

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1266 DE 2022	
CONTRATISTA	HAROLD ANDRÉS SUÁREZ BAQUERO
MUNICIPIO / ESCENARIO	SAN BERNARDO / COLISEO JUAN XXIII, CIC LA POMBO
DEPORTE	VOLEIBOL
MES	OCTUBRE

OBLIGACION # 1

Realicé convocatoria, a través de las redes sociales como WhatsApp, Facebook e Instagram con habitantes del sector, logrando así tener la población solicitada.

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
SAN BERNARDO
"TODOS COMPROMETIDOS CON SAN BERNARDO"
2020-2023

**ESCUELAS DE FORMACIÓN
DEPORTIVA**

VOLEIBOL
- VOLVEMOS A
ENTRENAR
2022

MAS INFORMACIÓN: 320 505 5400

**TOTALMENTE
GRATIS!**

INSTRUCTOR: HAROLD ANDRÉS SUÁREZ
"SIN COMPROMISO Y DEDICACIÓN NO HAY DISCIPLINA"

MÁS INFORMACIÓN
OFICINA DE DEPORTE Y RECREACIÓN 3ER PISO ALCALDÍA MUNICIPAL CARRERA 6 N° 3A – 16/28
E-MAIL: Deportes@sanbernardo-cundinamarca.gov.co

CUNDINAMARCA
Que Progreso!

INDEPORTES

DEPORTES Y
RECREACIÓN



OBLIGACION # 2: ACTA DE INICIO: 01/09/2022

Presente ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguiente a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, Especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable...

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE
FORMACION DEPORTIVA EN
VOLEIBOL PROVINCIA SUMAPAZ
CUNDINAMARCA

FORMADORES VOLEIBOL
PROVINCIA SUMAPAZ

PRESENTADO A: INDEPORTES
CUNDINAMARCA.

INDEPORTES
CUNDINAMARCA,
GOBERNACION DE
CUNDINAMARCA.
PROVINCIA SUMAPAZ
FEBRERO 2022

Contenido

INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	5
MARCO NORMATIVO Y LEGAL	6
OBJETIVOS	8
POBLACIÓN, OBJETO Y COBERTURA	9
CARACTERIZACION DEL VOLEIBOL	11
ESTRUCTURA POR NIVELES	15
TEMAS Y CONTENIDOS LOS 3 NIVELES	18
METODOLOGIA DE TRABAJO	21
CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	22
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24

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 espontánea entre otros aspectos implícitos 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 autoridades 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 aspectos recreativos.
- ☐ 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 Springfield, donde conoció a James Naismith (con quien llegó a colaborar y que a su vez fue inventor del baloncesto en 1891). Una vez graduado, Morgan pasó su primer año en 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 deportivas para 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 un juego 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” o un 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 línea 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, 2 mediana 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 ayuden 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 razones y 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 y valioso.
- **Sociales:** Para los niños de esta etapa la amistad supone dar y recibir, ven una amistad como una 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 Habilidades Motrices Deportivas (Ruiz, 1989).

FUNDAMENTACION DEPORTIVA (9 y 12 años): Proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las distintas capacidades motrices técnicas, tácticas, morales

y evolutivas del deportista para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con miras de 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 fuerza moderada, tienen conciencia de sus movimientos.
- **Psicológicas:** - Tendencia a discutir, indecisión, hipocresía aparente autoconciencia, tienden a centrarse en sí mismos.
- **Sociales:** Se identifica con su grupo social, es más aislado de su familia, sus amigos son su centro 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 específicos



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

en 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, velocidad de 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 hacia la importancia de la preparación física para acceder a técnicas avanzadas.
- ☐ Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del deporte mediante actividades 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	JUEG OS	TACTICAS	TECNICAS	PREPARACION FISICA
6-8 años base del MV	Juegos simple s	Cooperación Anticipación	Atrapar Arrojar Rodar	Posturas; desplazamientos hacía el balón.
	Balón sobre la Red	Desplazamien to hacia el balón	Pase de voleibol	Velocidad Agilidad Desplazamientos veloces
	Voleib ol 1 x 1 2 x 2	Reglas básicas		
9-12 años preparación para el MV	Juegos simple s	Cooperación observación de adversarios	Atrapar Arrojar	

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

**INDEPORTES**INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

	Mi ni vól ey 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	sistemas de equipo	todas las técnicas Básicas	preparación física general
	Voleibol 6x6	Tácticas individuales Tácticas colectivas Reglas VB	Nuevas variantes técnicas	Perfeccionamiento de todas 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	SE M 1	SE M 2	SE M 3	SE M 4	SE M 5	SE M 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	SE M 1	SE M 2	SE M 3	SE M 4	SE M 5	SE M 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	ME S 1	ME S 2	ME S 3	ME S 4	ME S 5	ME S 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

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.efdeportes.com/efd183/la-tecnica-y-la-tactica-en-el-voleibol.htm>

<https://www.efdeportes.com/efd184/ejercicios-para-la-fuerza-explosiva-en-voleibol.htm>

https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1098_2006.htm

<https://www.fevochi.cl/2010/05/10/principales-tecnicas-de-voleibol/>

<http://caracterizaciondeportiva.weebly.com/voleibol.html>



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"							
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA							
MALLA PEDAGOGICA							
NIVEL INICIACIÓN							
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	Nº.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA 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 SEGUN LA UBICACION DEL BALON.
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR QUE HACER ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						REACCION	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS E EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES U OPTICOS.
						ADAPTACION	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, 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.
						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 MANTINIENDO 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.
				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 8 A 15 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.
						FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.

MALLA PEDAGOGICA INICIACION

MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION

MALLA PEDAGOGICA PERFECTIVACION



CUNDINAMARCA
"EL DORADO"
¡LA LEYENDA VIVE!

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"							
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA							
MALLA PEDAGOGICA							
NIVEL INICIACIÓN							
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	Nº	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPAMIENTO	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 SEGUN LA UBICACION DEL BALON.
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR QUE HACER ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						REACCION	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS E EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES U OPTICOS.
						ADAPTACION	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 DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO A LA MAYOR ALTURA
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RODAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
						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.
				2	RESISTENCIA	MAXIMA	LOGRA REALIZAR TENSIONES MUSCULARES AL MAXIMO EN EJECUCIONES CORTAS CON TIEMPOS DE RECUPERACION, PARTIENDO DESDE ESFUERZO DE 75, 80, 85, 90, 95 X DE CAPACIDAD MAXIMA.
						AERODICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y Poca INTENSIDAD.
				3	VELOCIDAD	ANAERODICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACION DE 5 A 8 SEGUNDOS)
						REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
				4	FLEXIBILIDAD	GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (SEGMENTARIO O GLOBAL)
				1	PASE	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA.
						PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.
						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 UBICACION INDICADA.
				2	RECEPCION	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 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.
						CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOQUE 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 TOQUE 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

MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIENTO



CUNDINAMARCA
"EL DORADO"
"LA LEGENDA VIVE"

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"							
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA							
MALLA PEDAGOGICA							
NIVEL INICIACIÓN							
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	Nº.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA 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 SEGUN LA UBICACION DEL BALON.
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR QUE HACER ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						REACCION	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS E EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES U OPTICOS.
						ADAPTACION	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, 85, 95, 98, 99, 100% 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.
				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 UBICACION INDICADA.
						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 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 TOQUE 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 TOQUE UNA DIRECCION ERRADA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS CERCA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL.

MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIENTO



CUNDINAMARCA
"EL DORADO"
"LA LEGENDA VIVE"

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA									
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE / MODALIDAD:					VOLEIBOL				
MUNICIPIO:					SAN BERNARDO				
NOMBRE DEL FORMADOR:					HAROLD ANDRÉS SUÁREZ BAQUERO				
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
1:00 PM A 2:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACIÓN		INICIACIÓN			INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO	C.I.C.		JUAN XXIII			JUAN XXIII		
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO	C.I.C.		JUAN XXIII			JUAN XXIII		
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO	C.I.C.		JUAN XXIII			JUAN XXIII		
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR		HAROLD ANDRÉS SUÁREZ BAQUERO							

OBLIGACION # 3
Desarrolle las actividades propuestas en el plan pedagógico y malla curricular en las sesiones realizadas a lo largo del mes de octubre en las diferentes categorías.





OBLIGACION # 4
Formato de asistencia, dividido por edades, sector, género y grupos poblacionales
Iniciación: 5 deportistas
Fundamentación: 15 deportistas
Perfeccionamiento: 25 deportistas



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO



BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Víctimas del Conflicto Armado Masculino	Víctimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS	1	2	1		2										3
8 AÑOS		2			2										2
9 AÑOS	1	3	1		3										4
10 AÑOS	2	2	2		2										4
11 AÑOS	2	1	2		1										3
12 AÑOS	1	3	1		3										4
13 AÑOS	1	2	1		2										3
14 AÑOS	2	2	2		2										4
15 AÑOS	2	6	2		6										8
16 AÑOS	3	3	3		3										6
17 AÑOS	2	2	2		2										4
TOTALES	17	28	17		28										45



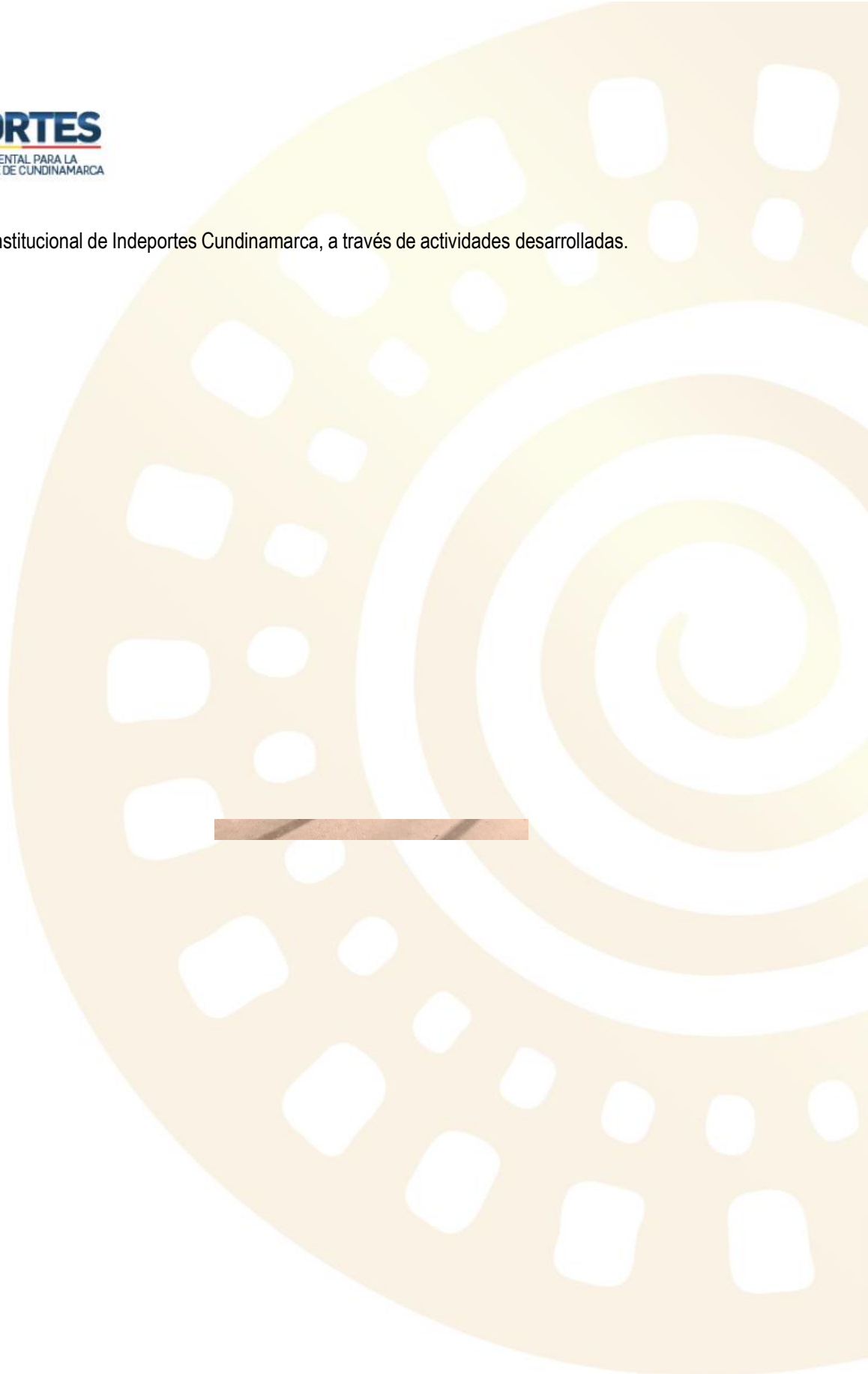


CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEYENDA VIVE!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
[f/CundinamarcaGob](#) [@CundinamarcaGob](#)
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION # 5

Difundí la imagen institucional de Indeportes Cundinamarca, a través de actividades desarrolladas.



OBLIGACION #6:

Presente mis sesiones de entrenamiento de cada nivel del mes de OCTUBRE

INICIACION



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha: 1/10/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2 A 4 PM	N° de sesión: 13	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 8	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO						
Objetivo Especifico: RECONOCER DEFICIENCIAS MOTRICES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	
Recompensa						
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4		
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8		
4.		Calentamiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas	tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
		Maxima				
CONEJITOS	Fuerza	Explosiva	10			
		Aerobica				
LADRON	Resistencia	Anaerobica	10			
		Maxima				
EL PASO DE CANGREJO	Velocidad	desplazamiento	10			
SEMAFORO		Reacción	10			
RELOJ		Estatica	10			
	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
		Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
		Ritmo				
CUERDA FLOJA		Equilibrio	10			
NORTE SUR		Orientación	10			
		Diferenciación				
BLACO NEGRO		Reacción	10			
		Adaptación				
ROLLOS		Patrones Basicos de	10			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores	x					
3.Retroalimentación de ejercicios	x					
4. Tareas en casa y recomendaciones general						
FIRMA FORMADOR:				HAROLD ANDRES SUAREZ		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
PLAN DIARIO DE CLASE											
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha: 03/10/2022		Lugar: POLIDEPORTIVO JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 2 A 4		N° de sesión: 14		N° de semana: 6	
Nombre del Formador: HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO						N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 8			
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO											
Objetivo Especifico: EXPLORAR DIFERENTES PATRONES DE MOVIMIENTO											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		Autodisciplina		Participación			
Honestidad		X		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES								Tiempo 20 Min		MATERIALES Y RECURSO	
1. control autocuidado y				Introduccion a la clase				x		8	
2. rotacion de las articulaciones				llamado a lista				x		4	
3. conquistando la bandera				Movilidad Articular				x		8	
4.				Calentamiento				x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas				Tiempo 90 Min		MATERIALES Y RECURSO	
				Capacidad		Manifestación				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
				Fuerza		Maxima					
EN PUNTICAS						Explosiva		10			
				Resistencia		Aerobica					
						Anaerobica					
						Maxima					
ZONA DE JUEGO				Velocidad		Desplazamiento		10			
						Reacción		10			
						Estatica					
GOMA GOMA				Flexibilidad		Dinamica		X 10			
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
				Acoplamiento						ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
APLAUSO				Ritmo				X 10			
EL PUENTE				Equilibrio				X 10			
DONDE ESTOY				Orientación				X 10			
ADELANTE ATRÁS				Diferenciación				X 10			
				Reacción				X 10			
				Adaptación							
				Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento				x		10		Elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase				x							
3.Retroalimentación de ejercicios				x							
4. Tareas en casa y recomendaciones				g							
<div></div> <div>HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO</div>											



