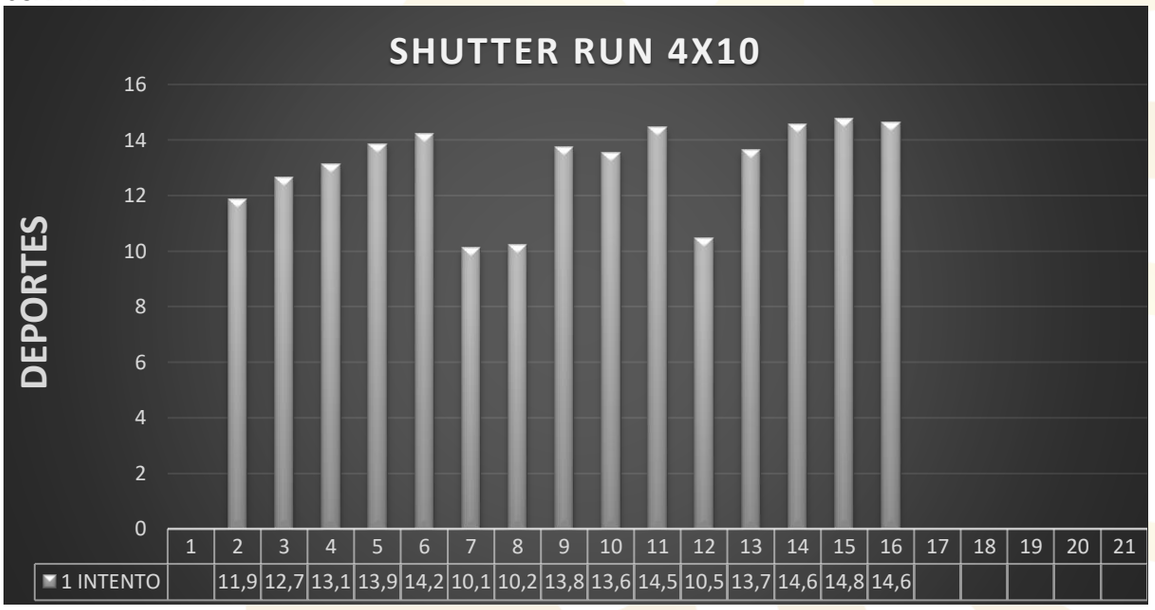


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	209	200	197	204	197	205	209	198	187	203	205	196	191	212	205					
2 INTENTO	210	203	195	205	195	205	212	195	190	205	201	197	192	210	205					

CUALITATIVA
En dicho test se puede observar como la potencia de saltabilidad en el deportista número 9 es deficiente con respecto a la mejor marca que supera los 2 metros así que podemos determinar qué es un grupo heterogéneo al momento de realizar trabajos pliometricos de manera vertical.

TEST SHUTTLE RUN 4×10 9-10 AÑOS

CUANTITATIVA



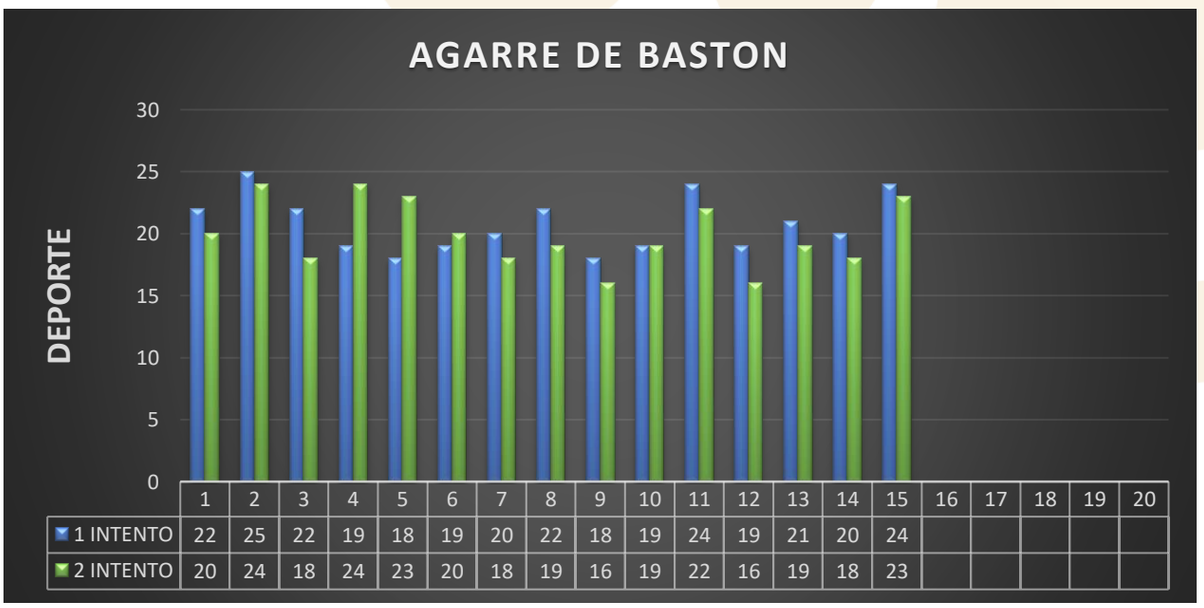
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 INTENTO		11,9	12,7	13,1	13,9	14,2	10,1	10,2	13,8	13,6	14,5	10,5	13,7	14,6	14,8	14,6					

CUALITATIVO

En dicho test podemos observar cómo es un grupo homogéneo con respecto a la velocidad de desplazamiento así como el frenado Al momento de ejecutar el test. También observamos como aproximadamente 3 deportistas obtuvieron las mejores marcas El siete, El ocho y el número doce están dentro del promedio de un rango bueno.

TEST DE AGARRE DE BASTON 9-10 AÑOS

CUANTITATIVA



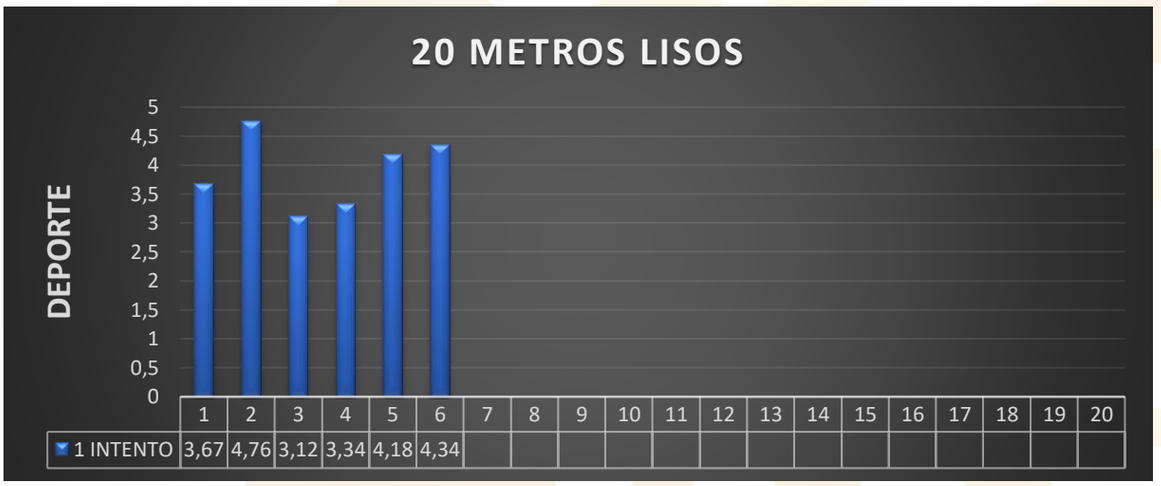
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	22	25	22	19	18	19	20	22	18	19	24	19	21	20	24					
2 INTENTO	20	24	18	24	23	20	18	19	16	19	22	16	19	18	23					

