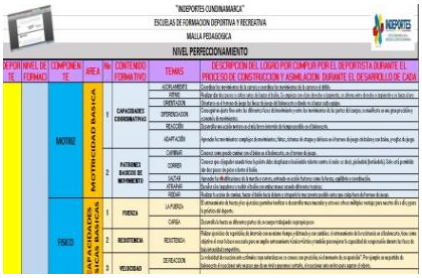
EVIDENCIAS INFORME 08 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 336-2022			
Nombre del contratista	DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS		
Número de identificación	1.072.746.116	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 SEPTIEMBRE DEL 2022 AL 30 SEPTIEMBRE DEL 2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000267 28/ 01/ 2022 RES-2022000470 9/08/2022

Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE 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.	POSTER DE HORARIOS DE ENTRENAMIENTOS Y CONTACTO DEL ENTRENADOR EN LA OFICINA DE DEPORTES MUNICIÀL Y COLISEO FRANCISCO DE PAULA SANTADER.   
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.	PANTALLAZO ENTREGA AL SUPERVISOR DANIEL COLMENARES DEL PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR.  LOS DOCUMENTOS SE ADJUNTAN EN EL DRIVE Y EN EL SECOP II

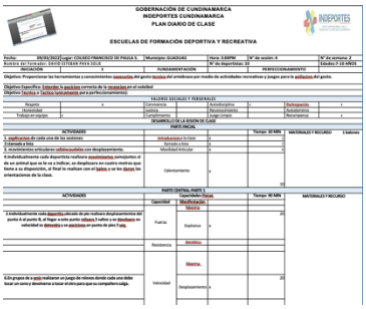
	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL MUNICIPIO: GUADUAS NOMBRE DEL FORMADOR: DAVIED ESTEBAN PAVA SOLIS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 P.M. A 3; 00 P.M.	GRUPO	Iniciaciòn							
	SEDE DE TRABAJO	cancha Municipal							
3:00 P.M. A 4; 00 P.M.	GRUPO	Iniciaciòn		Iniciaciòn					
	SEDE DE TRABAJO	cancha Municipal		cancha Municipal					
4:00 P.M. A 5; 00 P.M.	GRUPO	Fundamentaciòn y perfeccionamiento		Iniciaciòn	Iniciaciòn				
	SEDE DE TRABAJO	cancha Municipal		cancha Municipal	cancha Municipal				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	Fundamentaciòn y perfeccionamiento		Fundamentaciòn	Fundamentaciòn				
	SEDE DE TRABAJO	cancha Municipal		cancha Municipal	cancha Municipal				
6 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO			Fundamentaciòn	Fundamentaciòn				
	SEDE DE TRABAJO			cancha Municipal	cancha Municipal				
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO			Perfeccionamiento	Perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABAJO			cancha Municipal	cancha Municipal				
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO			Perfeccionamiento	Perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABAJO			cancha Municipal	cancha Municipal				
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR									

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.	DESARROLLO DE SESIÓNES DE CLASE DE LOS 3 GRUPOS DEPORTIVOS (INICACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)  ANEXO N° 1 - REGISTRO FOTOGRAFICO POR CADA NIVEL DEPORTIVO
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

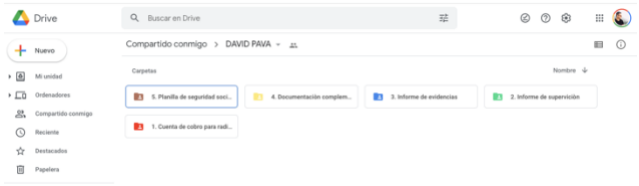
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															
7 AÑOS		3													3
8 AÑOS		3													3
9 AÑOS		2													2
10 AÑOS		1													1
11 AÑOS		1													1
12 AÑOS		3													3
13 AÑOS		7													7
14 AÑOS		9													9
15 AÑOS		4													4
16 AÑOS		9													9
17 AÑOS		1													1
TOTALES		47													47

ANEXO N° 2 COBERTURA POBLACIONAL

en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN ANEXO N° 2 - COBERTURA POBLACIONAL Y LISTADOS DE ASISTENCIA DE LOS 3 NIVELES DEPORTIVOS
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.	REGISTRO FOTOGRAFICO, PORTE DEL UNIFORME DE INDEPORTES 
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 supervisordel mismo.	**SEMANAS DE TRABAJO REALIZADAS EN EL MES DE SEPTIEMBRE EN LAS CATEGORIAS DE INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO LOS DIAS LUNES, MIERCOLES Y JUEVES.** • SEMANA 1:EL DIA 1 DE SEPTIEMBRE DEL 2022 • SEMANA 2: LOS DIAS 5,7 Y 8 DE SEPTIEMBRE DEL 2022. • SEMANA 3: LOS DIAS 12,14 Y 15 DE SEPTIEMBRE DEL2022 • SEMANA 4: LOS DIAS 19, 21 Y 22 DE SEPTIEMBRE DEL 2022. • SEMANA 5: LOS DIAS 26, 28 Y 29 DE SEPTIEMBRE DEL 2022. 