PLAN DIARIO DE CLASE



[Signature]



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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha: 8/10/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2 A 4	N° de sesión: 16	N° de semana: 6	
Nombre del Formador: HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO			N° de deportistas: 5	Edades: 6 A 8		
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO						
Objetivo Especifico: EXPLORAR DIFERENTES PATRONES DE MOVIMIENTO ENFOCADOS AL VOLEIBOL						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4		
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8		
4.		Calentamiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas	tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
		Maxima				
EN PUNTICAS	Fuerza	Explosiva	10			
	Resistencia	Aerobica				
		Anaerobica				
		Maxima				
JUEGO MI CASA	Velocidad	desplazamiento	10			
		Reacción	10			
		Estatica				
JUEGO LO MAS LEJOS	Flexibilidad	Dinamica	X	10		
ACTIVIDADES		Capacidades	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
		Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
MI SONIDO FAVORITO		Ritmo	X	10		
CAMINO DELGADO		Equilibrio	X	10		
EN BUSCADOR		Orientación	X	10		
JUEGO CUATRO PUNTOS		Diferenciación	X	10		
		Reacción	X	10		
		Adaptación				
		Patrones Basicos de				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores	x					
3.Retroalimentación de ejercicios	x					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						
FIRMA FORMADOR:				HAROLD ANDRES SUAREZ		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
PLAN DIARIO DE CLASE											
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha:10/10/2022		Lugar: POLIDEPOR TIVO JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 2 A 4		N° de sesión: 17		N° de semana: 7	
Nombre del Formador: HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO						N° de deportistas: 5			Edades: 6 A 8		
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO											
Objetivo Específico: EXPLORAR DIFERENTES PATRONES DE MOVIMIENTO ENFOCADOS AL VOLEIBOL											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		Autodiscipli na		Participación			
Honestidad		X		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo		X		Cumplimie nto		Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES								Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO	
1. control autocuidado y				Introduccion a la clase				x 8		ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones				llamado a lista				x 4			
3. conquistando la bandera				Movilidad Articular				x 8		listas y tabla de soporte	
4.				Calentamiento				x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO	
				Capacidad		Manifestaci òn				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
				Fuerza		Maxima					
EN PUNTICAS						Explosiva		10			
				Resistencia		Aerobica					
						Anaerobica					
						Maxima					
JUEGO MI CASA				Velocidad		desplazamiento		10			
						Reacciòn		10			
						Estatica					
JUEGO LO MAS LEJOS				Flexibilidad		Dinamica		X 10			
ACTIVIDADES				Capacidades				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
				Acoplamiento						ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
MI SONIDO FAVORITO				Ritmo				X 10			
CAMINO DELGADO				Equilibrio				X 10			
EN BUSCADOR				Orientación				X 10			
JUEGO CUATRO PUNTOS				Diferenciación				X 10			
				Reacción				X 10			
				Adaptación							
				Patrones Basicos de							
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES				Tècnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 10 M		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento				x		10		Elongacion muscular			
2.Retroalimentaciòn de la clase				x							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				x							
4. Tareas en casa y recomendaciones g											



CUNDINAMARCA
EL DORADO
ILA LEYENDA VIVE!

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:12/10/2022	Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2 A 4	N° de sesión: 18	N° de semana: 7	
Nombre del Formador: HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO			N° de deportistas: 5	Edades: 6 A 8		
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO						
Objetivo Especifico: EXPLORAR DIFERENTES POSICIONES ENFOCADOS AL VOLEIBOL						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	Participación	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4		
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8		
4.		Calentamiento	x		listas y tabla de soporte	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas	tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
		Maxima				
JUEGO DEL CANGURO	Fuerza	Explosiva	10			
	Resistencia	Aerobica				
		Anaerobica				
		Maxima				
MI CAMINO	Velocidad	desplazamiento	10			
ROJO /AZUL		Reacción	10			
		Estatica				
EL PUENTE	Flexibilidad	Dinamica	X	10		
ACTIVIDADES		Capacidades	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
		Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
QUE ES LO ESCUCHO		Ritmo	X	10		
EN UN PIE		Equilibrio	X	10		
A DONDE VOY		Orientación	X	10		
JUEGO CUATRO PUNTOS		Diferenciación	X	10		
		Reacción	X	10		
		Adaptación				
		Patrones Basicos de				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores	x					
3.Retroalimentación de ejercicios	x					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						
FIRMA FORMADOR:				HAROLD ANDRES SUAREZ		



CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEGENDA VIVE!

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:15/10/2022	Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2 A 4	N° de sesión: 19	N° de semana: 7	
Nombre del Formador: HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 8	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO						
Objetivo Especifico: EXPLORAR DIFERENTES POSICIONES ENFOCADOS AL VOLEIBOL						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4		
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte	
4.		Calentamiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas	empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
		Maxima				
JUEGO DEL CANGURO	Fuerza	Explosiva	10			
	Resistencia	Aerobica				
		Anaerobica				
		Maxima				
MI CAMINO	Velocidad	desplazamiento	10			
ROJO /AZUL		Reacción	10			
	Flexibilidad	Estatica				
EL PUENTE		Dinamica	X	10		
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
	Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO		
QUE ES LO ESCUCHO	Ritmo	X	10			
EN UN PIE	Equilibrio	X	10			
A DONDE VOY	Orientación	X	10			
JUEGO CUATRO PUNTOS	Diferenciación	X	10			
	Reacción	X	10			
	Adaptación					
	Patrones Basicos de					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores	x					
3.Retroalimentación de ejercicios	x					
4. Tareas en casa y recomendaciones general						
FIRMA FORMADOR:				HAROLD ANDRES SUAREZ		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:17/10/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2 A 4	N° de sesión: 20	N° de semana: 8	
Nombre del Formador: HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 8	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO						
Objetivo Especifico: VIVENCIA FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON ELEMENTO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4		
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte	
4.		Calentamiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas	tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
		Maxima				
MI GRAN SALTO	Fuerza	Explosiva	10			
	Resistencia	Aerobica				
		Anaerobica				
		Maxima				
MI CAMINO	Velocidad	desplazamiento	10			
ARRIBA /ABAJO		Reacción	10			
		Estatica				
EL ARCO SOY YO	Flexibilidad	Dinamica	X	10		
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
		Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
TOC TOC		Ritmo	X	10		
ESTATUA		Equilibrio	X	10		
DONDE ESTOY		Orientación	X	10		
GRANDE O PEQUEÑO		Diferenciación	X	10		
		Reacción	X	10		
		Adaptación				
		Patrones Basicos de				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores	x					
3.Retroalimentación de ejercicios	x					
4. Tareas en casa y recomendaciones general						
FIRMA FORMADOR:				HAROLD ANDRES SUAREZ		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:19/10/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2 A 4	N° de sesión: 21	N° de semana: 8	
Nombre del Formador: HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO			N° de deportistas: 5	Edades: 6 A 8		
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO						
Objetivo Especifico: VIVENCIA FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON ELEMENTO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4		
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8		
4.		Calentamiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas	tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
		Maxima				
MI GRAN SALTO	Fuerza	Explosiva	10			
	Resistencia	Aerobica				
		Anaerobica				
		Maxima				
MI CAMINO	Velocidad	desplazamiento	10			
ARRIBA /ABAJO		Reacción	10			
		Estatica				
EL ARCO SOY YO	Flexibilidad	Dinamica	X	10		
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
	Acoplamiento				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
TOC TOC	Ritmo	X	10			
ESTATUA	Equilibrio	X	10			
DONDE ESTOY	Orientación	X	10			
GRANDE O PEQUEÑO	Diferenciación	X	10			
	Reacción	X	10			
	Adaptación					
	Patrones Basicos de					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores	x					
3.Retroalimentación de ejercicios	x					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						
FIRMA FORMADOR:				HAROLD ANDRES SUAREZ		



CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEGENDA VIVE!

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
PLAN DIARIO DE CLASE											
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha:22/10/2022		Lugar: POLIDEPORTIVO JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 2 A 4		N° de sesión: 22		N° de semana: 8	
Nombre del Formador: BRAYAN STEVEN MAHECHA MENDEZ						N° de deportistas: 5			Edades: 6 A 8		
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO											
Objetivo Especifico: VIVENCIA Y DIFERENCIA FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON ELEMENTO											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia				Autodisciplina			
Honestidad		X		Justicia				Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento				Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES								Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. control autocuidado y presentacion				Introduccion a la clase				x		8	
2. rotacion de las articulaciones				llamado a lista				x		4	
3. conquistando la bandera				Movilidad Articular				x		8	
4.				Calentamiento				x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas				empo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
				Capacidad		Manifestación					
						Maxima					
SALTO SALTO				Fuerza		Explosiva				10	
				Resistencia		Aerobica					
						Anaerobica					
						Maxima					
MI MOVIMIENTO				Velocidad		Desplazamiento				10	
ARRIBA /ABAJO						Reacción				10	
						Estatica					
LO MAS LEJOS				Flexibilidad		Dinamica		X		10	
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
				Acoplamiento							
TOC TOC						Ritmo		X		10	
CONEGELADOS						Equilibrio		X		10	
DESPLAZAMIENTO A UN PUNTO						Orientación		X		10	
POSICIONES						Diferenciación		X		10	
						Reacción		X		10	
						Adaptación					
						Patrones Basicos de					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento				x		10		Elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores				x							
3.Retroalimentación de ejercicios				x							
4. Tareas en casa y recomendaciones general											
FIRMA FORMADOR:										HAROLD ANDRES SUAREZ	



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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:24/10/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2 A 4	N° de sesión: 23	N° de semana: 9		
Nombre del Formador: HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 8		
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO							
Objetivo Especifico: VIVENCIA Y DIFERENCIA FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON ELEMENTO							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte		
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4			
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8			
4.		Calentamiento	x				
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO		
		Maxima					
SALTO SALTO	Fuerza	Explosiva		10			
		Aerobica					
	Resistencia	Anaerobica					
		Maxima					
MI MOVIMIENTO	Velocidad	Desplazamiento		10			
ARRIBA /ABAJO		Reacción		10			
		Estatica					
LO MAS LEJOS	Flexibilidad	Dinamica	X	10			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
		Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO		
TOC TOC		Ritmo	X	10			
CONGELADOS		Equilibrio	X	10			
DESPLAZAMIENTO A UN PUNTO		Orientación	X	10			
POSICIONES		Diferenciación	X	10			
		Reacción	X	10			
		Adaptación					
		Patrones Basicos de					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular				
2.Retroalimentación de la clase valores	x						
3.Retroalimentación de ejercicios	x						
4. Tareas en casa y recomendaciones general							
FIRMA FORMADOR:				HAROLD ANDRES SUAREZ			



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

INDEPORTES CUNDINAMARCA													
PLAN DIARIO DE CLASE													
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA													
Fecha: 26/10/2022		Lugar: POLIDEPORTIVO JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 2 A 4		N° de sesión: 24		N° de semana: 9			
Nombre del Formador: HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO						N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 8					
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: DESPLAZAMIENTO EN EL ESPACIO													
Objetivo Especifico: EXPLORAR DIFERENTES PATRONES DE MOVIMIENTO													
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)													
VALORES SOCIALES Y PERSONALES													
Respeto		X		Convivencia				Autodisciplina					
Honestidad		X		Justicia				Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento				Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE													
PARTE INICIAL													
ACTIVIDADES								Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. control autocuidado y				Introduccion a la clase				x		8			
2. rotacion de las articulaciones				llamado a lista				x		4			
3. conquistando la bandera				Movilidad Articular				x		8			
4.				Calentamiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 1													
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas				Tiempo 90 M		MATERIALES Y RECURSO			
				Capacidad		Manifestación				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
						Maxima							
EN PUNTICAS				Fuerza		Explosiva		10					
				Resistencia		Aerobica							
						Anaerobica							
						Maxima							
ZONA DE JUEGO				Velocidad		Desplazamiento		10					
						Reacción		10					
						Estática							
GOMA GOMA				Flexibilidad		Dinamica		X				10	
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
				Acoplamiento						ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
APLAUSO				Ritmo				X				10	
EL PUENTE				Equilibrio				X				10	
DONDE ESTOY				Orientación				X				10	
ADELANTE ATRÁS				Diferenciación				X				10	
				Reacción				X				10	
				Adaptación									
				Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2													
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.													
2.													
3.													
4.													
PARTE FINAL													
ACTIVIDADES						Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento				x		10		Elongacion muscular					
2.Retroalimentación de la clase				x									
3.Retroalimentación de ejercicios				x									
4. Tareas en casa y recomendaciones				g									
										HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO			



CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEYENDA VIVE!

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

FUNDAMENTACION

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha: 1/10/2022	Lugar: JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 13	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: OBSERVACION DE CAPACIDADES						
Objetivo Especifico: RECONOCER DEFICIENCIAS MOTRICES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodiscipli na	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie nto	X	Juego Limpio	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase		x	8	ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista		x	4		
3. conquistando la bandera	Movilidad Articular		x	8	listas y tabla de soporte	
4.	Calentamiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestaci òn		ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO		
	Fuerza	Maxima				
SALTO EN LA MALLA		Explosiva	10			
	Resistencia	Aerobica				
REACCIONO AL BALON		Anaerobica	10			
	Velocidad	Maxima				
POSICIONES		esplazamiento	10			
NOCHE DIA		Reacciòn	10			
ISOMETRIA	Flexibilidad	Estatica	10			
		Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
	Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO		
	Ritmo					
MANTENGO POSICION	Equilibrio		10			
POSIONES CAMPO	Orientaciòn		10			
	Diferenciaciòn					
BALON CALIENTE	Reacciòn		10			
	Adaptaciòn					
SALTOS POSICION	rones Basicos de Movimie		10			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estimamiento	x	10	Elongacion muscular			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x					
4. Tareas en casa y recomendaciones gener						
FIRMA FORMADOR:				HAROLD SUAREZ		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha: 3/10/2022	Lugar: JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 14	N° de semana: 6		
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO							
Objetivo Especifico: ASIMILA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplin a		Participaciòn	
Honestidad	X	Obediencia	x	Participacion	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie nto	X	Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO			
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte		
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4			
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8			
4.		Calentamiento	x				
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO			
	Capacidad	Manifestaciòn		ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
	Fuerza	Maxima					
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica					
		Anaerobica					
MI PUNTO ESPECIFICO	Velocidad	Maxima	x				40
		Desplazamiento					
		Reacciòn					
		Estatica					
	Flexibilidad	Dinamica					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
	Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
	Ritmo						
	Equilibrio						
MI CAMPO	Orientaciòn		x				10
	Diferenciación						
ROJO /NEGRO	Reacciòn		x				40
	Adaptaciòn		x				
	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x						
4. Tareas en casa y recomendaciones gener							
FIRMA FORMADOR:				HAROLD SUAREZ			



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha: 05/10/2022	Lugar: JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 15	N° de semana: 6				
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12				
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO									
Objetivo Especifico: ASIMILA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplin a		Participaciòn			
Honestidad	X	Obediencia	x	Participacion	x	Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimie nto	X	Juego Limpio	X	Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO					
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte				
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4					
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8					
4.		Calentamiento	x						
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO					
	Capacidad	Manifestaciòn		ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
	Fuerza	Maxima							
		Explosiva							
	Resistencia	Aerobica							
		Anaerobica							
MI PUNTO ESPECIFICO	Velocidad	Maxima	x				40		
		Desplazamiento							
		Reacciòn							
		Estatica							
	Flexibilidad	Dinamica							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO					
	Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
	Ritmo								
	Equilibrio								
MI CAMPO	Orientaciòn		x				10		
	Diferenciación								
ROJO /NEGRO	Reacciòn		x				40		
	Adaptaciòn		x						
	Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo				MATERIALES Y RECURSO		
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular						
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x								
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x								
4. Tareas en casa y recomendaciones gener									
FIRMA FORMADOR:					HAROLD SUAREZ				



CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEGENDA VIVE!