CUALITATIVO

Se puede evidenciar cómo en el test la mayoría de deportistas tienen un buen resultado en la velocidad de reacción teniendo en cuenta que durante esa edad dicha capacidad está en desarrollo esto nos hace pensar que si se sigue trabajando de la misma manera cuando se desarrolle completamente su velocidad de reacción será excelente de manera individual y grupal

ANÁLISIS DE BATERIA DE TEST 11- 13 AÑOS

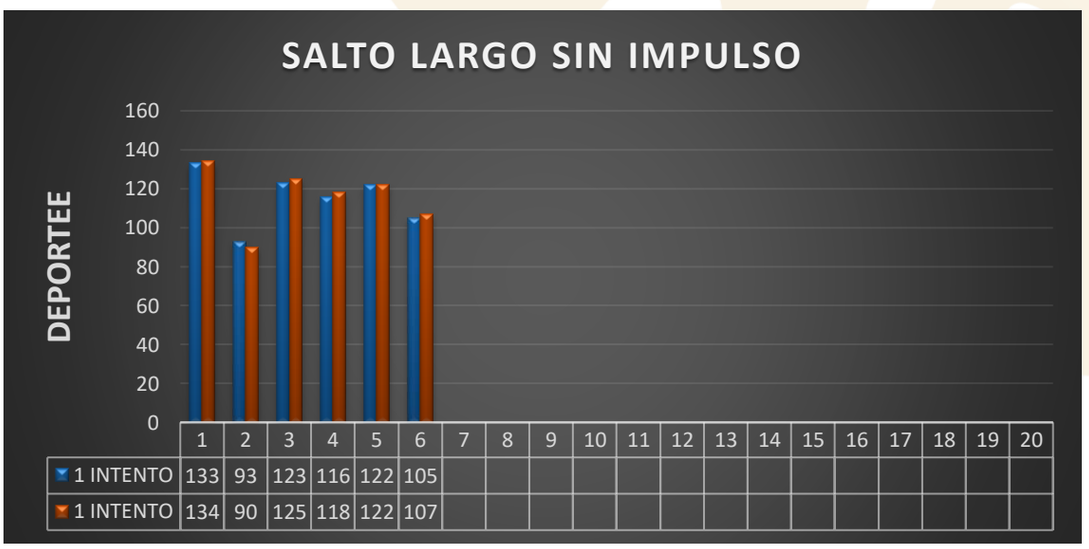
TEST 20 METROS LISOS 11- 13 AÑOS
CUANTITATIVA



CUALITATIVA
Dentro del grupo en el cual se aplicó el test podemos observar como la mejor marca fue del deportista número 3 ya que estuvo por encima de segundos del promedio esto nos hace pensar que el grupo es totalmente homogéneo con respecto al rango de edad por lo cual podemos determinar qué se puede mejorar dicha capacidad física

TEST DE SALTO SIN IMPULSO 11-13 AÑOS

CUANTITATIVO



CUALITATIVO
Con base al test podemos determinar qué al deportista número 2 se le dificulta la explosividad dentro del salto ya que dentro del rango de edad se encuentra deficiente mientras que al deportista número 1 presenta una marca superior por aproximadamente 50 centímetros por lo cual se trabajará de manera pertinente la pliometria del salto en dicha categoría.

SALTO VERTICAL 11-13 AÑOS

CUANTITATIVO

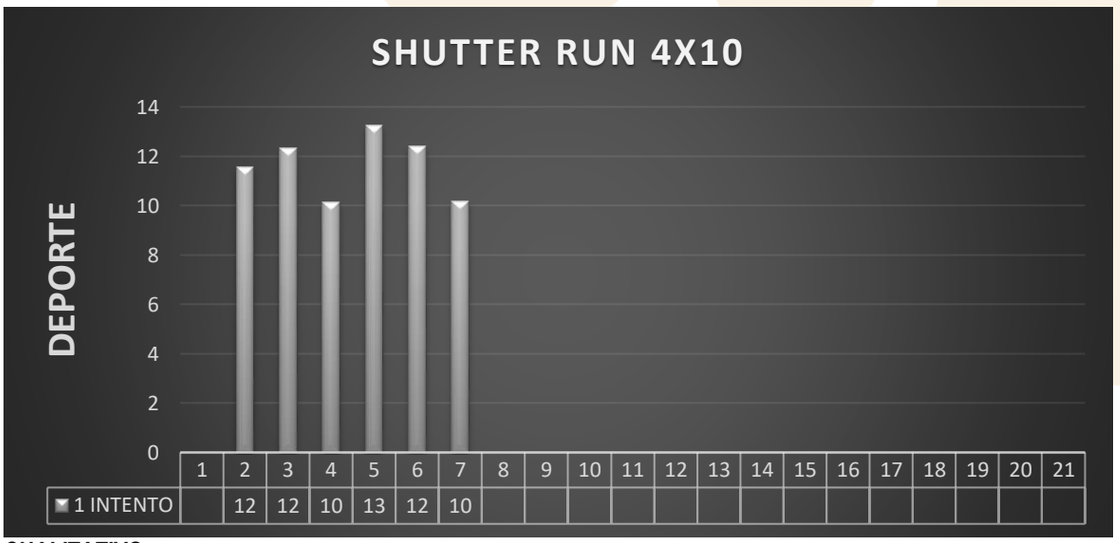


CUALITATIVO

Dentro del rango de edad y su capacidad pliometrica se puede observar un grupo homogéneo en base a esto podemos decir que solo existe una diferencia aproximadamente de 10 centímetros a la hora de comparar los mejores resultados Y dentro del rango de edad se considera bueno dentro de los 2 intentos que se son objetivos y congruentes.