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales declase antes del inicio de cadames, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a teneren cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	**SEMANAS PROGRAMADAS DE TRABAJO PRACTICO PARA EL MES DE OCTUBRE EN LAS CATEGORIAS DE INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO LOS DIAS LUNES, MIERCOLES Y JUEVES.** • SEMANA 1: LOS DIAS 3,5 Y 6 DE OCTUBRE DEL 2022. • SEMANA 2: LOS DIAS 10,12 Y 13 DE OCTUBRE DEL 2022. • SEMANA 3: LOS DIAS 19 Y 20 DE OCTUBRE DEL2022 • SEMANA 4: LOS DIAS 24, 26 Y 27 DE OCTUBRE DEL 2022. • SEMANA 5: EL DIA 31 DE OCTUBRE DEL 2022.  ANEXO N° 3 – PLAN MENSUAL Y PLANEACIONES DIARIAS (36) MES DE AGOSTO DEL 2022
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.	LAS EVALUACIONES TÉCNICAS SE REALIZARON EN EL MES DE MAYO, SIN EMBARGO SE CONTINÚA EN CADA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO, FORTALECIENDO EL COMPONENTE FÍSICO DE LOS DEPORTISTAS. 
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	  ANEXO N ° 4- CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	Se realizó acompañamiento al director operativo deporte y recreación del municipio en actividades como fueron: invitación a participar en los juegos escolares, en las disciplinas de mini baloncesto, mini fustal, también se realizó la convocatoria para el campamento juvenil en el municipio de Vergara, travesia de ciclismo, ciclopaseo.  
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	ANEXO N° 6 – Se participó en la capacitación de planeación de acción de consumo y control de la oferta de sustancia psicoactivas. Se participó en la capacitación sobre la plataforma secop II, para diligenciamiento y conocimiento de la adición del contrato N° 336. Se participó de reunión de campamentos de la provincia de gualiva, con el objetivo de que cada municipio participe con una delegación. Se realizó el diligenciamiento de los formatos de los deportistas de la escuela de formación y la base de datos. Se realizo acompañamiento a deportistas de juegos Intercolegiados en la modalidad de taekwondo en el municipio de Madrid.   
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.	Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto

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.	 DOCUMNETOS CARGADOS AL SECOP II
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.	 PANTALLAZO ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN AL SUPERVISOR EN EL DRIVE

DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS
FIRMA CONTRATISTA
C.C. 1.072.746.116 DE GUADUAS CUND.

ANEXOS

ANEXO N° 1 - REGISTRO FOTOGRAFICO POR CADA NIVEL DEPORTIVO (OBLIGACIÓN 3)

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS	
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL	
MUNICIPIO	GUADUAS	
NIVEL	INICIACIÓN	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO FRANCISCO DE PAULA SANTANDER	MES: SEPTIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ADAPTADO EN LOS TRES NIVELES DEFORMACIÓN









ANEXO N° 1 - REGISTRO FOTOGRAFICO POR CADA NIVEL DEPORTIVO (OBLIGACIÓN 3)

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS	
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL	
MUNICIPIO	GUADUAS	
NIVEL	FUNDAMENTACIÓN	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO FRANCISCO DE PAULA SANTANDER	MES: S E P T I E M B R E

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









ANEXO N° 1 - REGISTRO FOTOGRAFICO POR CADA NIVEL DEPORTIVO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS	
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL	
MUNICIPIO	GUADUAS	
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO FRANCISCO DE PAULA SANTANDER	MES: SEPTIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









- **ANEXO N° 2 – HORARIOS, LUGARES DE TRABAJO, COBERTURA POBLACIONAL Y LISTADOS DEASISTENCIA DE LOS 3 NIVELES DEPORTIVOS**



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL

MUNICIPIO: GUADUAS

NOMBRE DEL FORMADOR: DAVIED ESTEBAN PAVA SOLIS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 3; 00 P.M.	GRUPO	Iniciaciòn							
	SEDE DE TRABAO	cancha Municipal							
3:00 P.M. A 4; 00 P.M.	GRUPO	Iniciaciòn		Iniciaciòn					
	SEDE DE TRABAJO	cancha Municipal		cancha Municipal					
4:00 P.M. A 5; 00 P.M.	GRUPO	Fundamentaciòn y perfeccionamiento		Iniciaciòn	Iniciaciòn				
	SEDE DE TRABAJO	cancha Municipal		cancha Municipal	cancha Municipal				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	Fundamentaciòn y perfeccionamiento		Fundamentaciòn	Fundamentaciòn				
	SEDE DE TRABAJO	cancha Municipal		cancha Municipal	cancha Municipal				
6 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO			Fundamentaciòn	Fundamentaciòn				
	SEDE DE TRABAJO			cancha Municipal	cancha Municipal				
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO			Perfeccionamiento	Perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABAJO			cancha Municipal	cancha Municipal				
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO			Perfeccionamiento	Perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABAJO			cancha Municipal	cancha Municipal				
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	2	2		2										4
7 AÑOS		3			3										3
8 AÑOS	4	2	4		2										6
9 AÑOS		1			1										1
10 AÑOS		1			1										1
11 AÑOS		8			8										8
12 AÑOS	4	8	4		8										12
13 AÑOS	3	8	3		8										11
14 AÑOS	2	5	2		5										7
15 AÑOS	4	2	4		2										6
16 AÑOS		2			2										2
17 AÑOS															0
TOTALES	61														61