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha: 08/10/2022	Lugar: JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4A6	N° de sesión: 16	N° de semana: 6				
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12				
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO									
Objetivo Especifico: ASIMILA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplin a	Participaciòn				
Honestidad	X	Obediencia	x	Participacion	x	Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimie nto	X	Juego Limpio	X	Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO					
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte				
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4					
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8					
4.		Calentamiento	x						
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO					
	Capacidad	Manifestaciòn		ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
	Fuerza	Maxima							
		Explosiva							
	Resistencia	Aerobica							
		Anaerobica							
SIRCUITO EN POSICIONES	Velocidad	Maxima	x				40		
		Desplazamiento							
		Reacciòn							
		Estatica							
	Flexibilidad	Dinamica							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO					
	Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
	Ritmo								
	Equilibrio								
CAMINO DEL 1AL6	Orientaciòn		x				10		
	Diferenciación								
CORRO CORRO	Reacciòn		x				40		
	Adaptaciòn		x						
	Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo				MATERIALES Y RECURSO		
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular						
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x								
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x								
4. Tareas en casa y recomendaciones gener									
FIRMA FORMADOR:					HAROLD SUAREZ				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha: 10/10/2022	Lugar: JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 17	N° de semana: 7				
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12				
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO									
Objetivo Especifico: ASIMILA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplin a	Participaciòn				
Honestidad	X	Obediencia	x	Participacion	x	Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimie nto	X	Juego Limpio	X	Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO					
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte				
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4					
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8					
4.		Calentamiento	x						
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO					
	Capacidad	Manifestaciòn		ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
	Fuerza	Maxima							
		Explosiva							
	Resistencia	Aerobica							
		Anaerobica							
MI PUNTO ESPECIFICO	Velocidad	Maxima	x				40		
		Desplazamiento							
		Reacciòn							
		Estatica							
	Flexibilidad	Dinamica							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO					
	Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
	Ritmo								
	Equilibrio								
MI CAMPO	Orientaciòn		x				10		
	Diferenciación								
ROJO /NEGRO	Reacciòn		x				40		
	Adaptaciòn		x						
	Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo				MATERIALES Y RECURSO		
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular						
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x								
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x								
4. Tareas en casa y recomendaciones gener									
FIRMA FORMADOR:					HAROLD SUAREZ				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
PLAN DIARIO DE CLASE											
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha: 12/10/2022		Lugar: JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 4 A 6		N° de sesión: 18		N° de semana: 7	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ						N° de deportistas: 15			Edades: 9 A 12		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Especifico: IDENTIFICA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		Autodisciplin a		Participación			
Honestidad		X		Obediencia		x		Participacion		x	
Trabajo en equipo		X		Cumplimie nto		X		Juego Limpio		X	
Recompensa											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO					
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase		x		8		ESPACIOS listas y tabla de soporte			
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista		x		4					
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular		x		8					
4.		Calentamiento		x							
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		empo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO					
		Capacidad		Manifestación				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
		Fuerza		Maxima							
				Explosiva							
		Resistencia		Aerobica							
				Anaerobica							
ENUMERADOS		Velocidad		Maxima		40					
				Desplazamiento		x					
				Reacción							
				Estatica							
		Flexibilidad		Dinamica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO					
		Acoplamiento				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
		Ritmo									
		Equilibrio									
MANELLAS DEL RELOJ		Orientación		x							
		Diferenciación									
CIRCUITO		Reacción		x							
		Adaptación		x							
		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		x		10		Elongacion muscular					
2.Retroalimentación de la clase valores		x									
3.Retroalimentación de ejercicios		x									
4. Tareas en casa y recomendaciones gener											
FIRMA FORMADOR:											
										HAROLD SUAREZ	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
PLAN DIARIO DE CLASE											
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha: 15/10/2022		Lugar: JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 4 A 6		N° de sesión: 19		N° de semana: 7	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ						N° de deportistas: 15			Edades: 9 A 12		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Especifico: ASIMILA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		Autodisciplin		a		Participaciòn	
Honestidad		X		Obediencia		x		Participacion		x	
Trabajo en equipo		X		Cumplimie		nto		X		Juego Limpio	
								X		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO			
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase				x		8		ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista				x		4			
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular				x		8		listas y tabla de soporte	
4.		Calentamiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				empo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestaciòn				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
		Fuerza		Maxima							
				Explosiva							
		Resistencia		Aerobica							
				Anaerobica							
SIRCUITO EN POSICIONES		Velocidad		Maxima		40					
				Desplazamiento		x					
				Reacciòn							
				Estatica							
		Flexibilidad		Dinamica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
		Acoplamiento						ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
		Ritmo									
		Equilibrio									
CAMINO DEL 1AL6		Orientaciòn				x					
		Diferenciación				10					
CORRO CORRO		Reacciòn				x					
		Adaptaciòn				x					
		Patrones Basicos de				40					
		Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Tècnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estimamiento		x		10		Elongacion muscular					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x									
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x									
4. Tareas en casa y recomendaciones gener											
FIRMA FORMADOR:								HAROLD SUAREZ			



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
PLAN DIARIO DE CLASE											
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha: 17/10/2022		Lugar: JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 4 A 6		N° de sesión: 20		N° de semana: 8	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ						N° de deportistas: 15			Edades: 9 A 12		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Especifico: IDENTIFICA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia				Autodisciplin a			
Honestidad		X		Obediencia		x		Participacion		x	
Trabajo en equipo		X		Cumplimie nto		X		Juego Limpio		X	
Recompensa											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO			
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase				x		8		ESPACIOS listas y tabla de soporte	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista				x		4			
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular				x		8			
4.		Calentamiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				empo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
		Fuerza		Maxima							
				Explosiva							
		Resistencia		Aerobica							
				Anaerobica							
JUEGO 2X2 Y 4X4		Velocidad		Maxima		40					
				Desplazamiento		x					
				Reacción							
				Estatica							
		Flexibilidad		Dinamica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
		Acoplamiento						ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
		Ritmo									
		Equilibrio									
DONDE ESTA MI COMPAÑERO		Orientación				x					
		Diferenciación									
POSICIONAMIENTO		Reacción				x					
		Adaptación				x					
		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		x		10		Elongacion muscular					
2.Retroalimentación de la clase valores		x									
3.Retroalimentación de ejercicios		x									
4. Tareas en casa y recomendaciones gener											
FIRMA FORMADOR:											
										HAROLD SUAREZ	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha: 19/10/2022	Lugar: JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 21	N° de semana: 8				
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12				
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO									
Objetivo Especifico: ASIMILA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplin a	Participaciòn				
Honestidad	X	Obediencia	x	Participacion	x	Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimie nto	X	Juego Limpio	X	Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO					
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte				
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4					
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8					
4.		Calentamiento	x						
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO					
	Capacidad	Manifestaciòn		ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
	Fuerza	Maxima							
		Explosiva							
	Resistencia	Aerobica							
		Anaerobica							
SIRCUITO EN POSICIONES	Velocidad	Maxima	x				40		
		Desplazamiento							
		Reacciòn							
		Estatica							
	Flexibilidad	Dinamica							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO					
	Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
	Ritmo								
	Equilibrio								
CAMINO DEL 1AL6	Orientaciòn		x				10		
	Diferenciación								
CORRO CORRO	Reacciòn		x				40		
	Adaptaciòn		x						
	Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo				MATERIALES Y RECURSO		
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular						
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x								
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x								
4. Tareas en casa y recomendaciones gener									
FIRMA FORMADOR:					HAROLD SUAREZ				



CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEYENDA VIVE!

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha: 22/10/2022	Lugar: JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 22	N° de semana: 8				
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12				
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO									
Objetivo Especifico: IDENTIFICA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplin a	Participaciòn				
Honestidad	X	Obediencia	x	Participacion	x	Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimie nto	X	Juego Limpio	X	Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO					
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte				
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4					
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8					
4.		Calentamiento	x						
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO					
	Capacidad	Manifestaciòn		ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
	Fuerza	Maxima							
		Explosiva							
	Resistencia	Aerobica							
		Anaerobica							
JUEGO ROJO VERDE AMARILLO	Velocidad	Maxima	x				40		
		Desplazamiento							
		Reacciòn							
		Estatica							
	Flexibilidad	Dinamica							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO					
	Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
	Ritmo								
	Equilibrio								
DONDE ESTOY	Orientaciòn		x				10		
	Diferenciación								
POSICIONAMIENTO CON ELEMENTO	Reacciòn		x				40		
	Adaptaciòn		x						
	Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo				MATERIALES Y RECURSO		
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular						
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x								
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x								
4. Tareas en casa y recomendaciones gener									
FIRMA FORMADOR:					HAROLD SUAREZ				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha: 24/10/2022	Lugar: JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 23	N° de semana: 9		
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO							
Objetivo Especifico: IDENTIFICA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplin		Participación	
Honestidad	X	Obediencia	x	Participacion	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte		
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4			
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8			
4.		Calentamiento	x				
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación		ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO		
		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
		Resistencia	Aerobica				
			Anaerobica				
ENUMERADOS		Velocidad	Maxima	40			
			Desplazamiento	x			
			Reacción				
			Estatica				
		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
		Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO		
		Ritmo					
		Equilibrio					
MANELLAS DEL RELOJ		Orientación	x	10			
		Diferenciación					
CIRCUITO		Reacción	x	40			
		Adaptación	x				
		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular				
2.Retroalimentación de la clase valores	x						
3.Retroalimentación de ejercicios	x						
4. Tareas en casa y recomendaciones gener							
FIRMA FORMADOR:					HAROLD SUAREZ		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha: 26/10/2022	Lugar: JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4 A 6	N° de sesión: 24	N° de semana: 9				
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12				
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO									
Objetivo Especifico: IDENTIFICA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplin		Participación			
Honestidad	X	Obediencia	x	Participacion	x	Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO					
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte				
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4					
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8					
4.		Calentamiento	x						
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO					
	Capacidad	Manifestación		ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
	Fuerza	Maxima							
		Explosiva							
	Resistencia	Aerobica							
		Anaerobica							
SEMAFORO	Velocidad	Maxima	x				40		
		Desplazamiento							
		Reacción							
		Estatica							
	Flexibilidad	Dinamica							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO					
	Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO					
	Ritmo								
	Equilibrio								
MI LUGAR	Orientación		x				10		
	Diferenciación								
POSICIONES DE JUEGO	Reacción		x				40		
	Adaptación		x						
	Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo				MATERIALES Y RECURSO		
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular						
2.Retroalimentación de la clase valores	x								
3.Retroalimentación de ejercicios	x								
4. Tareas en casa y recomendaciones gener									
FIRMA FORMADOR:					HAROLD SUAREZ				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
PLAN DIARIO DE CLASE											
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha: 1/10/2022		Lugar: JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 6 A 8		N° de sesión: 13		N° de semana: 5	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ						N° de deportistas: 25			Edades: 13 A17		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: OBSERVACION DE CAPACIDADES											
Objetivo Especifico: RECONOCER DEFICIENCIAS MOTRICES											
Objetivo Tecnico o Tactico: OBSEVAR DEFICIENCIAS EN POSICIONAMIENTO Y GESTOS TECNICOS											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia				Autodisciplina			
Honestidad		X		Justicia				Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento		X		Juego Limpio		X	
Recompensa											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO			
1. control autocuidado y presentacion				Introduccion a la clase		x		8		ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones				llamado a lista		x		4			
3. conquistando la bandera				Movilidad Articular		x		8		listas y tabla de soporte	
4.				Calentamiento		x					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
SALTOS EN LA MALLA		Fuerza		Maxima		10					
SALTO RIO				Explosiva		10					
		Resistencia		Aerobica							
				Anaerobica							
				Maxima							
LLEGO A LA MALLA		Velocidad		esplazamiento		10					
PASES				Reacción		10					
ISOMETRIA				Estatica		10					
		Flexibilidad		Dinamica							
ACTIVIDADES				Capacidades		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
				Acoplamiento				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
				Ritmo							
SALTO SALTO				Equilibrio		10					
PASES 2X2				Orientación		10					
				Diferenciación							
SAQUE				Reacción		10					
				Adaptación							
CAIDA DE HOJA				rones Basicos de Movimie		10					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 M		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		x		10		Elongacion muscular					
2.Retroalimentación de la clase valores		x									
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x									
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											
FIRMA FORMADOR:								HAROLD SUAREZ			