TEST SHUTLE RUN 4×10 11-13 AÑOS

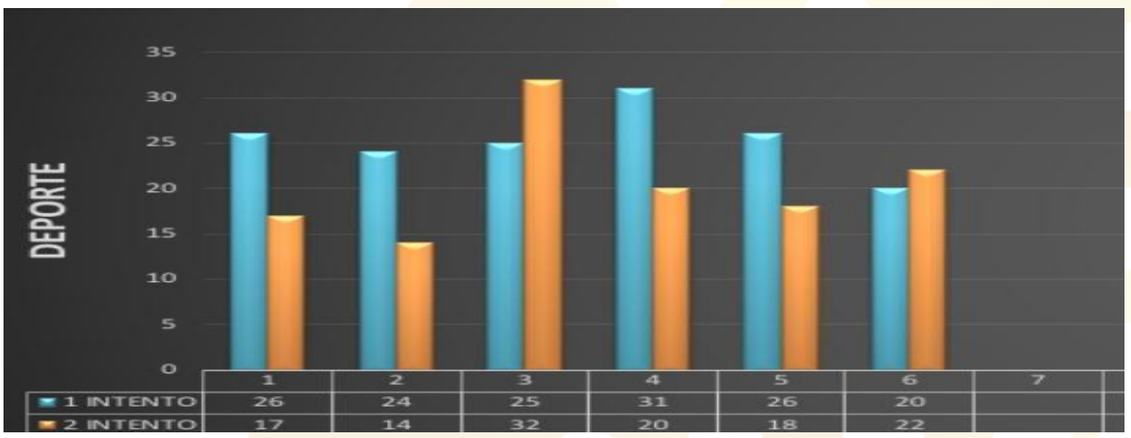
CUANTITATIVO



CUALITATIVO

Dentro del test se puede determinar que la mejor marca está en el deportista número 3 con casi 4 segundos de ventaja al deportista número 7 se evidencia qué se puede realizar un ajuste para trabajar la velocidad desplazamiento el frenado y la potencia Al momento de desplazarse de un lugar a otro.

TEST DE AGARRE DE BASTON



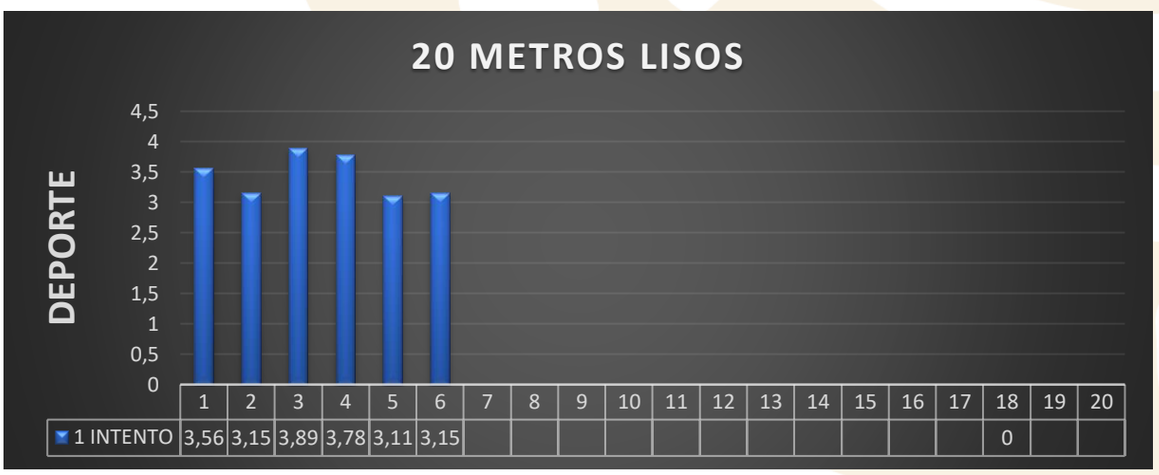
CUALITATIVO

Dentro del test se puede observar como durante el primer intento los deportistas tuvieron una marca más alta que la del segundo intento a excepción del deportista número 3 que en primera instancia tuvo una mejor marca pero al realizar su segundo intento su marcador disminuyó esto nos hace pensar que dicho deportista desarrolla más velocidad de reacción en un primer intento

ANÁLISIS DE BATERIA DE TEST 13 -17 AÑOS

TEST 20 METROS 14 -17 AÑOS

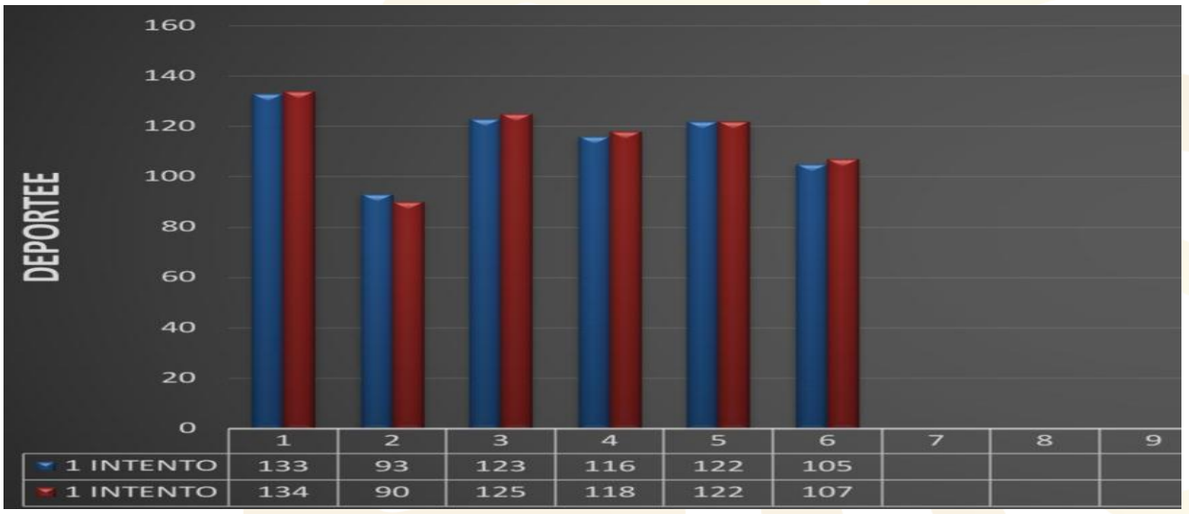
CUANTITATIVO



CUALITATIVO

Dentro del test se observa como el grupo es homogéneo a pesar de la diferencia de edad aunque la diferencia de la marca del deportista número 5 es solamente dos segundos mejor que la del deportista número 2 lo cual nos hace pensar qué la velocidad de desplazamiento está en un Rango bueno con respecto al baremo y a los estándares dentro de dicha categoría