CONTROL DE ASISITENCIA INICIACIÓN MES DE SEPTIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	GISELA TATIANA HERNANDEZ HERNANDEZ	3022710647	X						X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	11	1	92%
2	NICOLLE VALENCIA MEDINA	3017482671	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	0	100%
3	LINA MARCELA MENDEZ PERDOMO	3138168270	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	9	3	75%
4	ALISSON NIÑO GUILLEN	3124743638	X						X	X						X	X				X		X					X		X	X			12	12	0	100%
5	SANTIAGO NIÑO GUILLEN	3107767233					X			X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	9	3	75%
6	HELEN SOFIA AYALA	3177666575	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	0	100%
7	SANTIAGO GARZON HERRERA	3133908479	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	0	100%
8	SIMON HERNANDEZ SANDOVAL	3114521700	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	11	1	92%
9	EMILIA MARTINEZ BERNAL	3217532575	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	0	100%
10	ISABELLA PEÑA RUBIO	3224582990	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X						X	X			12	11	1	92%
12	NICOLLE HERRERA MUÑOZ	3142193297	X				X		X	X				X		X					X		X	X				X		X	X			12	11	1	92%
13	MONICA ALEXANDRA MARTINEZ	3102396474	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	0	100%
14	ISABELLA ORDONEZ FONSECA	3115764064	X				X		X	X						X	X				X		X	X				X		X	X			12	11	1	92%
15																																					#¡DIV/0!
16																																					#¡DIV/0!
17																																					#¡DIV/0!
18																																					#¡DIV/0!
19																																					#¡DIV/0!
20																																					#¡DIV/0!
21																																					#¡DIV/0!

CONTROL DE ASISITENCIA FUNDAMENTACIÓN MES DE SEPTIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÒN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SHAYRA VALENTINA TORRES ORTIZ	3204162338					X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	11	1	92%
2	NICOL DAYANA ONTALVO MARTINEZ	3133345288	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	2	100%
3	EHIRYN ALEJANDRA LOPEZ SANCHEZ	3213482168	X						X	X						X					X		X	X				X		X	X			12	9	3	75%
4	MELANIE RUBIO HERRERA	3222725085	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	0	100%
5	ZAMARA MAHECHA MORENO	3124475591	X						X	X				X			X				X			X				X		X	X			12	9	2	75%
6	MELANY TATIANA MESA BERMUDEZ	3164155675	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	1	100%
7	MANUELITA MOYA SUAREZ	3205959538	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	1	100%
8	PAULA JUANITA BASTO TRIVIÑO	3508051717	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X				12	11	2	92%
9	ANA MARIA HERNANDEZ VARGAS	3138302626	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	1	100%
11	SARA SOFIA QUIROGA AYALA	3112710158	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X						X	X			12	11	1	92%
12	ISABELA MANJARRES MARTINEZ	3214203038	X				X		X	X				X		X	X				X		X					X		X	X			12	11	1	92%
13	MAUREN YULIETHE MENENDEZ PERDOMO	3182346520	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	1	100%
14	DANIELA CASALLAS MENDEZ	3112216431	X				X		X	X				X			X				X		X	X				X		X	X			12	11	0	92%
15	HANNAH MIRYAN MONCADA ABREO	3123901504	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	1	100%
16	MARIA FERNANDA RODRIGUEZ MAHECHA	3134165328	X				X		X	X				X			X				X		X	X				X		X	X			12	11	1	92%
17	LAURA CAMILA AGREDO BERNAL	3125018548	X				X		X	X						X	X				X		X	X				X		X	X			12	11	1	92%
18	PAULA ANDREA VALENCIA RODRIGUEZ	3229001453	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X			12	12	1	100%
19	MARYANN CAMILA AGREDO BERNAL	3232836498	X				X		X	X						X	X				X		X	X				X		X	X			12	11	0	92%

CONTROL DE ASISITENCIA PERFECCIONAMIENTO MES DE SEPTIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

ANEXO N° 3– PLANEACIONES MENSUALES Y DIARIAS CORRESPONDIENTE AL MES DE OCTUBRE POR CADA CATEGORÍA.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: GUADUAS**		
LUGAR:				**COLICEO MUNICIPAL**		**HORARIO DE PRACTICA:**		**2:00 P.M. A 4:00 P.M.**
NIVEL				**INICIACION**	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**OCTUBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x		
			RESPONSABILIDAD	x		x		
			COMPANERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION			x		
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x		x		
			OBEDIENCIA			x		
			AUTODISCIPLINA	x				
			PARTICIPACIÒN			x		
			PERSEVERANCIA			x		
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA			x		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		
			CALENTAMIENTO	x		x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x		
			RITMO			x		
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION			x		
			REACCIÓN			x		
			ADAPTACIÓN	x				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	x		x		
			FLEXIBILIDAD			x		
			RESISTENCIA	x		x		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	RECEPCION	x		x		
			PASE			x		
			REMATE			x		
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		
			JUEGOS TRADICIONALES			x		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS			x		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x		

FIRMA FORMADOR:

SEMANA N°1 OCTUBRE 3, 5 Y 6 DEL 2022

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 2:00 P.M.**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7-10 ANOS**

INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Comprender el movimiento de la recepcion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2. ejcicios pliometricos con desplazamiento.		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se desplazara hasta el punto donde esta ubucado su compañero y volvera al punto de inicio.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. con pelotas o globos debera lanzarlos hacia arriba y hacia adelante el balon.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Balones**
1.Conocer el gesto y ejecutar la recepcion	**x**		**20**	
2.Por parejas hacer la ejecucion del movimiento	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 2:00 P.M.**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7-10 ANOS**

INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizara 6 sentadillas, 5 burpis y 2 flexiones de brazo.	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3. desplazamientos del punto A hasta el punto B durante veinte veces.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2.Se ubicara de pie y debera mantener el balon estatico en el antebrazo, luego se desplazara.	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Actividades para la correcta ejecucion del pase			**15**	
juegos para mejorar la recepcion			**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 2:00 P.M.**	**N° de sesiòn: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7-10 ANOS**
INICIACIÒN	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
4. carreras de 20 metros con obstaculo.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	15	
5. Ubicados por parejas a dos metro de distancia de espaldas y a la orden deben ir hasta la linea final	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento		15	
7. se ubicaran en en el centro de varios punto y a la orden deberan		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOSY PLATILLOS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6. A la señal del entrenador deben recorrer hacia el punto del copañero y volver.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES Y BOMBAS**
1.Jego de recepcion con bombas y postura correcta	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



SEMANA N° 2 OCTUBRE 10, 12 Y 13 DEL 2022



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3:00PM**	**N° de sesiòn: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 14**		**Edades:7-10 AÑOS**

INICIACIÒN	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.Individualmente cada deportita ubicado de pie realizara desplazamientos del punto A al punto B, al llegar a este punto relizara 3 saltos y se devolvera en velocidad se detendra y se pociciona en punta de pies 3 seg.		Explosiva	**x**	20	
	Resistencia	Aerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.En grupos de a sesis realizaran un juego de relevos donde cada uno debe tocar un cono y devolverse a tocar el otro para que su compañero salga.		Desplazamiento	**x**	20	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS Y PLATILLOS**
1.	Acoplamiento			
2. golpear la bomba sin que toque el piso y asi mismo con las manos tocar el piso.	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES Y BOMBAS**
1. Actividad dinamica para recepcion con el antebrazo dando guias de donde debe pegar el balon	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7-10 ANOS**
INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1 balones
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se desplazara hasta el punto donde esta ubicado su compañero y volvera al punto de inicio con un elemento para completar un objetivo.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar por cada uno de los petos sin tocar el piso		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. con pelotas o globos debera lanzarlos hacia arriba y hacia adelante el balon.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. El deportista ubicado de pie realizara la tecnica sin balon, luego de esto realizara golper leves al balon sin deslazamiento para por ultimo realizar desplazamientos simulando el gesto tecnico.	**x**		**15**	**Balones**
2. por parejas realizara la recepcion y adimilara la posicion adecuada de los pies y manos	**x**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 2:00PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7-10 AÑOS**
INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asilacion del gesto.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara movimientos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.En grupos de a sesis realizaran un juego de relevos donde cada uno debe tocar un cono y devolverse a tocar el otro para que su compañero salga.		Explosiva	**x**	20	
	Resistencia	Aerobica			
4. Hacer un recorrido de remate en el menor tiempo posible durante tres ocaciones.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Juego de las letras	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2.Se ubicara de pie y debera mantener el balon estatico en el antebrazo, luego se desplazara.	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. enviamos el balon contra una por el piso y lo voy recogiendo, luego lanzarlo mas ariba y asi susecivamente. Luego ubicacion frente a una pared realizando el golpe de antebrazo haran los pases hira desendente cada uno de los golpes.	**x**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:

SEMANA N° 3 OCTUBRE 19 Y 20 DEL 2022

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



Fecha: 19/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 4:00 P.M.**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 14**		**Edades:7-10 AÑOS**

INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizara 6 sentadillas, 5 burpis y 2 flexiones de brazo.	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3. desplazamientos del punto A hasta el punto B durante veinte veces.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2.Se ubicara de pie y debera mantener el balon estatico en el antebrazo, luego se desplazara.	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Actividades para la correcta ejecucion del pase			**15**	
juegos para mejorar la recepcion			**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 2:00 P.M.**	**N° de sesiòn: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7-10 AÑOS**
INICIACIÒN	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
4. carreras de 20 metros con obstaculo.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	15	
5. Ubicados por parejas a dos metro de distancia de espaldas y a la orden deben ir hasta la linea final	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento		15	
7. se ubicaran en en el centro de varios punto y a la orden deberan		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOSY PLATILLOS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6. A la señal del entrenador deben recorrer hacia el punto del copañero y volver.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES Y BOMBAS**
1.Jego de recepcion con bombas y postura correcta	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:

SEMANA N° 4 OCTUBRE 24, 26 Y 27 DEL 2022

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7-10 ANOS**
INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Comprender el movimiento de la recepcion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2. ejicios pliometricos con desplazamiento.		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se desplazara hasta el punto donde esta ubucado su compañero y volvera al punto de inicio.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. con pelotas o globos debera lanzarlos hacia arriba y hacia adelante el balon.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Balones**
1.Conocer el gesto y ejecutar la recepcion	**x**		**20**	
2.Por parejas hacer la ejecucion del movimiento	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 4:00 P.M.**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7-10 AÑOS**

INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.
Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.En grupos de a sesis realizaran un juego de relevos donde cada uno debe tocar un cono y devolverse a tocar el otro para que su compañero salga.		Explosiva	**x**	20	
	Resistencia	Aerobica			
4. Hacer un recorrido de remate en el menor tiempo posible durante tres ocaciones.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Juego de las letras	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2.Se ubicara de pie y debera mantener el balon estatico en el antebrazo, luego se desplazara.	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. enviamos el balon contra una por el piso y lo voy recogiendo, luego lanzarlo mas ariba y asi susecivamente. Luego ubicacion frente a una pared realizando el golpe de antebrazo haran los pases hira desendente cada uno de los golpes.	**x**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 4:00 P.M.**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.
Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.En grupos de a sesis realizaran un juego de relevos donde cada uno debe tocar un cono y devolverse a tocar el otro para que su compañero salga.		Explosiva	**x**	20	
	Resistencia	Aerobica			
4. Hacer un recorrido de remate en el menor tiempo posible durante tres ocaciones.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Juego de las letras	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2.Se ubicara de pie y debera mantener el balon estatico en el antebrazo, luego se desplazara.	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. enviamos el balon contra una por el piso y lo voy recogiendo, luego lanzarlo mas ariba y asi susecivamente. Luego ubicacion frente a una pared realizando el golpe de antebrazo haran los pases hira desendente cada uno de los golpes.	**x**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

ANEXO N° 3 – PLANEACIONES MENSUALES Y PLANES DIARIOS DE CLASE MES DE OCTUBRE (OBLIGACIÓN 8)



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				OCTUBRE		MUNICIPIO: GUADUAS		
LUGAR:				COLICEO MUNICIPAL		HORARIO DE PRACTICA:		5:00 P. M., 7:00 P.M.
NIVEL				INICIACION		FUNDAMENTACION	x	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				SEPTIEMBRE		OCTUBRE		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		x		x		
				x		x		
						x		
				x		x		
		VALORES PERSONALES		x		x		
						x		
				x				
						x		
						x		
						x		
	PARTE INICIAL	INICIO		x		x		
				x		x		
				x		x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		x		x		
						x		
						x		
						x		
				x				
		CAPACIDADES CONDICIONALES						
				x		x		
						x		
				x		x		
		ELEMENTOS TÉCNICOS		x		x		
						x		
						x		
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO		x		x		
						x		
						x		
	PARTE FINAL	FINAL		x		x		
				x		x		

FIRMA FORMADOR:

SEMANA N°1 OCTUBRE 3, 5 Y 6 DEL 2022

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 11-14**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Comprender el movimiento de la recepcion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2. ejicios pliometricos con desplazamiento.		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se desplazara hasta el punto donde esta ubucado su compañero y volvera al punto de inicio.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. con pelotas o globos debera lanzarlos hacia arriba y hacia adelante el balon.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Balones**
1.Conocer el gesto y ejecutar la recepcion	**x**		**20**	
2.Por parejas hacer la ejecucion del movimiento	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5:00 P.M.**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana:1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 11-14**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.
Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizara 6 sentadillas, 5 burpis y 2 flexiones de brazo.	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3. desplazamientos del punto A hasta el punto B durante veinte veces.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2.Se ubicara de pie y debera mantener el balon estatico en el antebrazo, luego se desplazara.	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Actividades para la correcta ejecucion del pase			**15**	
juegos para mejorar la recepcion			**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5:00 P.M.**	**N° de sesiòn: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 11-14**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
4. carreras de 20 metros con obstaculo.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	15	
5. Ubicados por parejas a dos metro de distancia de espaldas y a la orden deben ir hasta la linea final	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento		15	
7. se ubicaran en en el centro de varios punto y a la orden deberan		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOSY PLATILLOS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6. A la señal del entrenador deben recorrer hacia el punto del copañero y volver.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES Y BOMBAS**
1.Jego de recepcion con bombas y postura correcta	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



SEMANA N°2 OCTUBRE 10, 12 Y 13 DEL 2022



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5:00PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 11-14**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1 balones
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.Individualmente cada deportita ubicado de pie realizara desplazamientos del punto A al punto B, al llegar a este punto relizara 3 saltos y se devolvera en velocidad se detendra y se pociciona en punta de pies 3 seg.		Explosiva	**x**	20	
	Resistencia	Aerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.En grupos de a sesis realizaran un juego de relevos donde cada uno debe tocar un cono y devolverse a tocar el otro para que su compañero salga.		Desplazamiento	**x**	20	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**BALONES CONOS Y PLATILLOS**
2. golpear la bomba sin que toque el piso y asi mismo con las manos tocar el piso.	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividad dinamica para recepcion con el antebrazo dando guias de donde debe pegar el balon	**x**		**20**	**BALONES Y BOMBAS**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5:00PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 11-14 AÑOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se desplazara hasta el punto donde esta ubicado su compañero y volvera al punto de inicio con un elemento para completar un objetivo.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar por cada uno de los petos sin tocar el piso		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. con pelotas o globos debera lanzarlos hacia arriba y hacia adelante el balon.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Balones**
1. El deportista ubicado de pie realizara la tecnica sin balon, luego de esto realizara golper leves al balon sin deslazamiento para por ultimo realizar desplazamientos simulando el gesto tecnico.	**x**		**15**	
2. por parejas realizara la recepcion y adimilara la posicion adecuada de los pies y manos	**x**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 4:00PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 11-14 AÑOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.
Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.En grupos de a sesis realizaran un juego de relevos donde cada uno debe tocar un cono y devolverse a tocar el otro para que su compañero salga.		Explosiva	**x**	20	
	Resistencia	Aerobica			
4. Hacer un recorrido de remate en el menor tiempo posible durante tres ocaciones.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Juego de las letras	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2.Se ubicara de pie y debera mantener el balon estatico en el antebrazo, luego se desplazara.	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. enviamos el balon contra una por el piso y lo voy recogiendo, luego lanzarlo mas ariba y asi susecivamente. Luego ubicacion frente a una pared realizando el golpe de antebrazo haran los pases hira desendente cada uno de los golpes.	**x**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:

SEMANA N°3 OCTUBRE 19 Y 20 DEL 2022

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5:00 P.M.**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 11-14 ANOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.
Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizara 6 sentadillas, 5 burpis y 2 flexiones de brazo.	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3. desplazamientos del punto A hasta el punto B durante veinte veces.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2.Se ubicara de pie y debera mantener el balon estatico en el antebrazo, luego se desplazara.	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Actividades para la correcta ejecucion del pase			**15**	
juegos para mejorar la recepcion			**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5:00PM**	**N° de sesiòn: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 11-14**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
4. carreras de 20 metros con obstaculo.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	15	
5. Ubicados por parejas a dos metro de distancia de espaldas y a la orden deben ir hasta la linea final	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento		15	
7. se ubicaran en en el centro de varios punto y a la orden deberan		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOSY PLATILLOS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6. A la señal del entrenador deben recorrer hacia el punto del copañero y volver.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES Y BOMBAS**
1.Jego de recepcion con bombas y postura correcta	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



SEMANA N°4 OCTUBRE 24, 26 Y 27 DEL 2022

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUSDUAS**	**Hora: 5:00 P.M.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 11-14 ANOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Comprender el movimiento de la recepcion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2. ejicios pliometricos con desplazamiento.		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se desplazara hasta el punto donde esta ubucado su compañero y volvera al punto de inicio.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. con pelotas o globos debera lanzarlos hacia arriba y hacia adelante el balon.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Balones**
1.Conocer el gesto y ejecutar la recepcion	**x**		**20**	
2.Por parejas hacer la ejecucion del movimiento	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5:00PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 11-14 AÑOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.
Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1 balones
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.En grupos de a sesis realizaran un juego de relevos donde cada uno debe tocar un cono y devolverse a tocar el otro para que su compañero salga.		Explosiva	**x**	20	
	Resistencia	Aerobica			
4. Hacer un recorrido de remate en el menor tiempo posible durante tres ocaciones.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Juego de las letras	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2.Se ubicara de pie y debera mantener el balon estatico en el antebrazo, luego se desplazara.	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. enviamos el balon contra una por el piso y lo voy recogiendo, luego lanzarlo mas ariba y asi susecivamente. Luego ubicacion frente a una pared realizando el golpe de antebrazo haran los pases hira desendente cada uno de los golpes.	**x**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 5:00PM**	**N° de sesiòn:11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 11-14**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.Individualmente cada deportita ubicado de pie realizara desplazamientos del punto A al punto B, al llegar a este punto relizara 3 saltos y se devolvera en velocidad se detendra y se pociciona en punta de pies 3 seg.		Explosiva	**x**	20	
	Resistencia	Aerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.En grupos de a sesis realizaran un juego de relevos donde cada uno debe tocar un cono y devolverse a tocar el otro para que su compañero salga.		Desplazamiento	**x**	20	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS Y PLATILLOS**
1.	Acoplamiento			
2. golpear la bomba sin que toque el piso y asi mismo con las manos tocar el piso.	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES Y BOMBAS**
1. Actividad dinamica para recepcion con el antebrazo dando guias de donde debe pegar el balon	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: GUADUAS**				
LUGAR:				**COLISEO FRANCISCO DE PAULA SANTANDER**		**HORARIO DE PRACTICA:**		**7:00 P.M. A 9:00 P.M.**		
NIVEL				**INICIACION**		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**OCTUBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		x		x				
				x		x				
						x				
				x		x				
		VALORES PERSONALES		x		x				
						x				
				x						
						x				
						x				
						x				
	PARTE INICIAL	INICIO		x		x				
				x		x				
				x		x				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		x		x				
						x				
						x				
						x				
				x						
		CAPACIDADES CONDICIONALES								
				x		x				
						x				
				x		x				
		ELEMENTOS TÉCNICOS		x		x				
						x				
						x				
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO		x		x				
						x				
						x				
	PARTE FINAL	FINAL		x		x				
						x				
				x						