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha: 3/10/2022	Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 6 A 8	N° de sesión: 14	N° de semana: 6	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 25		Edades: 13 A17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: OBSERVACION DE CAPACIDADES						
Objetivo Especifico: RECONOCER DEFICIENCIAS MOTRICES						
Objetivo Tecnico o Tactico: OBSEVAR DEFICIENCIAS EN POSICIONAMIENTO Y GESTOS TECNICOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4		
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8		
4.		Calentamiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
SALTOS EN LA MALLA	Fuerza	Maxima	10			
SALTO RIO		Explosiva	10			
	Resistencia	Aerobica				
		Anaerobica				
	Velocidad	Maxima				
LLEGO A LA MALLA		esplazamiento	10			
PASES		Reacción	10			
ISOMETRIA		Estatica	10			
	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
	Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO		
	Ritmo					
SALTO SALTO	Equilibrio		10			
PASES 2X2	Orientación		10			
	Diferenciación					
SAQUE	Reacción		10			
	Adaptación					
CAIDA DE HOJA	rones Basicos de Movimie		10			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estimamiento	x	10	Elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores	x					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						
FIRMA FORMADOR:				HAROLD SUAREZ		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha: 05/10/2022		Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 6 A 8	N° de sesión: 15	N° de semana: 6	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ				N° de deportistas: 25		Edades: 13 A17	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: OBSERVACION DE CAPACIDADES							
Objetivo Especifico: RECONOCER DEFICIENCIAS MOTRICES							
Objetivo Tecnico o Tactico: OBSEVAR DEFICIENCIAS EN POSICIONAMIENTO Y GESTOS TECNICOS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO	
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase		x		8	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista		x		4	
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular		x		8	
4.		Calentamiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
SALTOS EN LA MALLA		Fuerza	Maxima	10			
SALTO RIO			Explosiva	10			
		Resistencia	Aerobica				
			Anaerobica				
		Velocidad	Maxima				
LLEGO A LA MALLA			desplazamiento	10			
PASES			Reacción	10			
ISOMETRIA			Estatica	10			
		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
		Acoplamiento				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
		Ritmo					
SALTO SALTO		Equilibrio		10			
PASES 2X2		Orientación		10			
		Diferenciación					
SAQUE		Reacción		10			
		Adaptación					
CAIDA DE HOJA		rones Basicos de Movimie		10			
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		x	10	Elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores		x					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
FIRMA FORMADOR:						HAROLD SUAREZ	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha: 08/10/2022	Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 6 A 8	N° de sesión: 16	N° de semana: 6	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 25		Edades: 13 A17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: OBSERVACION DE CAPACIDADES						
Objetivo Especifico: RECONOCER DEFICIENCIAS MOTRICES						
Objetivo Tecnico o Tactico: OBSEVAR DEFICIENCIAS EN POSICIONAMIENTO Y GESTOS TECNICOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4		
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8		
4.		Calentamiento	x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
SALTOS EN LA MALLA	Fuerza	Maxima	10			
SALTO RIO		Explosiva	10			
	Resistencia	Aerobica				
		Anaerobica				
	Velocidad	Maxima				
LLEGO A LA MALLA		esplazamiento	10			
PASES		Reacción	10			
ISOMETRIA		Estatica	10			
	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
	Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO		
	Ritmo					
SALTO SALTO	Equilibrio		10			
PASES 2X2	Orientación		10			
	Diferenciación					
SAQUE	Reacción		10			
	Adaptación					
CAIDA DE HOJA	rones Basicos de Movimie		10			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores	x					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						
FIRMA FORMADOR:				HAROLD SUAREZ		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha: 10/10/2022		Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 6 A 8	N° de sesión: 17	N° de semana: 7	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ				N° de deportistas: 25		Edades: 13 A17	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: OBSERVACION DE CAPACIDADES							
Objetivo Especifico: RECONOCER DEFICIENCIAS MOTRICES							
Objetivo Tecnico o Tactico: OBSEVAR DEFICIENCIAS EN POSICIONAMIENTO Y GESTOS TECNICOS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO	
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase		x		8	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista		x		4	
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular		x		8	
4.		Calentamiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
SALTOS EN LA MALLA		Fuerza	Maxima	20			
SALTO RIO			Explosiva				
		Resistencia	Aerobica				
			Anaerobica				
		Velocidad	Maxima				
MALLA			Desplazamiento				
PASES		Flexibilidad	Reacción				
SOSTENER			Estática				
			Dinámica				
ACTIVIDADES		Capacidades		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
		Acoplamiento				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
		Ritmo					
SALTO SALTO		Equilibrio					
PASES 3X3		Orientación		20			
		Diferenciación					
RECEPCION		Reacción		10			
		Adaptación					
CAIDA DE HOJA		Conos Basicos de Movimie		10			
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento		x		10	Elongacion muscular		
2.Retroalimentación de la clase valores		x					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
FIRMA FORMADOR:					HAROLD SUAREZ		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha: 12/10/2022	Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 6 A 8	N° de sesión: 18	N° de semana: 7		
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 25		Edades: 13 A17		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X		
Objetivo General: OBSERVACION DE CAPACIDADES							
Objetivo Especifico: RECONOCER DEFICIENCIAS MOTRICES							
Objetivo Tecnico o Tactico: OBSEVAR DEFICIENCIAS EN POSICIONAMIENTO Y GESTOS TECNICOS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS listas y tabla de soporte		
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4			
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8			
4.		Calentamiento	x				
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO		
SALTOS EN LA MALLA	Fuerza	Maxima		20			
SALTO RIO		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica					
		Anaerobica					
	Velocidad	Maxima					
MALLA		esplazamiento		30			
PASES		Reacción					
SOSTENER		Estatica					
	Flexibilidad	Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
		Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO		
		Ritmo					
SALTO SALTO		Equilibrio		20			
PASES 3X3		Orientación					
		Diferenciación					
RECEPCION		Reacción	10				
		Adaptación					
CAIDA DE HOJA		rones Basicos de Movimie	10				
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estimamiento	x	10	Elongacion muscular				
2.Retroalimentación de la clase valores	x						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
FIRMA FORMADOR:					HAROLD SUAREZ		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha: 15/10/2022	Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 6 A 8	N° de sesión: 19	N° de semana: 7	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ			N° de deportistas: 25		Edades: 13 A17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: OBSERVACION DE CAPACIDADES						
Objetivo Especifico: RECONOCER DEFICIENCIAS MOTRICES						
Objetivo Tecnico o Tactico: OBSEVAR DEFICIENCIAS EN POSICIONAMIENTO Y GESTOS TECNICOS						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO		
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4		
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular	x	8		
4.		Calentamiento	x		listas y tabla de soporte	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas	tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
SALTOS EN LA MALLA	Fuerza	Maxima	20			
SALTO RIO		Explosiva				
	Resistencia	Aerobica				
		Anaerobica				
	Velocidad	Maxima				
MALLA		desplazamiento	30			
PASES	Reacción					
SOSTENER	Flexibilidad	Estatica				
		Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
	Acoplamiento			ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO		
	Ritmo					
SALTO SALTO	Equilibrio					
PASES 3X3	Orientación		20			
	Diferenciación					
RECEPCION	Reacción		10			
	Adaptación					
CAIDA DE HOJA	rones Basicos de Movimie		10			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estimamiento	x	10	Elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores	x					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						
FIRMA FORMADOR:				HAROLD SUAREZ		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
PLAN DIARIO DE CLASE											
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha: 17/10/2022		Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 6 A 8		N° de sesión: 20		N° de semana: 8	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ						N° de deportistas: 25			Edades: 13 A 17		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Especifico: IDENTIFICA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia				Autodisciplin a			
Honestidad		X		Obediencia		x		Participacion		x	
Trabajo en equipo		X		Cumplimie nto		X		Juego Limpio		X	
RECOMPENSA											
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO			
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase				x		8		ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista				x		4			
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular				x		8		listas y tabla de soporte	
4.		Calentamiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				empo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación						ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO	
		Fuerza		Maxima							
				Explosiva							
		Resistencia		Aerobica							
				Anaerobica							
ENUMERADOS		Velocidad		Maxima				40			
				Desplazamiento		x					
				Reacción							
				Estatica							
		Flexibilidad		Dinamica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
		Acoplamiento						ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
		Ritmo									
		Equilibrio									
MANELLAS DEL RELOJ		Orientación				x					
		Diferenciación									
CIRCUITO		Reacción				x					
		Adaptación				x					
		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		x		10		Elongacion muscular					
2.Retroalimentación de la clase valores		x									
3.Retroalimentación de ejercicios		x									
4. Tareas en casa y recomendaciones gener											
FIRMA FORMADOR:								HAROLD SUAREZ			



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
PLAN DIARIO DE CLASE											
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha: 19/10/2022		Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 6 A 8		N° de sesión: 21		N° de semana: 8	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ						N° de deportistas: 25			Edades: 13 A 17		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Especifico: IDENTIFICA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia				Autodisciplin a			
Honestidad		X		Obediencia		x		Participacion		x	
Trabajo en equipo		X		Cumplimie nto		X		Juego Limpio		X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO			
1. control autocuidado y presentacion				Introduccion a la clase		x		8		ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones				llamado a lista		x		4			
3. conquistando la bandera				Movilidad Articular		x		8		listas y tabla de soporte	
4.				Calentamiento		x					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas		empo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
		Fuerza		Maxima							
				Explosiva							
		Resistencia		Aerobica							
				Anaerobica							
ENUMERADOS		Velocidad		Maxima		40					
				Desplazamiento		x					
				Reacción							
				Estatica							
		Flexibilidad		Dinamica							
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
				Acoplamiento				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
				Ritmo							
				Equilibrio							
MANELLAS DEL RELOJ				Orientación		x					
				Diferenciación		10					
CIRCUITO				Reacción		x					
				Adaptación		x					
				Patrones Basicos de Movimiento		40					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		x		10		Elongacion muscular					
2.Retroalimentación de la clase valores		x									
3.Retroalimentación de ejercicios		x									
4. Tareas en casa y recomendaciones gener											
FIRMA FORMADOR:								HAROLD SUAREZ			



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
PLAN DIARIO DE CLASE											
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha: 22/10/2022		Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 6 A 8		N° de sesión: 22		N° de semana: 8	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ						N° de deportistas: 25			Edades: 13 A 17		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Especifico: IDENTIFICA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia				Autodisciplin a			
Honestidad		X		Obediencia		x		Participacion		x	
Trabajo en equipo		X		Cumplimie nto		X		Juego Limpio		X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO			
1. control autocuidado y presentacion				Introduccion a la clase		x		8		ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones				llamado a lista		x		4			
3. conquistando la bandera				Movilidad Articular		x		8		listas y tabla de soporte	
4.				Calentamiento		x					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas		empo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
		Fuerza		Maxima							
				Explosiva							
		Resistencia		Aerobica							
				Anaerobica							
ENUMERADOS		Velocidad		Maxima		40					
				Desplazamiento		x					
				Reacción							
				Estatica							
		Flexibilidad		Dinamica							
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
				Acoplamiento				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
				Ritmo							
				Equilibrio							
MANELLAS DEL RELOJ				Orientación		x					
				Diferenciación		10					
CIRCUITO				Reacción		x					
				Adaptación		x					
				Patrones Basicos de Movimiento		40					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		x		10		Elongacion muscular					
2.Retroalimentación de la clase valores		x									
3.Retroalimentación de ejercicios		x									
4. Tareas en casa y recomendaciones gener											
FIRMA FORMADOR:								HAROLD SUAREZ			



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
PLAN DIARIO DE CLASE											
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha: 24/10/2022		Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 6 A 8		N° de sesión: 23		N° de semana: 9	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ						N° de deportistas: 25			Edades: 13 A 17		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Especifico: IDENTIFICA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia				Autodisciplin a			
Honestidad		X		Obediencia		x		Participacion		x	
Trabajo en equipo		X		Cumplimie nto		X		Juego Limpio		X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO			
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase				x		8		ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista				x		4			
3. conquistando la bandera		Movilidad Articular				x		8		listas y tabla de soporte	
4.		Calentamiento				x					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				empo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
		Fuerza		Maxima							
				Explosiva							
		Resistencia		Aerobica							
				Anaerobica							
JUEGO ROJO VERDE AMARILLO		Velocidad		Maxima		40					
				Desplazamiento		x					
				Reacción							
				Estatica							
		Flexibilidad		Dinamica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
		Acoplamiento						ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
		Ritmo									
		Equilibrio									
DONDE ESTOY		Orientación				x					
		Diferenciación									
POSICIONAMIENTO CON ELEMENTO		Reacción				x					
		Adaptación				x					
		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		x		10		Elongacion muscular					
2.Retroalimentación de la clase valores		x									
3.Retroalimentación de ejercicios		x									
4. Tareas en casa y recomendaciones gener											
FIRMA FORMADOR:								HAROLD SUAREZ			



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
PLAN DIARIO DE CLASE											
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha: 26/10/2022		Lugar: POLODEPORTIVO JUAN XXIII		Municipio: SAN BERNARDO		Hora: 6 A 8		N° de sesión: 24		N° de semana: 9	
Nombre del Formador: HAROLD SUAREZ						N° de deportistas: 25			Edades: 13 A 17		
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Especifico: IDENTIFICA LOS DESPLAMIENTO EN EL CAMPO											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia				Autodisciplin a			
Honestidad		X		Obediencia		x		Participacion		x	
Trabajo en equipo		X		Cumplimie nto		X		Juego Limpio		X	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO			
1. control autocuidado y presentacion				Introduccion a la clase		x		8		ESPACIOS	
2. rotacion de las articulaciones				llamado a lista		x		4			
3. conquistando la bandera				Movilidad Articular		x		8		listas y tabla de soporte	
4.				Calentamiento		x					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas		empo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
		Fuerza		Maxima							
				Explosiva							
		Resistencia		Aerobica							
				Anaerobica							
JUEGO ROJO VERDE AMARILLO		Velocidad		Maxima		40					
				Desplazamiento		x					
				Reacción							
				Estatica							
		Flexibilidad		Dinamica							
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
				Acoplamiento				ESPACIO, BALONES, CONOS Y SILBATO			
				Ritmo							
				Equilibrio							
DONDE ESTOY				Orientación		x					
				Diferenciación							
POSICIONAMIENTO CON ELEMENTO				Reacción		x					
				Adaptación		x					
				Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		x		10		Elongacion muscular					
2.Retroalimentación de la clase valores		x									
3.Retroalimentación de ejercicios		x									
4. Tareas en casa y recomendaciones gener											
FIRMA FORMADOR:								HAROLD SUAREZ			



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

OBLIGACION # 7

Realice y organice el drive institucional, en el cual se suben los documentos referentes al informe, en este caso de OCTUBRE.

Mi unidad > SAN BERNARDO > HAROLD ANDRÉS SUÁREZ ▾





Carpetas

Modificados por mí por última vez ▾

 SEPTIEMBRE

 JULIO

 JUNIO

 TEST

 MAYO

 ABRIL

 MARZO

 FEBRERO



CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEYENDA VIVE!

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

OBLIGACION # 8
Se entrega plan mensual con las capacidades, valores, componentes técnicos que se trabajaran en el mes de NOVIEMBRE.

<div></div> <div>GOBERNACION DE CUNDINAMARCA</div> <div>INDEPORTES CUNDINAMARCA</div> <div>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA</div> <div>PLAN MENSUAL DE CLASE</div> <div></div>													
MES			NOVIEMBRE		MUNICIPIO: SAN BERNARDO								
LUGAR:			JUAN XXIII		HORARIO DE PRACTICA: MARTES- JUEVES- VIERNES 2:00 PM A 8:00 PM								
NIVEL			INICIACION	X	FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		X			
CLASES													
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	X				X					
			RESPONSABILIDAD										
			COMPAÑERISMO	X									
			JUSTICIA			X							
			COOPERACION										
			LEALTAD	X									
			TRABAJO EN EQUIPO			X							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X									
			OBEDIENCIA	X									
			AUTODISCIPLINA	X								X	
			PARTICIPACIÓN										
			PERSEVERANCIA										
			AUTODOMINIO									X	
			RECOMPENSA										
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION										
			MOVILIDAD ARTICULAR	X									
			CALENTAMIENTO					X				X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPAMIENTO	X									
			RITMO					X					
			EQUILIBRIO										
			ORIENTACION										
			DIFERENCIACION										
			REACCIÓN									X	
			ADAPTACIÓN										
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA										
			VELOCIDAD									X	
			FLEXIBILIDAD	X				X					
			RESISTENCIA										
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION										
			PASE					X				X	
			CONTROL					X				X	
			REMATE					X					
		ELEMENTOS TÁCTICOS						X					
							X						
							X						
							X						
							X						
							X						
RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION	X				X						
		JUEGOS TRADICIONALES					X				X		
		ACTIVIDADES ARTISTICAS					X						
		CIRCUITOS RECREATIVOS					X						
		FESTIVALES RECREATIVOS					X						
PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					X				X		
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				X				X		
FIRMA FORMADOR:			X										
			HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO										