SALTO LARGO SIN IMPULSO 14-17 AÑOS

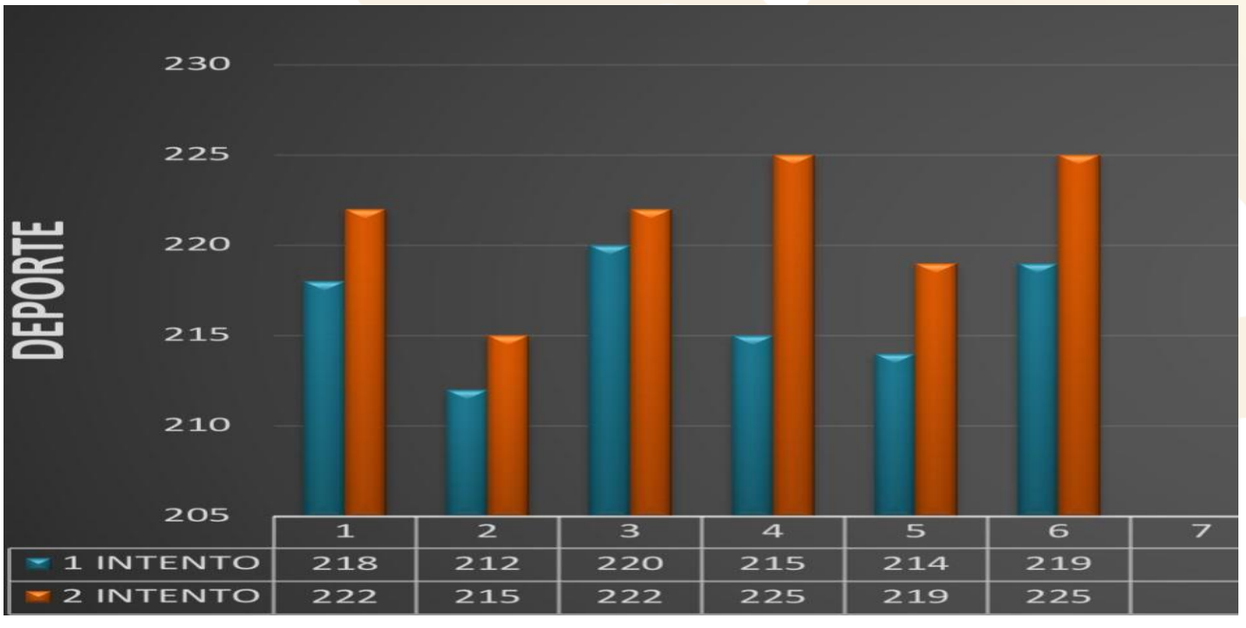


CUALITATIVA

Dentro del salto largo sin impulso se puede evidenciar como no hay una gran diferencia entre el primer intento y el segundo intento quiere decir que la pliometría del salto es completamente homogénea dentro de cada uno de los deportistas a excepción del deportista número 2 que presenta cierto tipo de dificultad Al momento de realizar el Salto de manera horizontal ya que está por debajo del deportista número 1 casi por 30 cm

TEST DE SALTO VERTICAL

CUANTITATIVA

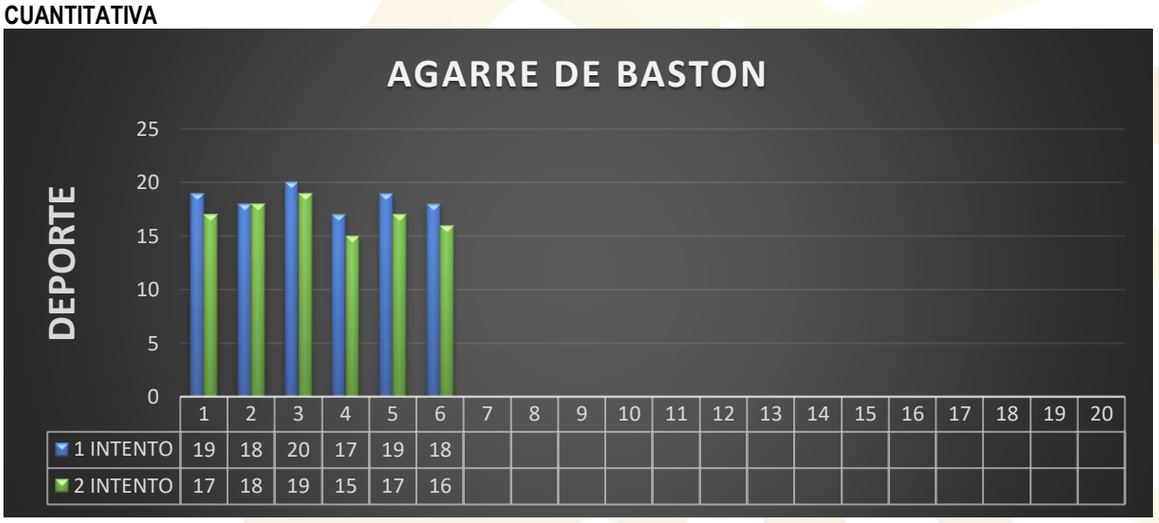


CUALITATIVA

Dentro del test de salto se puede mostrar como al primer intento en la mayoría de los casos es muy bajo pero se vuelve a estabilizar y a dar una mejor marca Al momento de realizar el segundo intento y se mejora en un promedio de casi 10 a 20 cm esto es muy notorio en el caso del deportista número 4 quien mejoró 10 cm

TEST DE SHUTTE RUN 4×10 13 -17 AÑOS

CUANTITATIVA

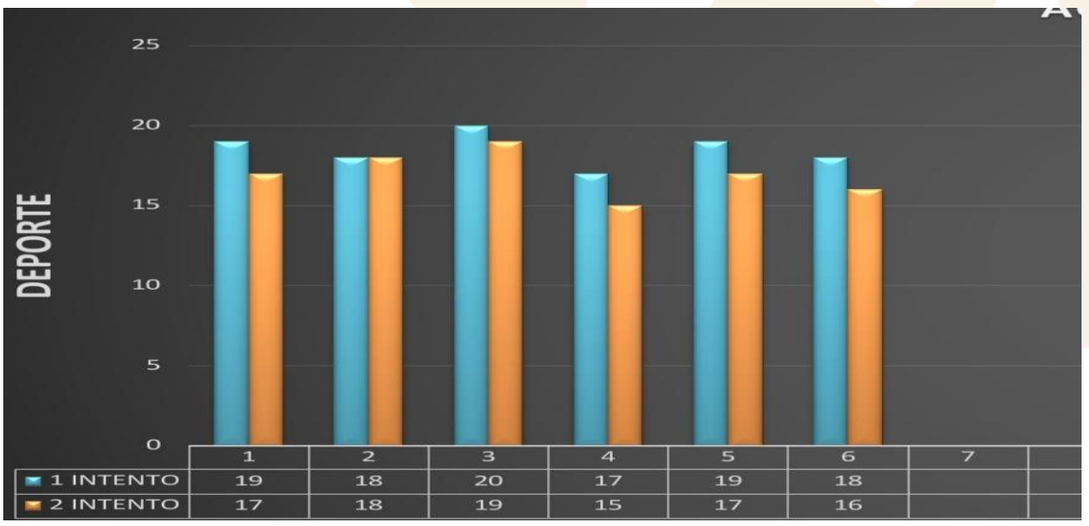


CUALITATIVA

En dicho test se evidencia qué el mejor resultado fue el del deportista número 5 quién estuvo casi por 4 segundos de ventajas que el deportista con mayor tiempo teniendo en cuenta la diferencia de edad en este asunto se considera determinante con base a esto podemos decir que el grupo es homogéneo y que la velocidad de desplazamiento y la velocidad de reacción se encuentra en óptimas condiciones obviamente con el ánimo de fortalecer dicha capacidad