FIRMA FORMADOR

SEMANA N°1 OCTUBRE 3, 5 Y 6 DEL 2022



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 7:00 P.M.**	**N° de sesión:1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 27**		**Edades:15-17 ANOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Comprender el movimiento de la recepcion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1 balones
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2. ejicios pliometricos con desplazamiento.		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se desplazara hasta el punto donde esta ubucado su compañero y volvera al punto de inicio.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. con pelotas o globos debera lanzarlos hacia arriba y hacia adelante el balon.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Conocer el gesto y ejecutar la recepcion	**x**		**20**	**Balones**
2.Por parejas hacer la ejecucion del movimiento	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 7:00 P.M.**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBNA PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 27**		**Edades:15-17 ANOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.
Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1 balones
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	x	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	x	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizara 6 sentadillas, 5 burpis y 2 flexiones de brazo.	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3. desplazamientos del punto A hasta el punto B durante veinte veces.	Resistencia	Aerobica	x	20	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2.Se ubicara de pie y debera mantener el balon estatico en el antebrazo, luego se desplazara.	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Actividades para la correcta ejecucion del pase			**15**	
juegos para mejorar la recepcion			**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 7:00 P.M.**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 28**		**Edades:15-17 ANOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
4. carreras de 20 metros con obstaculo.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	15	
5. Ubicados por parejas a dos metro de distancia de espaldas y a la orden deben ir hasta la linea final	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento		15	
7. se ubicaran en en el centro de varios punto y a la orden deberan		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOSY PLATILLOS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6. A la señal del entrenador deben recorrer hacia el punto del copañero y volver.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES Y BOMBAS**
1.Jego de recepcion con bombas y postura correcta	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



SEMANA N°2 OCTUBRE 10, 12 Y 13 DEL 2022

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 7:00 P.M.**	**N° de sesiòn: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 28**		**Edades:15-17 ANOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1 balones
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	x	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	x	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.Individualmente cada deportita ubicado de pie realizara desplazamientos del punto A al punto B, al llegar a este punto relizara 3 saltos y se devolvera en velocidad se detendra y se pociciona en punta de pies 3 seg.		Explosiva	x	20	
	Resistencia	Aerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.En grupos de a sesis realizaran un juego de relevos donde cada uno debe tocar un cono y devolverse a tocar el otro para que su compañero salga.		Desplazamiento	x	20	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			BALONES CONOS Y PLATILLOS
2. golpear la bomba sin que toque el piso y asi mismo con las manos tocar el piso.	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividad dinamica para recepcion con el antebrazo dando guias de donde debe pegar el balon	x		20	BALONES Y BOMBAS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/10/2022	**Lugar: COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 7:00 P.M.**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 28**		**Edades:15-17 AÑOS**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara movimientos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se desplazara hasta el punto donde esta ubicado su compañero y volvera al punto de inicio con un elemento para completar un objetivo.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar por cada uno de los petos sin tocar el piso		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. con pelotas o globos debera lanzarlos hacia arriba y hacia adelante el balon.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Balones**
1. El deportista ubicado de pie realizara la tecnica sin balon, luego de esto realizara golper leves al balon sin deslazamiento para por ultimo realizar desplazamientos simulando el gesto tecnico.	**x**		**15**	
2. por parejas realizara la recepcion y adimilara la posicion adecuada de los pies y manos	**x**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADO





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 7:00 P.M.**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 28**		**Edades:15-17 ANOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.
Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizara 6 sentadillas, 5 burpis y 2 flexiones de brazo.	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3. desplazamientos del punto A hasta el punto B durante veinte veces.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2.Se ubicara de pie y debera mantener el balon estatico en el antebrazo, luego se desplazara.	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Actividades para la correcta ejecucion del pase			**15**	
juegos para mejorar la recepcion			**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:

SEMANA N°3 OCTUBRE 19 Y 20 DEL 2022

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 7:00 P.M.**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 28**		**Edades:15-17 ANOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
4. carreras de 20 metros con obstaculo.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	15	
5. Ubicados por parejas a dos metro de distancia de espaldas y a la orden deben ir hasta la linea final	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento		15	
7. se ubicaran en en el centro de varios punto y a la orden deberan		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOSY PLATILLOS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6. A la señal del entrenador deben recorrer hacia el punto del copañero y volver.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES Y BOMBAS**
1.Jego de recepcion con bombas y postura correcta	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 7:00 P.M.**	**N° de sesión:8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 28**		**Edades:15-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del voleibol por medio de actividades ludicorecreativos y de asociacion para el acoplamiento al deporte.

Objetivo Especifico: Comprender el movimiento de la recepcion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1 balones
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2. ejcicios pliometricos con desplazamiento.		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se desplazara hasta el punto donde esta ubucado su compañero y volvera al punto de inicio.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. con pelotas o globos debera lanzarlos hacia arriba y hacia adelante el balon.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Conocer el gesto y ejecutar la recepcion	**x**		**20**	**Balones**
2.Por parejas hacer la ejecucion del movimiento	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:

SEMANA N°4 OCTUBRE 24, 26 Y 27 DEL 2022



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 7:00 P.M.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 28**		**Edades:15-17 ANOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.
Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1 balones
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	x	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	x	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.En grupos de a sesis realizaran un juego de relevos donde cada uno debe tocar un cono y devolverse a tocar el otro para que su compañero salga.		Explosiva	x	20	
	Resistencia	Aerobica			
4. Hacer un recorrido de remate en el menor tiempo posible durante tres ocaciones.		Anaerobica	x	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Juego de las letras	Flexibilidad	Estatica	x	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2.Se ubicara de pie y debera mantener el balon estatico en el antebrazo, luego se desplazara.	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. enviamos el balon contra una por el piso y lo voy recogiendo, luego lanzarlo mas ariba y asi susecivamente. Luego ubicacion frente a una pared realizando el golpe de antebrazo haran los pases hira desendente cada uno de los golpes.	x		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 7:00 P.M.**	**N° de sesiòn: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 28**		**Edades:15-17 ANOS**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.Individualmente cada deportita ubicado de pie realizara desplazamientos del punto A al punto B, al llegar a este punto relizara 3 saltos y se devolvera en velocidad se detendra y se pociciona en punta de pies 3 seg.		Explosiva	**x**	20	
	Resistencia	Aerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.En grupos de a sesis realizaran un juego de relevos donde cada uno debe tocar un cono y devolverse a tocar el otro para que su compañero salga.		Desplazamiento	**x**	20	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS Y PLATILLOS**
1.	Acoplamiento			
2. golpear la bomba sin que toque el piso y asi mismo con las manos tocar el piso.	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4. trotes por la linea final aumentando el ritmo y por utimo utilizando el balon.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES Y BOMBAS**
1. Actividad dinamica para recepcion con el antebrazo dando guias de donde debe pegar el balon	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/10/2022	**Lugar: COLISEO FRANCISCO DE PAULA S.**	**Municipio: GUADUAS**	**Hora: 6:00 P.M.**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS			**N° de deportistas: 28**		**Edades:15-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo: Proporcionar las herramientas y conocimientos nesesarios del gesto tecnico del antebrazo por medio de actividades recreativas y juegos para la asiilacion del gesto.

Objetivo Especifico: Enterder la pocicion correcta de la recepcion en el voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1 balones**
1. explicacion de cada una de las sesiones	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. movimientos articulares cefalocaudales con desplazamiento.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Individualmente cada deportista realizara moviminetos semejantes al de un animal que se le va a indicar, se desplazara en cuatro metros que tiene a su disposición, al final lo realizan con el balon y se les daran las orientaciones de la clase.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se desplazara hasta el punto donde esta ubicado su compañero y volvera al punto de inicio con un elemento para completar un objetivo.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pasar por cada uno de los petos sin tocar el piso		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. con pelotas o globos debera lanzarlos hacia arriba y hacia adelante el balon.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Balones**
1. El deportista ubicado de pie realizara la tecnica sin balon, luego de esto realizara golper leves al balon sin deslazamiento para por ultimo realizar desplazamientos simulando el gesto tecnico.	**x**		**15**	
2. por parejas realizara la recepcion y adimilara la posicion adecuada de los pies y manos	**x**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	ELONGACION CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	ACTIVIDAD COLECTIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	4	FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL GRRUPO	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO N° 4 – CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GUADUAS

EL SUSCRITO DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GUADUAS CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que instructor **DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.072.746.116 de Guaduas Cundinamarca, presto sus 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 DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA., en el municipio de Guaduas durante el período comprendido entre el 01 de septiembre de 2022 al 30 de septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al 30 día del mes de septiembre de 2022

Hernán Mauricio Rodríguez Pérez
Director Operativo De Deportes y Recreación.
Guaduas Cundinamarca

Carrera 5 número 12-04 sur- sede CERES.
Guaduas, Cundinamarca

Correo: alcaldia@guaduas-cundinamarca.gov.co
Teléfonos (571) 846 6100 / (571) 846 6796

INDEPORTES

INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
DAVID ESTEBAN PAVA SOLIS	INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACION VOLEIBOL	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
GUADUAS	CUNDINAMARCA	30 de septiembre 2022

QUIEN CERTIFICA

HERNÁN MAURICIO RODRÍGUEZ PÉREZ	DIRECCTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACION
NOMBRE	CARGO
	ALCALDIA MUNICPAL
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita: **Entrega de evidencias de trabajo realizado durante el mes de septiembre 2022 En el municipio de Guaduas.**

Observaciones

_____

_____

_____

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 Teléfono: 749 1400
www.indeportescundinamarca.gov.co

ANEXO N° 5 – e realizó acompañamiento al director operativo deporte y recreación del municipio en actividades como fueron: invitación a participar en los juegos escolares, en las disciplinas de mini baloncesto, mini fustal, también se realizó la convocatoria para el campamento juvenil en el municipio de Vergara, travesia de ciclismo, ciclopaseo.





ANEXO N° 6

- Se participó de reunión de campamentos de la provincia de gualiva, con el objetivo de que cada municipio participe con una delegación.

- Se realizo acompañamiento a deportistas de juegos Intercolegiados en la modalidad de taekwondo en el municipio de Madrid.







ANEXO N° 7 PAGO DE SEGURIADA SOCIAL Y PLANILLA DE SEGURIDAD SOCIAL DEL MES DE AGOSTO

RAZON SOCIAL :	DAVID PAVA
IDENTIFICACION:	CC-1072746116
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACION REPORTE:	2022-10-24
FECHA LIMITE DE PAGO:	2022-09-06
FECHA DE PAGO:	2022-09-06
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERIODO PENSION:	2022-08
PERIODO SALUD:	2022-08
NUMERO PLANILLA:	8620879659
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8605606533
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NUMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS617	830003564	FAMISANAR	1	$ 1.000.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 125.000	$ 125.000
23501	800224808	PORVENIR	1	$ 1.000.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 160.000	$ 160.000
1403	800811153	POSITIVA	1	$ 1.000.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 24.400	$ 24.480
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 309.400	$ 309.480

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	06/10/2022