OBLIGACION # 9

Adjunto resultados, evidencias y análisis de las pruebas tomadas durante el mes de octubre teniendo en cuentas todas las indicaciones dadas por Indeportes para dar cumplimiento a lo estipulado en esta obligación contractual.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA									
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
DEPORTE FORMATIVO									
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES									
NIVEL:					DISCIPLINA:				
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	ERIKA KATHERINE GONZALEZ DUARTE	15	SEP-12-2007	VOLEIBOL	49	150	75	117	68
2	NATALY JULIETH QUEVEDO LOPEZ	15	MAR-12-2007	VOLEIBOL	41	165	73	118	63
3	LUNA SALOME ROMERO LOZANO	14	OCT-11-2008	VOLEIBOL	48	166	86	117	63
4	JUAN ESTEBAN ZAMORA GOMEZ	13	JUN-14-2009	VOLEIBOL	59	160	90	116	74
5	LEIDI YULIETH PUENTES ARTUNDUAGA	11	MAR-03-2011	VOLEIBOL	38	159	80	119	61
6	LAURA CAMILA LOPEZ FRANCO	15	ENE-31-2007	VOLEIBOL	48	162	72	119	70
7	MARIA FERNANDA FONSECA SANDOVAL	14	OCT-31-2008	VOLEIBOL	56	144	72	117	82
8	MARLON ZAMIR SUAREZ CANTOR	9	MAR-15-2013	VOLEIBOL	25	159	72	119	62
9	YULITZA CANIZALES CANTOR	17	JUL-16-2005	VOLEIBOL	53	166	79	117	74
10	YEISMAN DAMIAN COCA DURAN	15	JUN-18-2007	VOLEIBOL	54	164	90	118	80
11	JUAN FELIPE ZAMORA GOMEZ	15	FEB-12-2007	VOLEIBOL	52	154	82	119	71
12	MARIA FERNANDA LARROTTA PEÑALOZA	13	MAR-16-2009	VOLEIBOL	48	172	85	117	70
13	DAIRON ENRIQUE RODRIGUEZ GOMEZ	17	ABR-02-2005	VOLEIBOL	64	160	89	119	78
14	KAROL TATIANA ACOSTA AMAYA	14	JUL-01-2008	VOLEIBOL	56	150	85	119	80
15	ELIZABETH GOMEZ	16	FEB-09-2006	VOLEIBOL	49	150	75	119	68
16	ANGIE TATIANA SUAREZ MENDEZ	13	DIC-10-2009	VOLEIBOL	41	165	73	119	63
17	ALEJANDRA MUÑOZ	14	NOV-23-2008	VOLEIBOL	48	166	86	118	63
18	ANDRES SORZA	13	MAY-13-2009	VOLEIBOL	59	160	90	137	74
19	ANGELICA PEDREROS	16	ABRIL-15-2006	VOLEIBOL	38	159	80	148	61
20	CARLOS ESTEVEN ORTIZ PERDOMO	17	MAY-23-2005	VOLEIBOL	48	162	72	148	70
21	DANNA PUENTES	14	MAY-08-2012	VOLEIBOL	56	144	72	117	82
22	DANNIA BEJARANO	16	JUN-12-2006	VOLEIBOL	25	159	72	118	62
23	ELIANA CORTES	17	ABR-08-2005	VOLEIBOL	53	166	79	117	74
24	ERICKA RODRIGUEZ ORJUELA	15	OCT-24-2007	VOLEIBOL	54	164	90	116	80
25	JUAN DAVID PEÑALOZA	9	DIC-12-2011	VOLEIBOL	52	154	82	119	71
26	GABRIELA PEÑALOZA	9	JUL-24-2011	VOLEIBOL	48	172	85	119	70
27	SALOME BELTRAN	10	AGO-25-2012	VOLEIBOL	64	160	89	117	78
28	JHOSEP VALDERRAMA	14	FEB-22-2008	VOLEIBOL	56	150	85	119	80
29	JUAN ANDRES BELTRAN	16	MAR-25-2006	VOLEIBOL	49	150	75	117	68
30	JUAN DAVID GOMEZ	17	ABR-17-2005	VOLEIBOL	41	175	73	118	63
31	JUANA VALENTINA ROJAS	13	ENE-14-2009	VOLEIBOL	65	157	86	119	63
32	JUAN SEBASTIAN SUAREZ MENDEZ	11	NOV-20-2012	VOLEIBOL	59	160	90	117	74
33	LAURA VALEMNTINA LEON	15	JUN-14-2007	VOLEIBOL	38	159	80	119	61
34	MARIO HERRERA NEIRA	14	JUN-29-2008	VOLEIBOL	48	162	72	119	70
35	MARYORI SANDOVAL	15	AGO-20-2007	VOLEIBOL	56	168	72	119	82
36	SAMUEL REY	17	ENE-11-2005	VOLEIBOL	57	159	72	119	62
37	SHIRLEY TATIANA VIGOLLA	15	ENE-16-2007	VOLEIBOL	62	166	79	118	74
38	GABRIELA AMAYA	13	DIC-03-2009	VOLEIBOL	56	164	90	137	80
39	SALLY URREA	13	OCT-12-2009	VOLEIBOL	52	154	82	148	71
40	HELEN URREA	12	MAR-06-2010	VOLEIBOL	48	145	85	148	70
41	CRISTOPHER POLO	11	FEB23-2011	VOLEIBOL	45	148	89	117	78
20	MUNICIPIO EVALUADO:		SAN BERNARDO						
20	FORMADOR :		HAROLD ANDRES SUAREZ						



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	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,I) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (I30) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (I30,8) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,I) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (8) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
MUNICIPIO EVALUADO:		SAN BERNARDO									
FORMADOR :		HAROLD ANDRES SUAREZ									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA											
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"											
INDEPORTES CUNDINAMARCA											
SEGUNDO SEMESTRE											
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO											
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,I) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (I30) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (I30,5) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,I) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (8) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
8	MARLON ZAMIR SUAREZ CANTOR	VOLEIBOL	4	120	125	25.6	30	12.44	30	28	
9	JUAN DAVID PEÑALOZA	VOLEIBOL	3.89	123	125	37.7	40.2	14	27	29	
10	GABRIELA PEÑALOZA	VOLEIBOL	4.67	111	115	33.6	35.9	13.45	30	34	
11	SALOME ACOSTA	VOLEIBOL	4.5	98	102	35.1	36.2	12.89	37	45	
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
MUNICIPIO EVALUADO:		SAN BERNARDO									
FORMADOR :		HAROLD ANDRES SUAREZ									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA											
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	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,I) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (I30) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (I30,5) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,I) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (8) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,I) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		
16	JHOSEP JHABRAY VALDERRAMA DUARTE	VOLEIBOL	4.32	180	178	32	37	13.5	35	35	
17	ELIANA MARIA CORTES VARGAS	VOLEIBOL	5	100	101	42	49	14.6	33	32	
18	LEEDY YULIETH PUENTES ARTUNDUAGA	VOLEIBOL	3.45	144	132	27	32	13.4	27	28	
19	JUAN ESTEBAN ZAMORA GOMEZ	VOLEIBOL	4	158	135	41	51	12.43	29	25	
20	MARIA FERNANDA LARROTA PEÑALOZA	VOLEIBOL	5.1	150	127	32	47	14.78	28	22	
MUNICIPIO EVALUADO:		SAN BERNARDO									
FORMADOR :		HAROLD ANDRES SUAREZ									



CUNDINAMARCA
"EL DORADO"
¡LA LEYENDA VIVE!

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

<div><div>CUNDINAMARCA</div><div>20 años</div></div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO										<div><div>INDEPORTES</div><div>INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES Y RECREACION</div></div>		
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	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)	SALTO LARGO SIN IMPULSO (UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM))		SALTO VERTICAL (UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM))		SHUTTER RUN 4X10 (UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S))		AGARRAR DE BASTON (UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM))		COURSE NAVETTE 20 MTS. (NUMERO DE ETAPA LOGRADA)	RESULTADO (NUMERO DE RECTAS)	COURSE NAVETTE 20 METROS (DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS)	UNIDAD DE MEDIDA: (DE RECTAS X 10)
		UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S) NOTA: se usa separador únicamente con la coma	NOTA: se usa separador únicamente con la coma		NOTA: se usa separador únicamente con la coma		NOTA: se usa separador únicamente con la coma		NOTA: se usa separador únicamente con la coma					
		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA			
16	JUAN CAMILO PEREZ ACOSTA	VOLEIBOL	2.81	180	178	46.6	52.9	17.5	9	10	4	29	580	
17	LAURA CAMILA LOPEZ FRANCO	VOLEIBOL	3.89	150	130	32	35	18.9	27	33	2	14	280	
18	NATALY JULIETH QUEVEDO LOPEZ	VOLEIBOL	4.5	128	121	23	32	19.6	19	22	3	23	460	
	MARIO JAVIER HERRERA NERA	VOLEIBOL	4.34	162	156	48	51	13.7	32	28	9	76	1520	
19	DARION ENRIQUE RODRIGUEZ GOMEZ	VOLEIBOL	3.45	215	196	23	27	19.6	30	31	3	22	440	
	HESSMAN DAMIAN COCA DURAN	VOLEIBOL	3.02	228	204	25	33	17.5	23	11	7	54	1080	
	KALIZA CANALES CANTOR	VOLEIBOL	4.24	127	107	32	38	16.4	26	17	7	54	1080	
	CRISTIAN ALEXIS PRADA DIAZ	VOLEIBOL	2.85	166	157	48	51	13.6	24	25	9	76	1520	
	EDRA VALTHERME GONZALEZ DUARTE	VOLEIBOL	5.12	104	100	47	49	13.9	27	35	9	75	1500	
	LAURA VALENTINA LEON DIAZ	VOLEIBOL	4.77	123	119	45	51	13.2	21	30	9	76	1520	
	LISA MARIA LINARES ACERO	VOLEIBOL	3.45	135	142	27	31	14.93	20	22	9	73	1480	
	LAURA CAMILA DUARTE NIÑO	VOLEIBOL	4.23	140	110	32	35	13.16	26	28	9	74	1500	
	JUAN FELIPE ZAMORA GOMEZ	VOLEIBOL	4.03	175	163	29	34	14.8	32	29	9	75	1500	
	KAROL TATIANA ACOSTA AMAYA	VOLEIBOL	4.23	151	125	31	36	14.3	20	23	9	72	1460	
	LUNA SALOME ROMERO LOZANO	VOLEIBOL	3.37	142	127	33	38	13.2	24	30	9	71	1440	
	VILBERT JULIETH PEDRAZA LOPEZ	VOLEIBOL	4.76	136	122	45.6	52.9	17.5	25	27	4	29	360	
	ANGELICA JETHY QUEZENO TORRES	VOLEIBOL	4.48	118	129	32	35	18.9	38	23	2	14	280	
	MARIA FERNANDA FONSECA SANDOVAL	VOLEIBOL	5.67	108	102	23	32	19.6	19	19	3	23	460	
MUNICIPIO EVALUADO:		SAN BERNARDO												
FORMADOR :		HAROLD ANDRES SUAREZ												

6 Y 8 AÑOS

Cualitativo

En la prueba 20 metros lisos se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 6 a 8 años están sobre los 4,2 segundos en el desplazamiento de 20 metros siendo este el menor tiempo y 4,8 segundos siendo este el mayor

Cualitativos

Se observa que el 50% de los deportistas se encuentra entre los 4,2 y 4,3 segundos y el otro 50% de deportistas esta entre 4,4 al 4,8 segundo en la prueba de los 20 metros lisos



Cualitativo

En la prueba salto largo sin impulso se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 6 a 8 años, tienen dos intentos donde realizaron un salto mayor 1 metro con 11 centímetros siendo este el menor salto obtenido y el mayor salto fue 1 metro con 35 centímetro

Cuantitativo

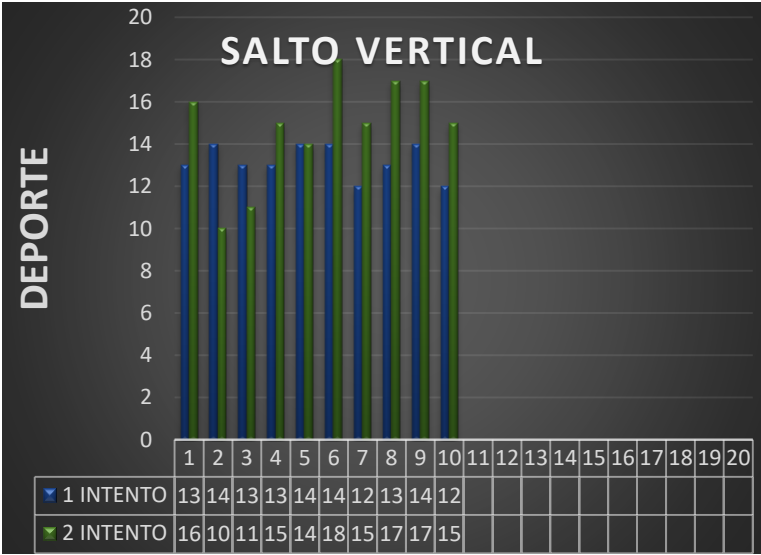
Se observa que el 50% de los deportistas tienen un mejor salto en el primer intento, el 40% tiene un mejor salto en el segundo intento y el 10% obtiene la misma distancia en las dos oportunidades





Cualitativo
En la prueba salto vertical se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 6 a 8 años tienen dos intentos para realizar el salto, donde se realizó un salto 10 centímetros siendo este el menor salto, y el mayor salto fue de 18 centímetros, teniendo como posibilidades dos intentos

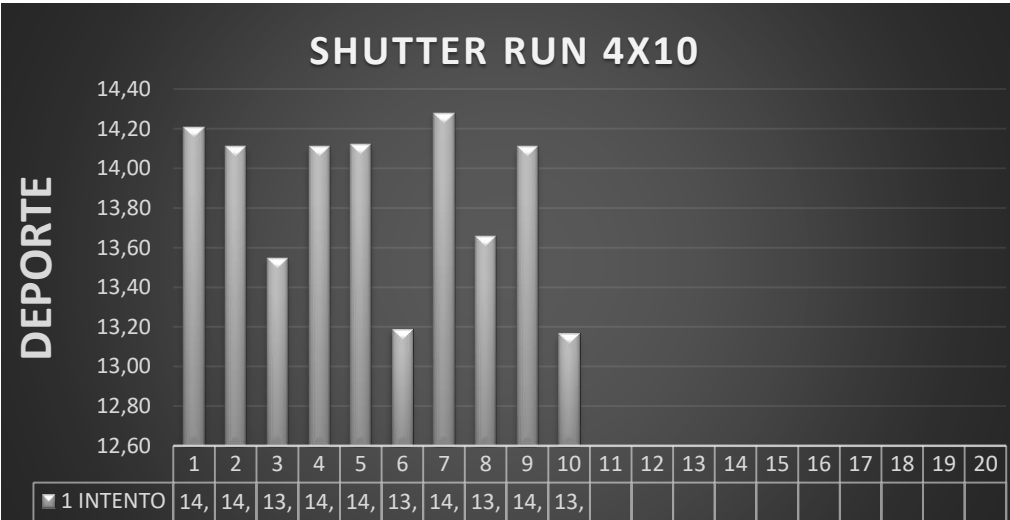
Cuantitativo
Se observa que el 20% de los deportistas tienen un mejor salto en el primer intento, el 70% tiene un mejor salto en el segundo intento y el 10% obtiene la misma distancia del salto en las dos oportunidades



Cualitativo
En la prueba shutter run deportistas de la escuela de las edades de 6 a 8 años tiempo mínimo de 13,20 alto es de 14,28 segundos, teniendo solo un intento

4X10 se observa que los formación de voleibol, en realizaron el recorrido en un segundos y y el tiempo más

Cuantitativo
Se observa que en la prueba shutter run 4X10 el 40% de los deportistas no superan los 14 segundos, y el otro 60% restante están sobre los 14,11 segundos



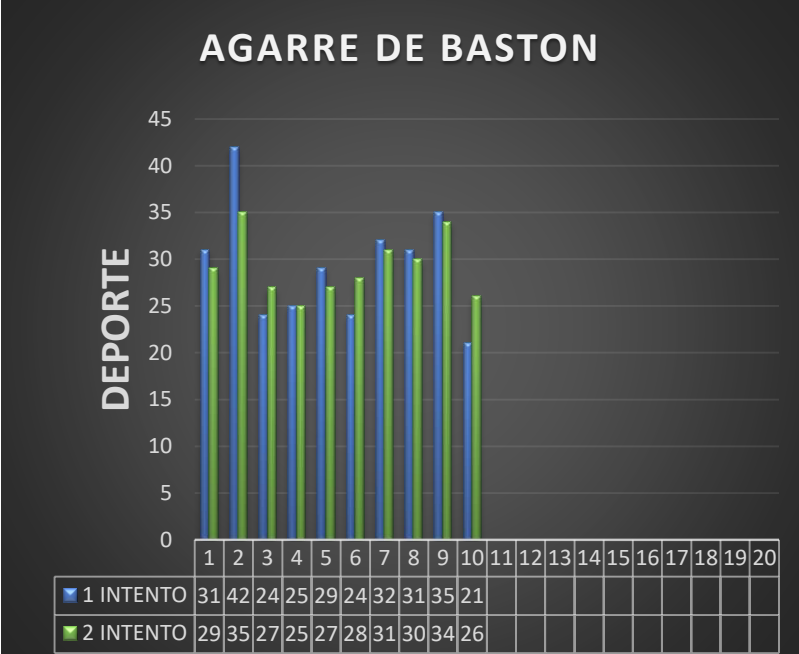
el mejor y el mayor 42 centímetros teniendo dos intentos en esta prueba