TEST DE AGARRE DE BASTON 13 – 17 AÑOS

CUANTITATIVA

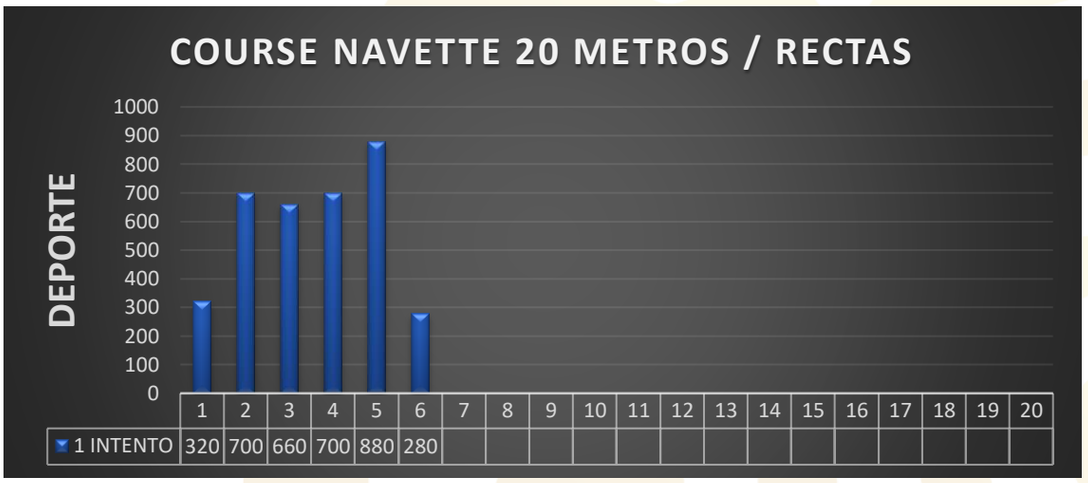


CUALITATIVA

Dentro del test podemos ver como la mayoría del deportista se encuentra en un Rango muy bueno en cuanto a la velocidad de reacción teniendo presente que a esa edad dicha capacidad aún está en desarrollo se puede evidenciar que dentro del primer intento y del segundo intento no hay mucha diferencia así que podríamos decir que este grupo es homogéneo tanto en el tiempo de los dos intentos como de manera grupal

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

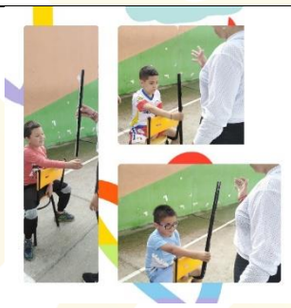
TEST DE COURSE NAVETTE



En dicho test podemos medir la capacidad aeróbica de nuestro deportista teniendo en cuenta esto podríamos determinar que nuestros deportistas tienen un promedio regular en cuanto a la resistencia aeróbica ya que el mejor deportista fue el número 5 quién estuvo por 6 periodos del test de léger se puede evidenciar que el deportista número 6 fue quién tuvo una menor puntuación dentro de los resultados del texto se puede trabajar mediante efecto rebote con ejerc

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
EMBERGADURA	**EMBERGADURA**
	
AGARRE DE BASTON	**AGARRE DE BASTON**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

	
TEST 20 METROS	**TEST 20 METROS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO LARGO SIN IMPULSO**
	
SALTO VERTICAL	**SALTO VERTICAL**
	
SHUTTE RUN	**SHUTTE RUN**





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

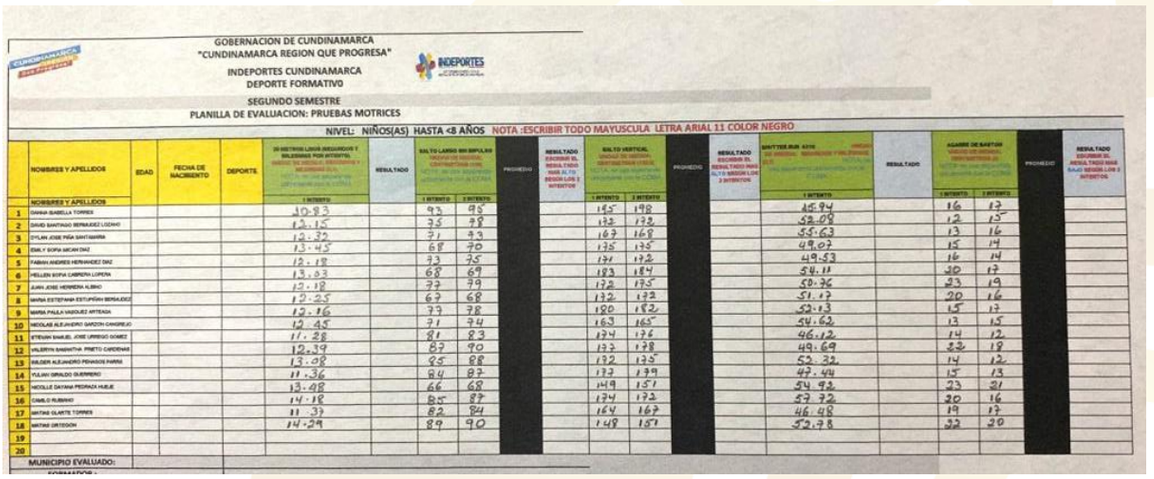
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD X	FECHA DE NACIMIENTO X	DEPORTE X	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	DANNA ISABELLA TORRES				31.5 KG	136 CMS	71 CMS	141 CMS	57 CMS
2	DAVID SANTIAGO BERMUDEZ LOZANO				22 KG	118 CMS	63 CMS	118 CMS	58 CMS
3	DYLAN JOSE PIÑA SANTAMARIA				24.2 KG	116 CMS	65 CMS	113 CMS	61 CMS
4	EMILY SOFIA MICAN DIAZ				33.6 KG	126 CMS	69 CMS	126 CMS	66 CMS
5	FABIAN ANDRES HERNANDEZ DIAZ				21.9 KG	122 CMS	65 CMS	120 CMS	55 CMS
6	HELLEN SOFIA CABRERA LOPERA				22.8 KG	124 CMS	63 CMS	125 CMS	56 CMS
7	JUAN JOSE HERRERA ALBINO				20.9 KG	115 CMS	62 CMS	116 CMS	56 CMS
8	MARIA ESTEFANIA ESTUPIÑAN BERMUDEZ				19.8 KG	115 CMS	62 CMS	110 CMS	55 CMS
9	MARIA PAULA VASQUEZ ARTEAGA				25.3 KG	129 CMS	67 CMS	129 CMS	56 CMS
10	NICOLAS ALEJANDRO GARZON CANGREJO				25 KG	117 CMS	65 CMS	116 CMS	61 CMS
11	STEVAN SAMUEL JOSE URREGO GOMEZ				22.3 KG	118 CMS	64 CMS	121 CMS	56 CMS
12	VALERYN SAMANTHA PRIETO CARDENAS				30.3 KG	127 CMS	65 CMS	127 CMS	63 CMS
13	WILDER ALEJANDRO PENAGOS PARRA				30.8 KG	132 CMS	68 CMS	131 CMS	66.5 CMS
14	YULIAN GIRALDO GUERRERO				25 KG	125 CMS	65 CMS	127 CMS	57 CMS
15	NICOLLE DAYANA PEDRAZA HUEJE				28 KG	112 CMS	63 CMS	114 CMS	62 CMS
16	CAMILO RUBIANO				32 KG	124 CMS	65 CMS	128 CMS	65 CMS
17	MATIAS OLARTE TORRES				23.2 KG	120 CMS	63 CMS	123 CMS	58 CMS
18	MATIAS ORTEGON				37.7 KG	133 CMS	69 CMS	141 CMS	76 CMS
19	ANA SOFIA ROA ALFONSO				41 KG	127 CMS	67 CMS	128 CMS	59 CMS
20	ANDRES FELIPE PALOMINO URREGO				47 KG	132 CMS	68 CMS	133 CMS	63 CMS
21	CRISTOFER ALEXANDRO GONZALEZ HERNANDEZ				39 KG	138 CMS	70 CMS	138 CMS	67 CMS
22	EDGAR LEONARDO ROMERO RAMIREZ				38 KG	121 CMS	66 CMS	121 CMS	69 CMS
23	ELIAS DANIEL SALAZAR RUIZ				43 KG	134 CMS	68 CMS	132 CMS	65 CMS
24	ISABELLA GONZALEZ CORTES				39.2 KG	138 CMS	70 CMS	141 CMS	78 CMS
25	JUAN FELIPE HURTADO VELILLA				72 KG	154 CMS	75 CMS	155 CMS	81 CMS
26	JUAN MANUEL ZARATE CHAMORRO				29 KG	129 CMS	69 CMS	131 CMS	60 CMS
27	KARLA MICHELL PEDRAZA HUEJE				31 KG	122 CMS	65 CMS	123 CMS	58 CMS
28	KERLIANGELYS ALEXANDRA SOLORZANO DIAZ				30 KG	127 CMS	66 CMS	128 CMS	56 CMS
29	KIMBERLY CAROLINA SOLORZANO DIAZ				36 KG	128 CMS	68 CMS	129 CMS	68 CMS
30	LUINDER EDUARDO PEÑA SOLORZANO				39.1 KG	131 CMS	68 CMS	136 CMS	58 CMS
31	MARIAN GISELLE GALVEZ CASAS				33 KG	131 CMS	69 CMS	132 CMS	56 CMS
32	MATIAS CHALARCA GONZALEZ				37 KG	135 CMS	74 CMS	136 CMS	58 CMS
33	MICHELL ANGELI MEDINA HERNANDEZ				30.2 KG	132 CMS	69 CMS	139 CMS	63 CMS
34	NEIMAR ARLEY BUSTAMANTE NOGUERA				42.4 KG	134 CMS	74 CMS	133 CMS	83 CMS
35	SALOME MOTTA VERA				32 KG	126 CMS	67 CMS	128 CMS	55 CMS
36	SANTIAGO AVELLANEDA RIVERA				39 KG	138 CMS	68 CMS	139 CMS	69 CMS
37	TANIA MARCELA HERRERA MARTINEZ				33 KG	129 CMS	69 CMS	131 CMS	58 CMS
38	THOMAS MARULANDA GIRALDO				41.7 KG	130 CMS	70 CMS	133 CMS	61 CMS
39	DALIANYELI ANDREA LABRADOR LIMA				45 KG	140 CMS	75 CMS	139 CMS	67 CMS
40	ALVARO ALEXANDER MEDINA HERNANDEZ				45 KG	149 CMS	85 CMS	150 CMS	87 CMS
41	JHON NAIKER ROJAS ORTEGA				61 KG	163 CMS	84 CMS	162 CMS	76 CMS
42	MARIA FERNANDA CUBIDES PEÑA				62 KG	154 CMS	82 CMS	153 CMS	86 CMS
43	LUIS ENRIQUE PEÑA SOLORZANO				53 KG	164 CMS	81 CMS	165 CMS	75 CMS
44	ROBER ALEXANDER RANGEL HERNANDEZ				60 KG	170 CMS	89 CMS	168 CMS	83 CMS
45	JHOAN FELIPE CAÑON BUSTAMANTE				57 KG	170 CMS	88 CMS	171 CMS	84 CMS
	MUNICIPIO EVALUADO:								
	FORMADOR:								

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

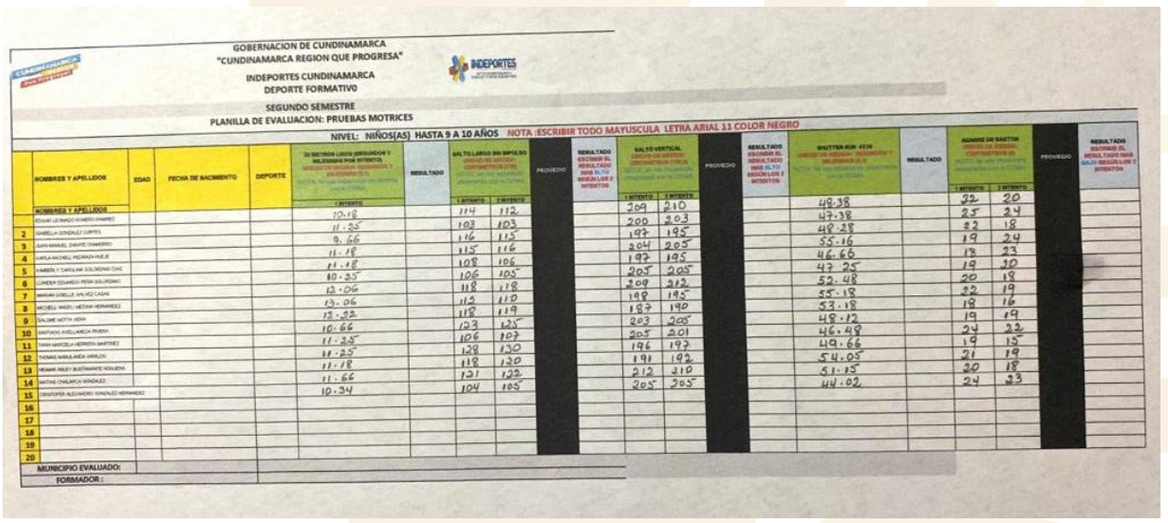
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO		PROMEDIO	RESULTADO	SALTO VERTICAL		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN 4X10	RESULTADO	AGARRE DE BASTON		PROMEDIO	RESULTADO
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	DANNA ISABELLA TORRES				10.83		93	95			145	148			45.94		16	17		
2	DAVID SANTIAGO BERMUDEZ LOZANO				12.15		75	78			173	173			52.09		12	15		
3	DYLAN JOSE PIÑA SANTAMARIA				12.32		71	73			167	168			55.63		13	16		
4	EMILY SOFIA MEJIA DIAZ				13.45		68	70			175	175			48.07		15	14		
5	FABIAN ANDRES HERNANDEZ DIAZ				12.18		73	75			171	172			49.53		16	14		
6	HELLEN SOFIA CARRERA LOPERA				13.03		68	69			183	184			54.11		30	17		
7	JUAN JOSE HERRERA ALBINO				12.18		77	79			172	175			50.36		23	19		
8	MARIA ESTEFANIA ESTUPIÑAN BERMUDEZ				12.25		67	68			172	173			51.17		20	16		
9	MARIA PAULA VASQUEZ ARTEAGA				12.16		77	78			180	182			52.13		15	17		
10	NICOLAS ALEJANDRO GARZON CHAGREJO				12.45		71	74			163	165			54.62		13	15		
11	STEVEN SAMUEL JOSE URREGO GOMEZ				11.28		81	83			174	176			46.12		14	12		
12	VALENTIN SAMANTHA PRIETO CARDENAS				12.39		89	90			133	128			49.69		23	18		
13	WILDER ALEJANDRO PENAGOS PARRA				13.08		95	88			132	135			52.32		14	12		
14	YULIAN GIRALDO GUERRERO				11.36		84	87			173	179			47.44		15	13		
15	NICOLLE DAYANA PEDRAZA HUILE				13.48		66	68			149	151			54.92		23	21		
16	CAMILO RUBIANO				14.18		85	87			174	172			52.32		20	16		
17	MAYRA ELARITE TORRES				11.39		82	84			164	167			46.48		19	17		
18	MAYRA ORTEGON				14.29		89	90			148	151			52.98		32	30		
19																				
20																				