Cualitativo
En la prueba agarre de bastón se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 6 a 8 años agarraron el bastón en 21 centímetros siendo este

Cuantitativo
Se observa que el 60% de los deportistas tienen un mejor resultado en el primer intento el otro 30% mejoran en su



segundo intento y el 10% obtiene los mismos resultados en los dos intentos



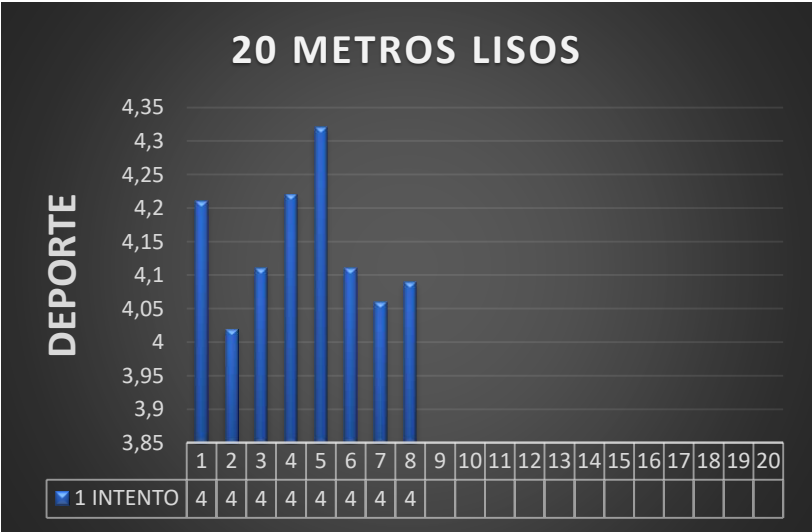
9 A 10 AÑOS

Cualitativo

En la prueba 20 metros lisos se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 9 a 10 años están sobre los 4 segundos siendo este el mejor tiempo y 4,3 siendo este el tiempo mas alto en la prueba 20 metros

Cualitativos

observa que el 40% de los deportistas se encuentra entre los 4 y 4,1 segundos y el otro 60% de deportistas esta entre 4,2 al 4,3 segundo en la prueba de los 20 metros lisos



Cualitativo

En la prueba salto largo sin impulso se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 9 a 10 años tienen dos intentos, realizando un salto menor es de 1 metro 22 centímetro y el mayor 1 metro con 43 centímetros.

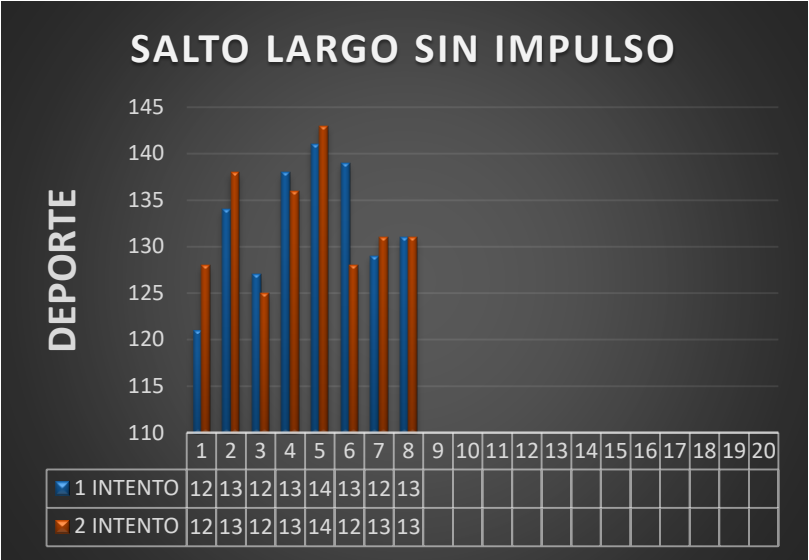
Cuantitativo

Se observa que el 35% de los deportistas tienen un mejor salto en el primer intento, el 55% tiene un mejor salto en el



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
[f/CundinamarcaGob](#) [@CundinamarcaGob](#)
www.cundinamarca.gov.co

segundo intento, y el 10% obtiene la misma distancia del salto en las dos oportunidades

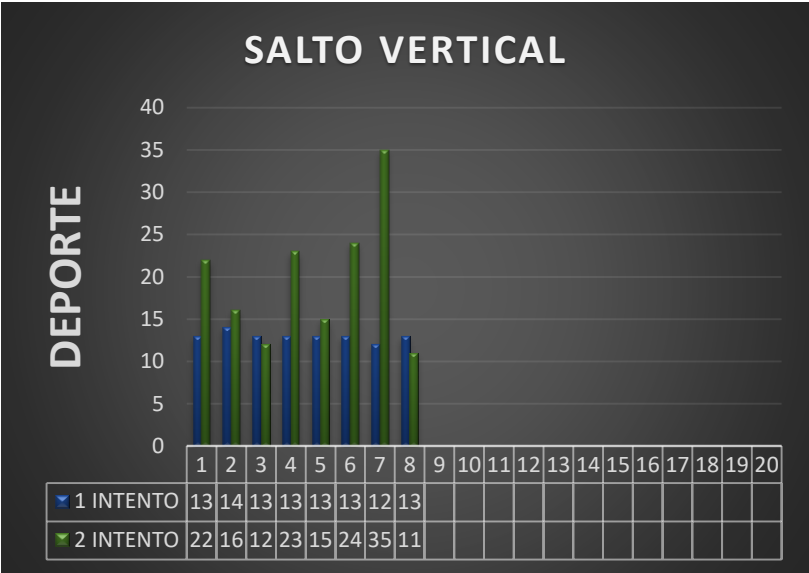


Cualitativo

En la prueba salto vertical se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 9 a 10 años, tienen dos intentos para realizar el salto, donde realizaron un salto 11 centímetro siendo este el menor y un salto de 35 centímetros siendo este el mayor, teniendo como posibilidades dos intentos

Cuantitativo

Se observa que el 30% de los deportistas tienen un mejor salto en el primer intento, el 70% tiene un mejor salto en el segundo intento



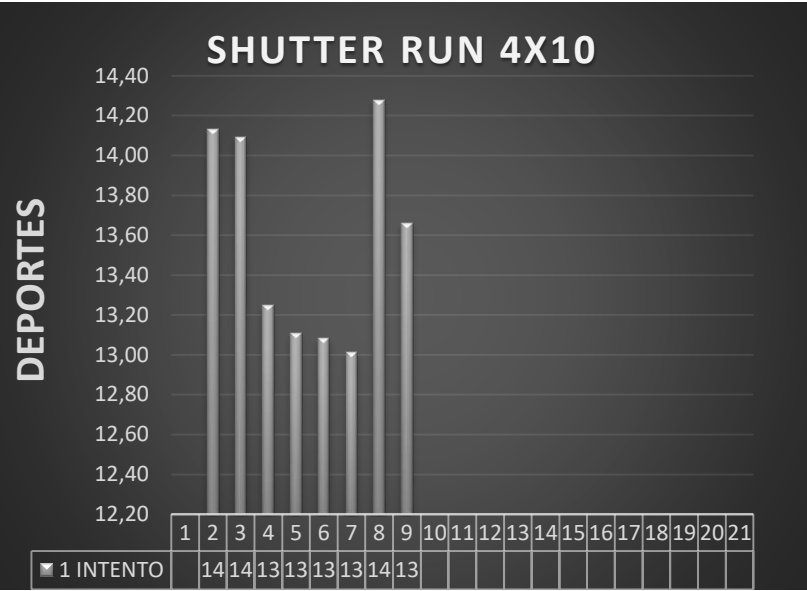
Cualitativo

En la prueba shutter run 4X10 se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 9 a 10 años realizaron el recorrido en un tiempo mínimo de 13,01 segundos y máximo de 14,30 segundos, teniendo solo un intento

Cuantitativo

Se observa que el 50% de los deportistas estuvieron por encima de los 13 segundos hasta los 13,23 segundos, y el otro 50% restante están esta sobre 13,62 segundos y los 14,25 segundos



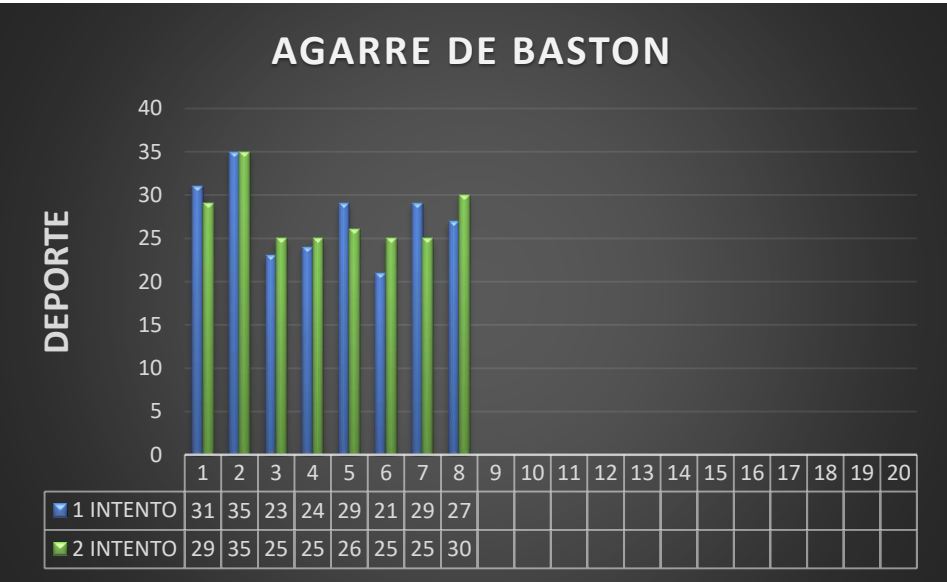


Cualitativo

En la prueba agarre de bastón se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 9 a 10 años teniendo dos intentos, agarraron el bastón en 21 centímetros siendo este el mejor y el mayor 35 centímetros teniendo dos intentos en esta prueba

Cuantitativo

Se observa que el 40% de los deportistas tienen un mejor resultado en el primer intento el otro 50%mejoran en su segundo intento y el 10% obtiene los mismos resultados en los dos intentos



11 Y 13 AÑOS

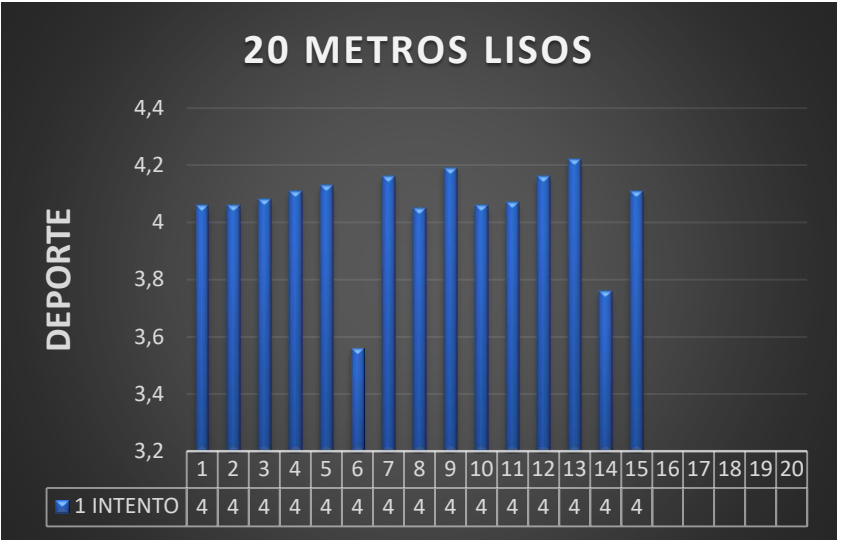
Cualitativo

En la prueba 20 metros lisos se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 11 a 13 años el mejor tiempo esta sobre 3,48 segundos y el mayor tiempo es 4,22 segundos

Cualitativos

observa que el 13% de los deportistas se encuentra por debajo de los 3 segundos y el otro 87% de deportistas esta por encima de los 4 segundo en la prueba de los 20 metros lisos



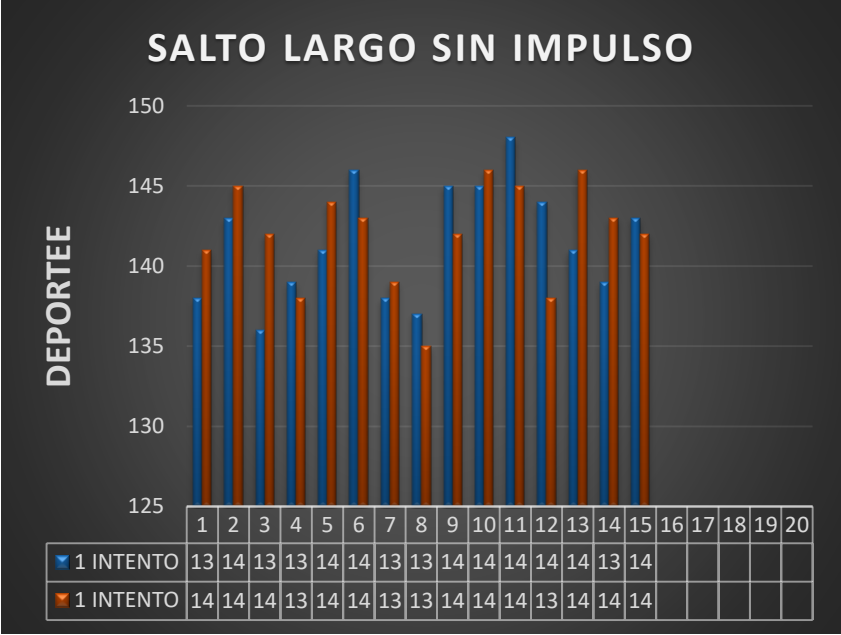


Cualitativo

En la prueba salto largo sin impulso se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 11 a 13 años, teniendo dos intentos, donde realizaron un salto menor de de 1 metro 35 centímetro y el mayor 1 metro con 48 centímetros.

Cuantitativo

Se observa que el 40% de los deportistas tienen un mejor salto en el primer intento, y el 60% tiene un mejor salto en el segundo intento.