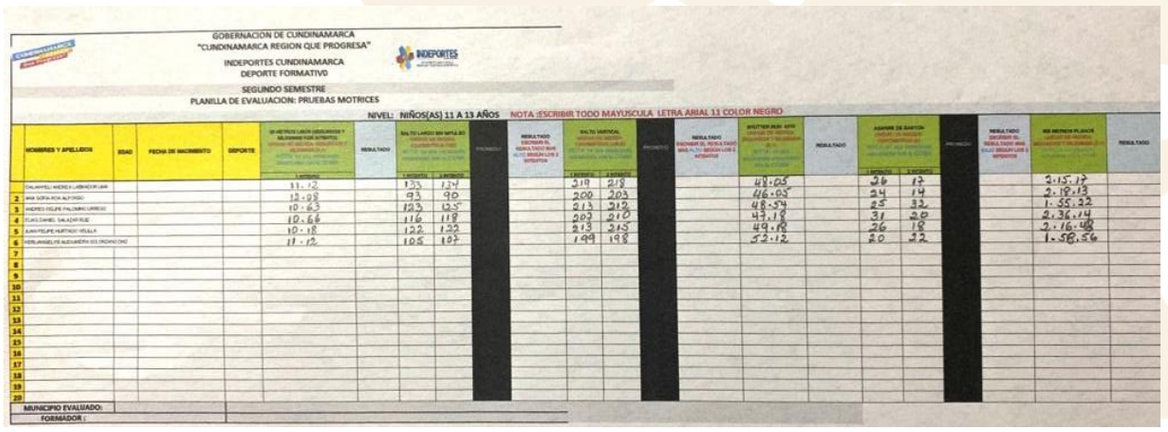
MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR :



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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO		PROMEDIO	RESULTADO	SALTO VERTICAL		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN 4X10	RESULTADO	AGARRE DE BASTON		PROMEDIO	RESULTADO
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	EDGAR LEONARDO ROMERO RAMIREZ				10.18		114	112			209	210			48.38		22	20		
2	ISABELLA GONZALEZ LOPEZ				11.25		103	103			200	203			47.38		25	24		
3	JUAN MANUEL ZABATE CHAMORRO				9.66		116	115			197	195			48.28		22	18		
4	KARLA MICHELL PEDRAZA HUILE				11.18		115	116			204	205			55.16		19	24		
5	KIMBERLY CAROLINA SOLORZANO DIAZ				11.18		108	106			197	195			46.66		13	23		
6	LUNDEN EDUARDO PEÑA SOLORZANO				10.35		106	105			205	205			47.25		19	20		
7	MARIAN ESBELLE VALVEDI LAGNE				12.06		118	118			209	202			52.48		20	18		
8	MICHELL ANGEL MEDINA HERNANDEZ				13.06		113	110			198	195			55.18		22	19		
9	SALOME MOTTA VERA				13.22		118	119			197	190			53.18		18	16		
10	SANTIAGO AVELLANEDA RUBIO				10.66		123	125			203	205			48.12		19	19		
11	TANIA MARCELA HERRERA MARTINEZ				11.35		106	107			205	201			46.48		24	23		
12	THOMAS MIRALLANDA ARRIJO				11.25		128	130			196	197			49.66		19	15		
13	YEIMMI MILEY BUSTAMANTE NOVOENA				11.18		118	120			191	192			54.05		21	19		
14	MATIAS CHALARCA GONZALEZ				11.66		121	122			212	210			51.15		20	18		
15	CRISTOFER ALEJANDRO GONZALEZ HERNANDEZ				10.34		104	105			205	205			44.02		24	23		
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

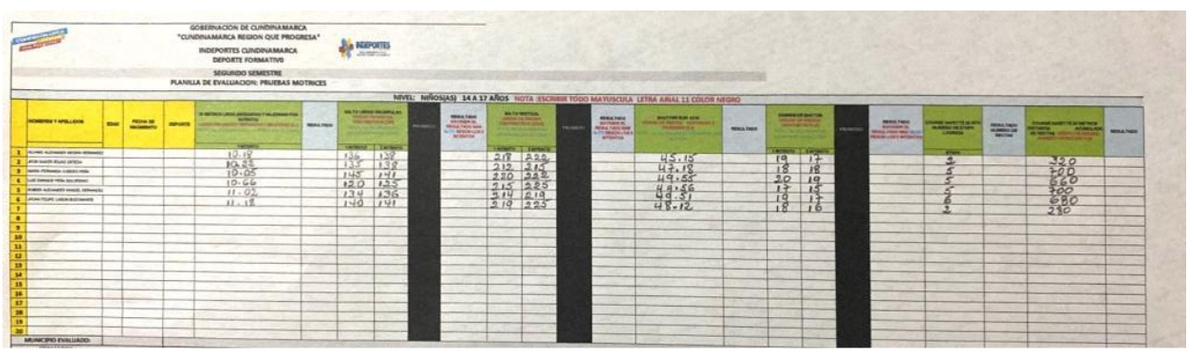
MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR :



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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO		PROMEDIO	RESULTADO	SALTO VERTICAL		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN 4X10	RESULTADO	AGARRE DE BASTON		PROMEDIO	RESULTADO	MB MEDICION PLANCHA	RESULTADO
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO				
1	CHALARCA GONZALEZ VALENTINA				11.12		133	134			219	218			44.05		26	17			2.15.17	
2	ANA SOFIA ROA ALFONSO				12.08		93	90			200	203			46.05		24	14			2.19.13	
3	ANDRES FELIPE PALOMINO LOPEZ				10.63		123	125			213	215			48.54		25	32			1.55.32	
4	JESUS DANIEL SALAZAR RUIZ				10.66		116	118			209	210			47.18		31	29			2.36.14	
5	JUAN FELIPE HURTADO VEGA				10.18		122	125			215	215			49.18		26	18			2.16.48	
6	KERLANGELYS ALEJANDRA SOLORZANO DIAZ				11.12		105	107			199	198			52.12		20	32			1.58.56	
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR :



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
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)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO		PROMEDIO	RESULTADO	SALTO VERTICAL		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN 4X10	RESULTADO	AGARRE DE BASTON		PROMEDIO	RESULTADO				
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO						
1	RICARDO ALEXANDER MEDINA HERNANDEZ				10.18		136	138			218	220			45.15		19	17			3		320	
2	JEAN MARTIN RUAIZ ORTEGA				10.25		135	138			212	215			43.18		18	18			5		520	
3	MARIA FERNANDA CUBIDES VERA				10.05		140	141			220	225			49.55		20	19			5		520	
4	LUIS DANIEL VERA SOLORZANO				10.66		120	125			215	220			48.56		17	18			5		660	
5	ROBERT ALEXANDER VARGAS HERNANDEZ				11.02		134	136			214	218			49.31		17	17			6		580	
6	JEAN FELIPE LARA BUSTAMANTE				11.18		140	141			219	225			48.12		15	16			3		230	
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								

MUNICIPIO EVALUADO:

OBLIGACION 10

Realicé la entrega de la certificación del mes de octubre del municipio donde consta la realización de las actividades y obligaciones contractuales en el municipio Fusagasugá.