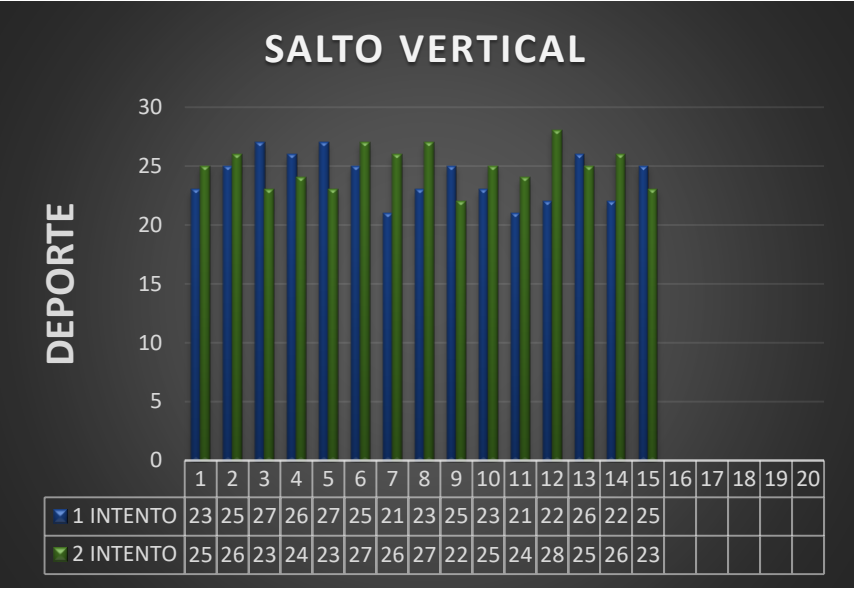
Cualitativo

En la prueba salto vertical se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 11 a 13 años donde tuvieron dos intentos, donde realizaron un salto de 21 centímetro siendo este el menor y el mayor 28 centímetros, teniendo como posibilidades dos intentos

Cuantitativo

Se observa que el 35% de los deportistas tienen un mejor salto en el primer intento, el 65% tiene un mejor salto en el



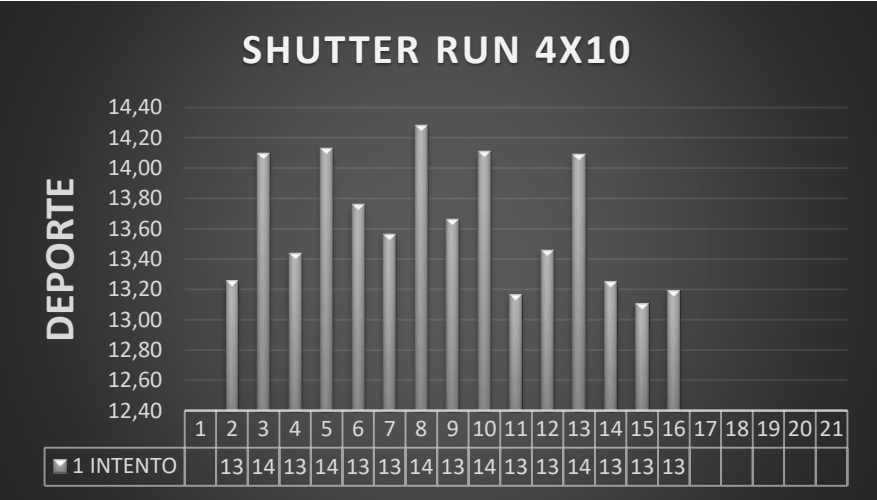


Cualitativo

En la prueba shutter run 4X10 se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 11 a 13 años realizaron el recorrido en un tiempo mínimo de 13,11 segundos y máximo de 14,28 segundos, teniendo solo un intento

Cuantitativo

Se observa en la prueba shutter run que el 67% de los deportistas estuvieron por encima de los 13,11 segundos hasta los 13,76 segundos, y el otro 33% restante están esta sobre 14,09 segundos y los 14,28 segundos

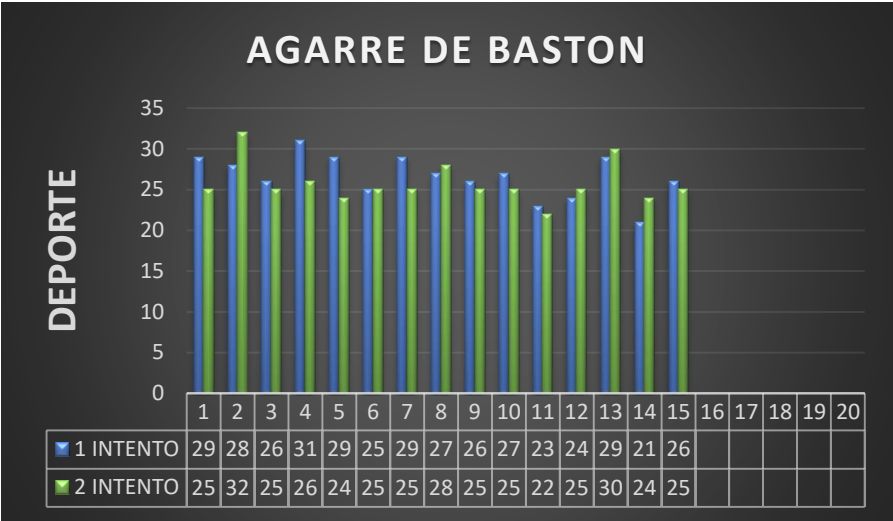


Cualitativo

En la prueba agarre de bastón se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 11 a 13 años teniendo dos intentos, los deportistas agarraron el bastón en 21 centímetros siendo este el mejor y el mayor 32 centímetros teniendo dos intentos en esta prueba

Cuantitativo

Se observa que el 60% de los deportistas tienen un mejor resultado en el primer intento el otro 30% mejoran en su segundo intento y el 10% obtiene los mismos resultados en los dos intentos

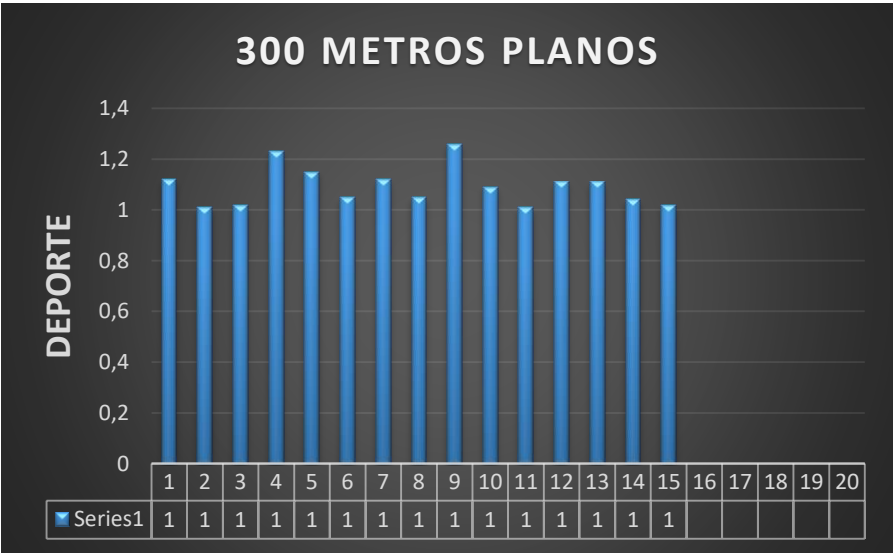


Cualitativo

En la prueba 300 metros planos se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 11 a 13 años tienen como posibilidades solo un intento, el mejor tiempo esta sobre 1 minuto con 1 segundos y el mayor tiempo es 1 minuto con 26 segundos

Cualitativos

observa que el 85% de los deportistas se encuentra entre 1 minuto y 1 minuto 15 segundo y el otro 15% de deportistas está por encima del 1minuto 20 segundos, en los 300 metros planos



14 Y 17 AÑOS

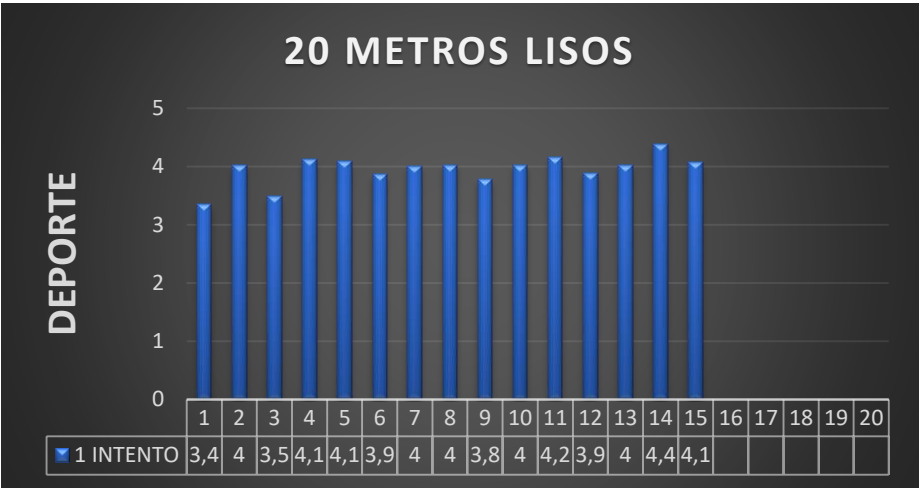
Cualitativo

En la prueba 20 metros lisos se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 14 a 17 años el mejor tiempo esta sobre 3,35 segundos y el mayor tiempo es 4,39 segundos

Cualitativos

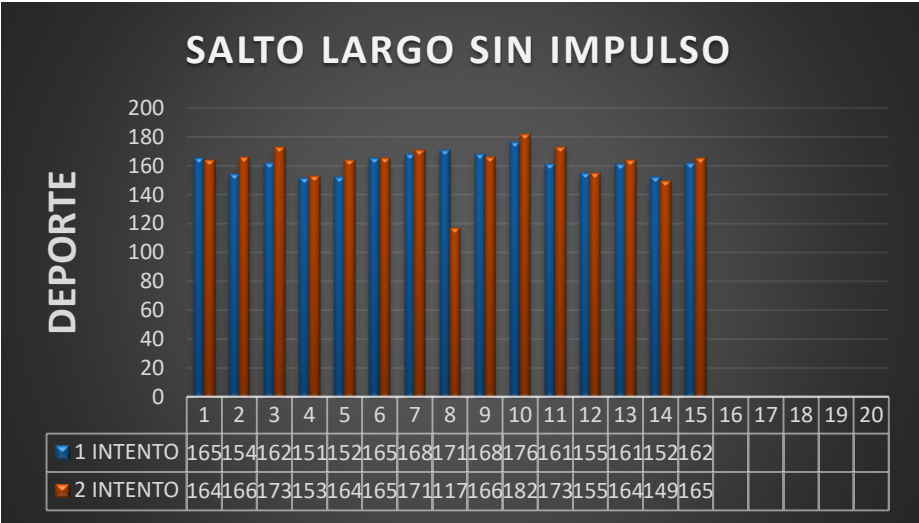
observa que el 33% de los deportistas se encuentran entre los 3,35 segundos y 3,89 segundos y el otro 66% de deportistas está por encima entre los 4,01 segundo y los 4,39 segundos en la prueba de los 20 metros lisos





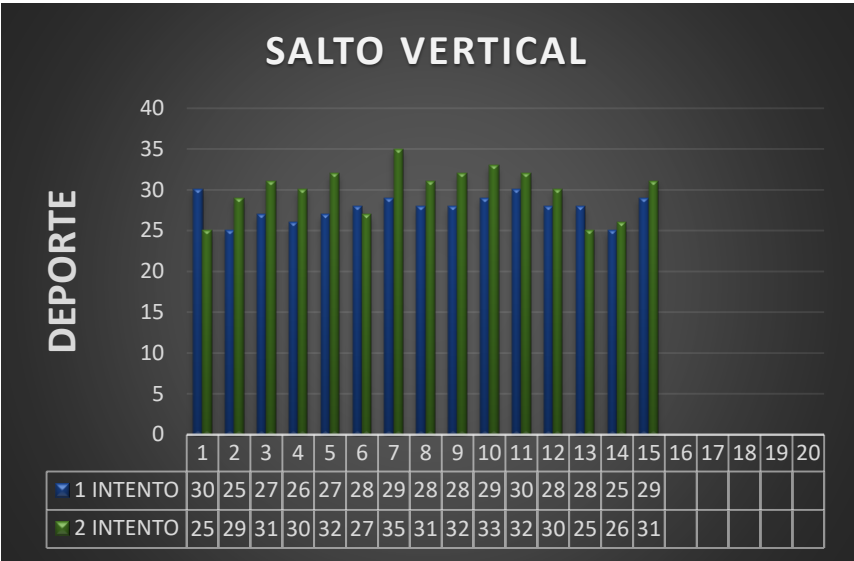
Cualitativo
En la prueba salto largo sin impulso se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 14 a 17 años, teniendo dos intentos, realizaron un salto menor es de 1 metro 17 centímetro y el mayor 1 metro con 82 centímetros.

Cuantitativo
Se observa que el 20% de los deportistas tienen un mejor salto en el primer intento, y el 65% tiene un mejor salto en el segundo intento y un 15 % obteniendo la misma distancia en los dos intentos.



Cualitativo
En la prueba salto vertical se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 14 a 17 años teniendo como posibilidades dos intentos, realizando un salto 25 centímetro siendo este el menor y el mayor 35 centímetros, teniendo como posibilidades dos intentos

Cuantitativo
Se observa que en la prueba salto vertical el 80% de los deportistas tienen un mejor salto en el primer intento, el 20% tiene un mejor salto en el segundo intento



Cualitativo

En la prueba shutter run 4X10 se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 11 a 13 años realizaron el recorrido en un tiempo mínimo de 13,11 segundos y máximo de 14,28 segundos, teniendo solo un intento

Cuantitativo

Se observa que el 67% de los deportistas estuvieron por encima de los 13,11 segundos hasta los 13,76 segundos, y el otro 33% restante están esta sobre 14,09 segundos y los 14,28 segundos

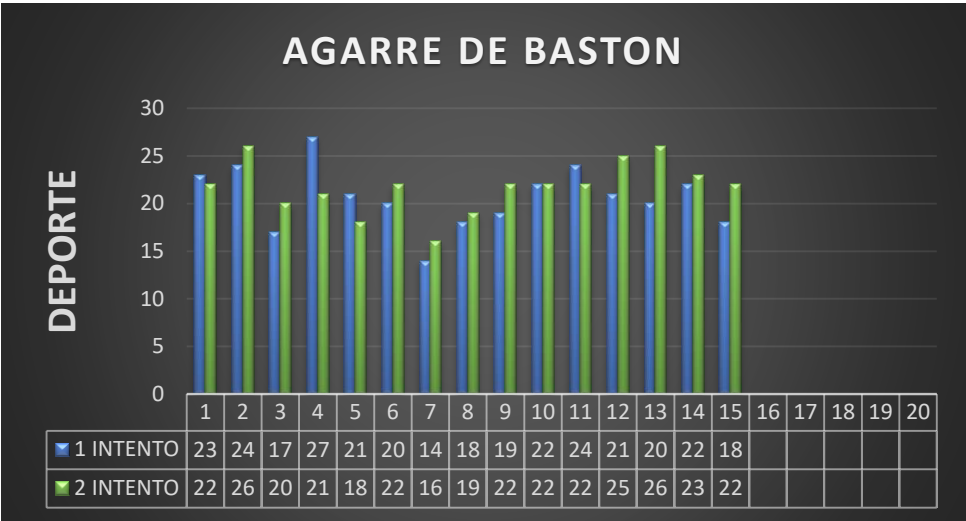


Cualitativo

En la prueba agarre de bastón se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 14 a 17 años, agarrando el bastón en 14 centímetros siendo este el mejor y el mayor 27 centímetros teniendo dos intentos en esta prueba

Cuantitativo

Se observa que el 21% de los deportistas tienen un mejor resultado en el primer intento el otro 69% mejoran en su segundo intento y el 10% obtiene los mismos resultados en los dos intentos.



Cualitativo

En la prueba course navette 20 metros distancia por tiempo se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 14 a 17 años la menor etapa alcanzada fue 2 y la mayor etapa alcanzada fue la 7.

Cualitativos

observa que el 15% de los deportistas se encuentran en la etapa número 2 y 4 el otro 50% se encuentra en las etapas número 5 y 6 y el 35% restante se encuentra en la etapa numero 7



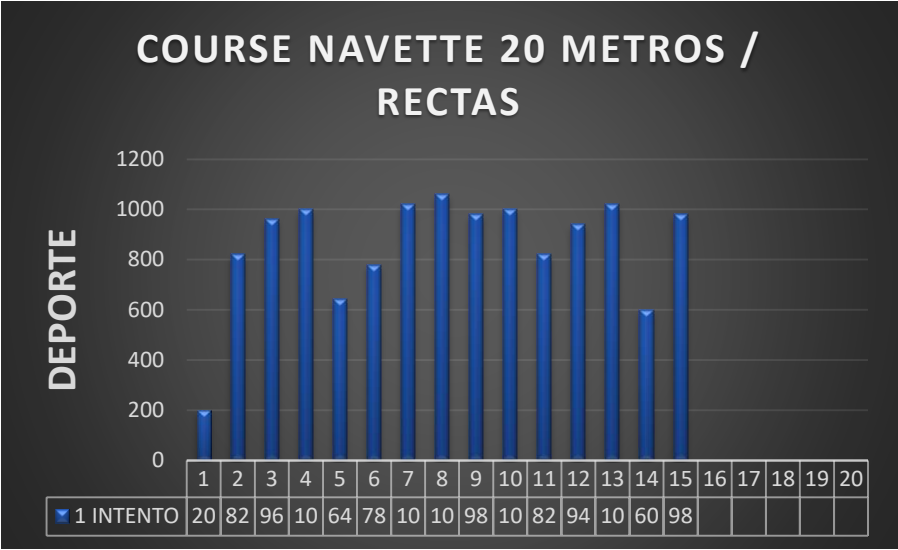
Cualitativo

En la prueba course navette 20 metros rectas se observa que los deportistas de la escuela de formación de voleibol, en las edades de 14 a 17 años la menor distancia recorrida fue 200 metros y la mayor distancia alcanzada fue 1060 metros

Cualitativos

observa que el 15% de los deportistas se encuentran entre 200 y 600 metros el otro 50% se encuentran entre 640 y 980 metros y el 35% restante se encuentra 1000 y 1060 metros





ANEXOS

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

PESO

TALLA DE PIE

ENVERGADURA

20 METROS LISOS

CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEYENDA VIVE!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
[f/CundinamarcaGob](#) [@CundinamarcaGob](#)
www.cundinamarca.gov.co

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
SEGUNDO SEMESTRE									
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO									
NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)	SALTO LARGO SIN IMPULSO		SALTO VERTICAL		SHUTTER RUN 4X10	AGARRE DE BASTON	
		UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.Y. MILISIMAS (M.)) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.Y. MILISIMAS (M.)) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.Y. MILISIMAS (M.)) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.Y. MILISIMAS (M.)) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.Y. MILISIMAS (M.)) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA
NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
8 Mallop Zamir Voleibol		9	120	125	29.6	30	12.44	30	28
9 Juan David Perdomo Voleibol		3.89	123	125	34.7	40.2	14	27	29
10 Gabriela Perdomo Voleibol		4.67	111	111	33.6	35.9	13.45	30	34
11 Salome Acosta Voleibol		4.5	98	108	35.1	36.2	17.99	27	45
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
MUNICIPIO EVALUADO:		SAN BERNARDO							
FORMADOR:		HAROLD ANDRES SUAREZ							

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA									
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
SEGUNDO SEMESTRE									
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO									
NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)	SALTO LARGO SIN IMPULSO		SALTO VERTICAL		SHUTTER RUN 4X10	AGARRE DE BASTON	
		UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.Y. MILISIMAS (M.)) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.Y. MILISIMAS (M.)) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.Y. MILISIMAS (M.)) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.Y. MILISIMAS (M.)) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA
NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
8 Juan Camilo Perez Voleibol		2.91	150	178	45.6	52.3	17.5	1	10
9 Laura Camila Lopez Voleibol		3.89	190	190	32	36	18.9	27	33
10 Nataly Guerrero Voleibol		4.5	128	221	33	22	14.6	19	22
11 Mario Herrera Voleibol		4.34	162	161	48	51	13.7	32	28
12 Mario Rodriguez Voleibol		3.05	216	190	23	23	18.6	30	31
13 Yarisman Coca Voleibol		3.02	228	204	25	33	17.5	23	11
14 Yilvitzo Carrizosa Voleibol		3.24	127	107	32	38	16.9	28	17
15 Cristian Prado Voleibol		3.85	166	167	48	51	13.6	24	23
16 Ericka Lopez Voleibol		5.12	184	100	47	49	13.9	27	35
17 Laura Leon Voleibol		4.77	123	119	45	51	13.2	21	20
18 Yusei Jimenez Voleibol		3.45	135	107	27	31	14.93	26	22
19 Karol Acosta Voleibol		4.23	140	110	32	35	19.16	26	28
20 Laura Camila Voleibol		3.37	175	163	29	34	14.8	32	30
MUNICIPIO EVALUADO:		SAN BERNARDO							
FORMADOR:		HAROLD ANDRES SUAREZ							



CUNDINAMARCA
"EL DORADO"
¡LA LEYENDA VIVE!

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

OBLIGACION # 10

Anexe certificación emitida por el instituto de recreación y deporte de San Bernardo, referente al mes de octubre.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN BERNARDO

SECRETARIA DE GOBIERNO



**EL SUSCRITO SECRETARIO DE GOBIERNO DEL MUNICIPIO DE SAN
BERNARDO CUNDINAMARCA**

CERTIFICA

Que **HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.754.177 expedida en San Bernardo presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL**, durante el período comprendido entre el 01 de octubre de 2022 al 31 de octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a solicitud del interesado, a los treinta y un (31) días del mes de octubre de 2022.

JOSE EFREY MORA AREVALO
Secretario de Gobierno

Proyecto: Dora Peñafoza Moreno	Firma:	Fecha: 31 de octubre de 2022
Revisó: José Efrey Mora Arevalo	Firma:	Fecha: 31 de octubre de 2022
Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado a las normas y disposiciones legales y/o técnicas vigentes y por lo tanto, bajo nuestra responsabilidad, lo presentamos para la firma del despacho del Alcalde Municipal		

Carrera 6 No. 3A -16/28 Tel.: 3104770250
E-mail: alcaldia@sanbernardo-cundinamarca.gov.co
Código Postal Urbano 252020 / Rural 252027-252028
NIT: 800093437-5

Scanned with CamScanner



CUNDINAMARCA
EL DORADO
LA LEYENDA VIVE

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
[f/CundinamarcaGob](https://www.facebook.com/CundinamarcaGob) [@CundinamarcaGob](https://www.instagram.com/CundinamarcaGob)
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION # 11

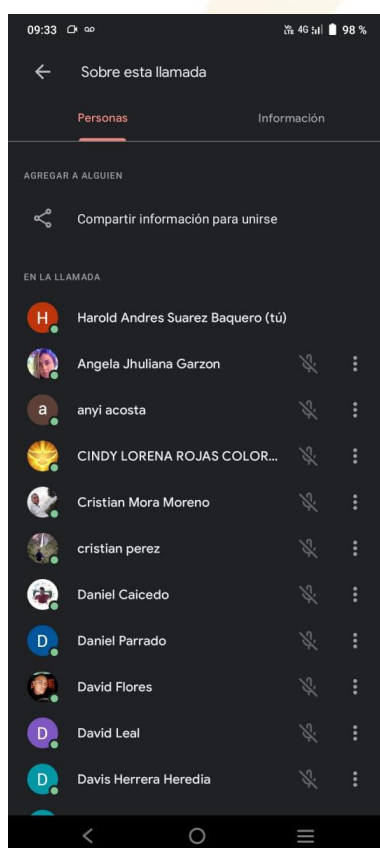
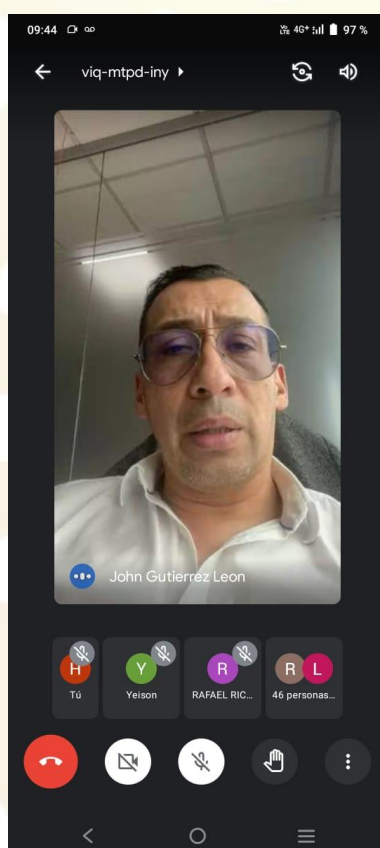
Apoyo en actividad Expo-Cundinamarca participación en carrera atlética.



OBLIGACION # 12

Evidencia fotográfica reuniones del mes de OCTUBRE:

11 de octubre: Reunión actividades en Expo- Cundinamarca 2022





Estuve atento a diligenciar el formato, cuando el supervisor del contrato lo indique.

	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL										Fecha: 24-11-2020			
											Versión: 1			
											Código: GD-FO-004			
ENTIDAD PRODUCTORA:														
UNIDAD ADMINISTRATIVA:														
OFICINA PRODUCTORA :														
OBJETO:														
REGISTRO DE ENTRADA														
AÑO				MES			DÍA			NT				
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

Realice la respectiva revisión y construcción de cada uno de los formatos y documentos solicitados por el supervisor del contrato en el Secop


Colombia Compra Eficiente
Aumentar el contraste
UTC -5 1:13:50
Harold Andrés Suñ...

Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Buscar...

Esportio
Menú
Administración de contratos
Id de página: 23000629
Ayuda

Volver
Últimas modificaciones
Todos
Seleccione

Buscar contrato

(Búsqueda avanzada)

Últimas modificaciones

Id del contrato	Número del Contrato	Entidad Estatal	Tipo de entidad	Fecha de firma	Fecha de finalización	Facturación de la entidad	Valor total de la oferta	Estado	
2661194	CPS-597.2022	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA	Entidad Estatal	22 días de tiempo transcurrido (10/02/2022 12:00:00 PM)(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	9/07/2022 11:59:00 AM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	Harold Andrés Suárez Baquero	8.570.000 COP	En ejecución	Detalle

OPCIONES

VER

Últimas modificaciones
Todos
Esperando aprobación
Firmado
Firmado y enviado a la Entidad Estatal
Suspendidos
Cancelados
Cerrados
Firmados y Terminados anormalmente

HERRAMIENTAS

OBLIGACION # 15

Informe de gestión realizado en la vigencia del mes de octubre.

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 02 de 04									
CONTRATO No. 1266 de 2022									
Nombre del Contratista	HAROLD ANDRÉS SUÁREZ BAQUERO								
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1.070.754.177								
Nombre y Cargo del Supervisor	JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA – TECNICO OPERATIVO								
Número del Contrato	1266 de 2022	Pago Número	02	De	04				
Periodo Informado	01/10/2022 a 30/10/2022	No. De Registro Presupuestal	2022003100						
Cuenta Bancaria y Entidad	03205055400	BANCOLOMBIA-AHORRO A LA MANO	Corriente		Ahorros	X			
Valor del Pago	\$ (1.714.000) UN MILLON SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS M/CTE.								
Fecha Acta Inicio	01 de septiembre de 2022		Fecha de Terminación Vigencia Inicial	30 de diciembre de 2022					
Prórroga	SI	NO	x	Fecha de Terminación prórroga	N/A				
Adición	SI	NO	x	Valor Adicionado	N/A				
Suspensiones	SI	NO	x	Periodo de Terminación	N/A				
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.									
Obligaciones específicas					Actividades realizadas				
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.					Continué convocatoria por medio de las aplicaciones de WhatsApp, Facebook e Instagram convocando un total de 45 beneficiarios que practican voleibol en los diferentes niveles, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.				
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.					Realice entregar ante el supervisor del contrato la malla curricular con su respectivo plan pedagógico, para cada nivel de formación en la disciplina de voleibol, donde los horarios de entrenamiento serán lunes, miércoles y sábados en el municipio de San Bernardo, en el coliseo JUAN XXIII y el centro de integración ciudadana.				
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.					Realicé en el mes de octubre todas las actividades dentro de los componentes técnicos, tácticos, físicos ya axiológicos propuestos en la malla curricular.				
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima					Continué con un total de beneficiarios distribuidos según los grupos etarios y de formación de la siguiente manera: 5 beneficiarios en iniciación, 15 en fundamentación y 25 en perfeccionamiento, para un total de 45 beneficiarios cumpliendo con la población solicitada.				



CUNDINAMARCA
"EL DORADO"
"LA LETICIA VIVE"

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

de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Realice la difusión de información y publicaciones de INDEPORTES Cundinamarca en redes sociales realizadas en el mes de julio, esto con el fin de dar cumplimiento a esta obligación contractual, dando a conocer los proyectos y logros de los deportistas cundinamarqueses y el bien nombre de Cundinamarca. Adicional en cada lugar donde fui representación de Indeportes desarrolle un buen papel dejando su nombre en alto.
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Realice y ejecute las planeaciones diarias y mensuales correspondientes al mes de octubre para cada grupo de formación las cuales están subidas al drive y quedan como soporte en las evidencias.
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Realice la actualización y consolidación de los documentos del mes de octubre a través del drive institucional proporcionado por el gestor provincial según avance del contrato de la siguiente manera. Mallas Pedagógicas Planes pedagógicos Sesiones de entrenamiento del mes de octubre Sesiones mensuales de entrenamiento de noviembre Consentimientos informados de los usuarios.
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Realice las planeaciones correspondientes al mes de noviembre para cada nivel formativo, las cuales estarán subidas en el drive y sujetas en las evidencias.
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Estuve atento a las indicaciones dadas por Indeportes Cundinamarca para realizar la toma de test de acuerdo a los establecido. Se realizó una capacitación donde se dieron las condiciones para la primera toma y adicional se estableció metodología y formatos a utilizar.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Realice la entrega del certificado brindado por la alcaldía municipal de San Bernardo, quien da a conocer mi trabajo y cumplimiento a mis obligaciones en el mes de octubre.
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye actividad Expo-Cundinamarca, participando en las diferentes actividades realizadas.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí a todas las reuniones virtuales y presenciales que se realizaron en el mes de octubre así: 11 de octubre: Capacitación virtual de ExpoCundinamarca



13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Estuve a la espera por parte de Indeportes, en su calidad de supervisor del contrato para conocer los parámetros y el formato de diligenciamiento para el cumplimiento de esta obligación contractual.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	En la plataforma SECOP II realice la entrega de los documentos, correspondientes al mes de octubre los cuales sustentan el trabajo realizado desde el 01 hasta el día 30 del presente mes.
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Consolide información de la vigencia del mes de octubre, realizando informe parcial de ejecución.

DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA

Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.

Igualmente, en calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado correctamente y declaro bajo la gravedad de juramento que las planillas fueron canceladas, de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
SEPTIEMBRE	1.000.000	\$125.000	\$160.000	\$24.400	9440943318
OCTUBRE	1.000.000	\$125.000	\$160.000	\$24.400	9442586809
Totales	N/A	\$250.000	\$320.000	\$48.800	N/A



HAROLD ANDRÉS SUÁREZ BAQUERO
C.C 1.070.754.177



DEYVIS LEONARDO HERRERA HEREDIA
APOYO A LA SUPERVISION



CUNDINAMARCA
"EL DORADO"
"LA LEYENDA VIVE!"

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