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGÁ

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA EDUCACION EXTRAESCOLAR Y LA EDUCACION FISICA DE FUSAGASUGA

CERTIFICA:

Que la señorita **YEHIMY ALEJANDRA ORTIZ CAMELO**, identificada con la cédula de ciudadanía No. 35.254.616 de Fusagasugá, según contrato con INDEPORTES CUNDINAMARCA, realizó las actividades relacionadas en el informe como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de octubre de 2022.

La presente certificación se expide a solicitud de la interesada, al uno (01) días del mes de noviembre del año Dos mil veintidós (2022) en la ciudad de Fusagasugá.

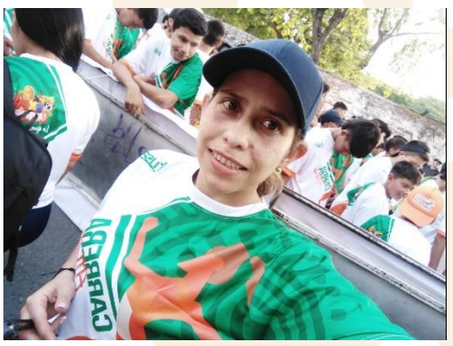
ELVIS YONJAN CORTES GARCIA
Director IDERF

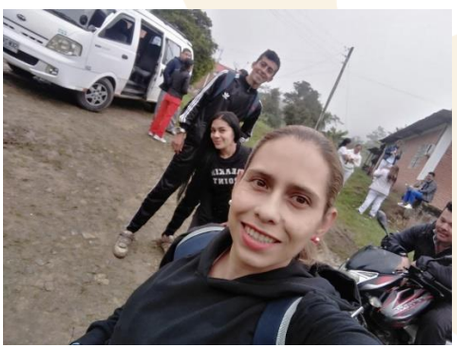
Gestión Documental
Proyecto y Digitó: ARR- Aux. Aditivo
Aprobó: EYCG-Director

Carrera 3 No. 14 A- 68 Coliseo Coburgo – Futsal
Teléfonos: (091) 874 8080
Celular: 3224154377
NIT: 890680338-1
E-mail: atencionalciudadano@iderf.gov.co
WEB: www.iderf.gov.co
Código Postal: 252211

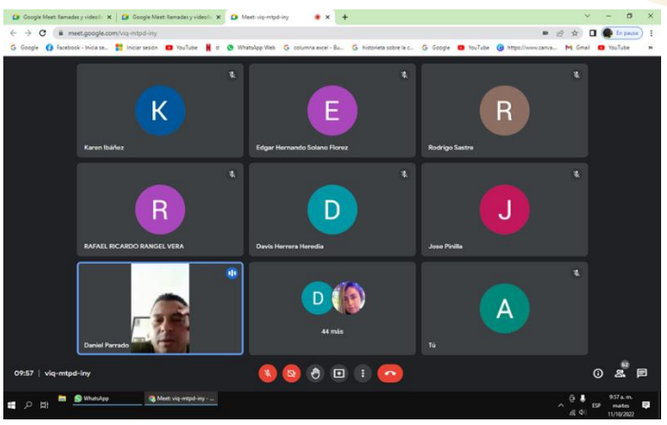
OBLIGACION 11
Apoye las actividades programadas por Indeportes Cundinamarca dentro de la participación de Expocundinamarca los días 14 y 15 de octubre del 2022 en el municipio de Girardot.
Apoye la actividad recreativa programada por indeportes en la vereda santa Lucia del municipio de Fusagasugá, 22 de octubre de 2022.








OBLIGACION 12. Participe en reunión virtual sobre las diferentes indicaciones de la subgerencia, el gestor, respecto a la participación activa en expocundinamarca, Girardot., en cuanto apoyo de carrera atlética, circuito ciclístico y rumba neón.



OBLIGACION 13

Estuve atento al diligenciamiento del formato único de inventario documental (FUNID), establecidos por la Subgerencia Técnica, cumpliendo con las condiciones técnicas.

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020 Versión: 1 Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:		REGISTRO DE ENTRADA		
UNIDAD ADMINISTRATIVA:		AÑO	MES	DIA	NT
OFICINA PRODUCTORA :					
OBJETO:		NT= Numero de transferencia		

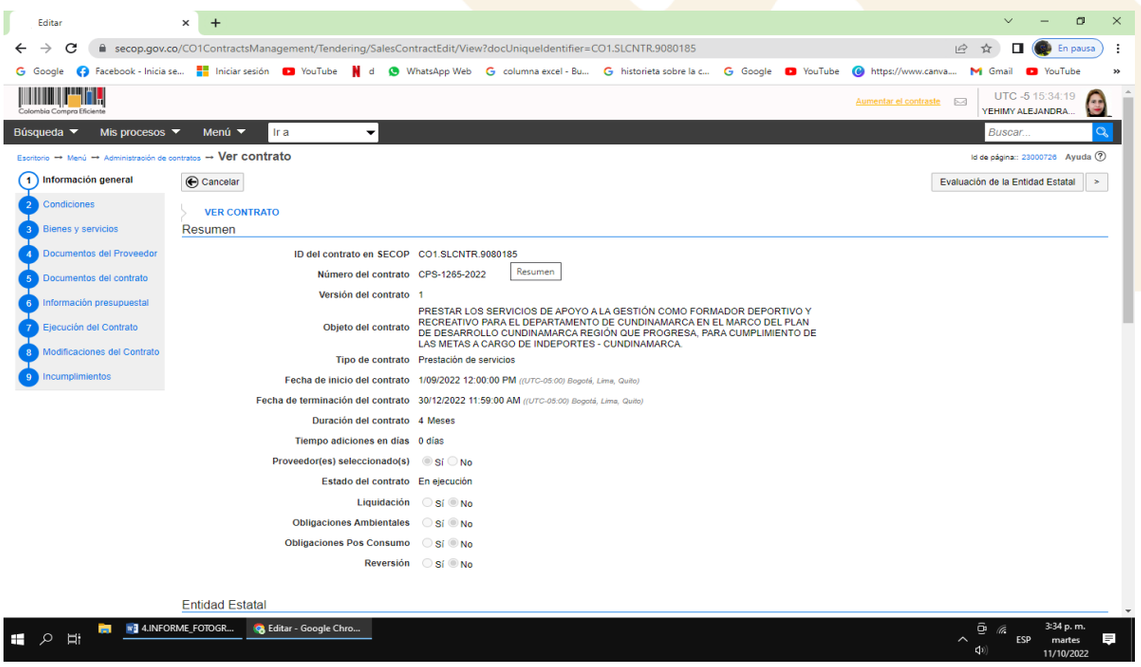
Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

OBLIGACION 14

Presente 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



OBLIGACION 15

Entregue al supervisor de los documentos y formatos elaborados durante la ejecución del contrato el día 27/10/2022. Hice entrega de toda la información y documentos elaborados en el desarrollo de este contrato.

