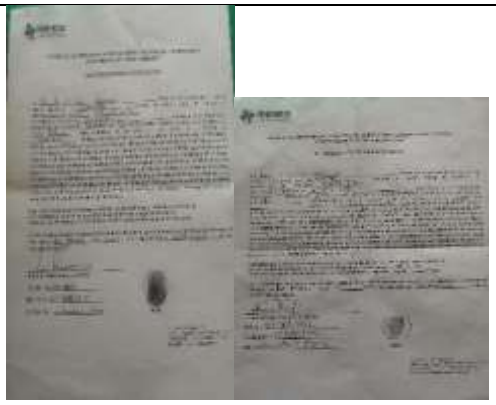
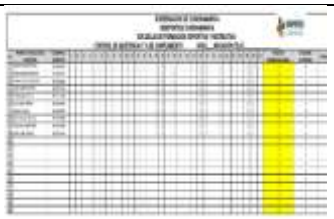
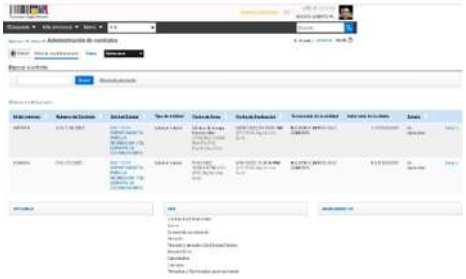
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE SEPTIEMBRE - CTO CPS-1183-2022-2022			
Nombre del contratista	Nelson Alberto Paez Zamudio		
Número de identificación	1069053872	**Tipo de documento**	cedula de ciudadania
Período informado	**01 de NOVIEMBRE al 30 de NOVIEMBRE**	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000362
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.			

1qa<11ª<	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	

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.	 
4 .Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización..	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
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.	
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	
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 
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.	FOTO SE ENTREGARA DEBIDAMENTE DILIGENCIADO AL AREA DE ARCHIVO A LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINACIERA EL FORMATO UNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL (FUND) A SU EQUIVALENTE, CUANDO SE REQUIERA ENVIAR Y/O TRASLADAR DOCUMENTOS 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.	
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.	FOTO SE REALIZA LA ENTREGA AL SUPERVISOR DE CONTRATO LOS DOCUMENTOS ESTUDIOS Y DEMAS PRODUCTOS ELABORADOS DURANTE LA EJECUCION DEL CONTRATO A LA ENTREGA DEL INFORME FINAL DEL MISMO EN FORMATO DIGITAL Y MODIFICABLE
16. 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	

ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL INICIACION









ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL FUNDAMENTACION









ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL PERFECCIONAMIENTO









Apoyo a la administración municipal DIA DEL NIÑO 31 Octubre la palma Cundinamarca





Asistencia a la capacitación en Bogotá gobernación de Cundinamarca 15 de noviembre





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___PERFECCIONAMIENTO TEJO_____

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	EVELIN SOFIA MORENO			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
2	SAMUEL MATHIAS SANCHEZ			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
3	PAULA SOFIA MAHECHA			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
4	SAMAY STEFANNY HERNANDEZ			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
5	ZOE LUCIANA BUSTOS			1	1					1	1	1					1	1	1				0	1		1				1	1	1		14	13	1	93%
6	BRADLY RAMIREZ OLAYA			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
7	LUCIANA RODRGIUEZ AVILA			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
8	LUISIANA DEL CARMEN QUINTERO			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
9	JHORDAN ESTEBAN MARTINEZ			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
10	SARA VALENTINA MONTERO			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
11	THALIANA CALVO RAMIREZ			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
12	MARIA ANGEL OBANDO			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	0	1		14	13	1	93%
13	MILER STIF RAMIREZ			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
14	GARDENIA ALEXANDRA LEON			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
15	ASLYN MARIANA PINZON			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	0	1		14	13	1	93%
16	MIGUEL ANGEL FAJARDO			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
17	DANIEL ROBAYO PINZON			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				0	1	0		14	12	2	86%
18	MARTIN PEDROZA			1	1					1	1	1					1	1	1				1	0		1				1	1	1		14	13	1	93%
19	KEVIN SANTIAGO MEDINA			1	1					1	1	1					1	1	1				1	0		1				1	1	1		14	13	1	93%
20	YOJHAN DAVID MONTAÑO			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	0	100%
21	YANSEEL SAMANTA VASQUEZ			1	1					1	1	0					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	13	1	93%
22	HELBERTH ARIAM BARANDICA			0	1					1	1	1					1	1	0				1	1		1				1	1	0		14	11	3	79%
23	JUAN DIEGO MARTINEZ			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		14	14	14	100%
24	HEIDY JULIETH MIRANDA			1	10					1	1	1					1	1	1				1	1		0				1	1	1					
25	MATTHIAS PEÑA			0	0					1	1	1					1	1	0				1	1		1				1	1	1					
26	DAMIAN ALEJANDRO BERNAL			1	1					0	1	1					1	1	0				0	1		0				0	1	1					
27	THIAGO SAMUEL LINARES			1	1					1	1	1					1	0	0				0	1		1				1	1	0					
28	YOHAN SEBASTIAN HERNANDEZ			0	1					1	0	1					1	1	1				1	1		1				1	0	1					
29	BRAYAN STIVEN MARTINEZ TRIANA			1	1					0	1	1					1	0	1				1	1		1				1	1	1					
30	MATHIAS TOVAR			1	1					1	0	1					0	1	0				1	0		1				0	1	1					
31	JOAN SEBASTIAN MURCIA RUBIO			1	1					1	0	1					1	1	1				1	0		1				1	1	0					
32	BRAYAN ESMITH GRANADOS AGUIRRE			1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1					
33	JUAN CAMILO ORAZI			1	1					1	1	1					1	1	1				0	0		1				1	1	1					
34	DAYANA NIETO			0	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	0	1					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___fundamentacion TEJO_____

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	VANEGAS TELLEZ ALEJANDRO		1	1	1					1	1	1					1	1	0				1	1		1				1	1	1		15	14	1	93%
2	JUAN FELIPE CHAPARRO		1	1	1					1	1	0					1	1	0				1	1		1				1	1	1		15	13	2	87%
3	JUAN DIEGO HERNANDEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
4	SAMUEL VIRGUES LINARES		1	1	1					1	1	1					0	1	1				1	1		1				1	1	1		15	14	1	93%
5	CRISTIAN DAVID ROMERO		1	1	1					1	1	1					1	1	1				0	1		1				1	1	1		15	14	1	93%
6	SANTIAGO MARTINEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	0	1		15	14	1	93%
7	ANGELICA LEON		1	0	1					1	1	1					1	1	1				0	1		1				1	1	1		15	13	2	87%
8	JUAN JOSE VANEGAS		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
9	JORGE ANDRES BARRAGAN		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
10	FREDY MIRANDA TRIANA		0	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	0	1		15	13	2	87%
11	DAIRY JINETH CABALLERO		1	1	1					0	1	1					1	1	1				1	1		0				1	1	1		15	13	2	87%
12	JHON FREDY PINZON		1	1	1					1	1	1					0	1	1				1	1		1				1	0	1		15	13	2	87%
13	ALAN LEANDRO ACOSTA		1	0	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	14	1	93%
14	ANDREA FERNANDA CIFEUNTES MORENO		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		0				1	1	1		15	14	1	93%
15	COULD MATHIWD HERNANDEZ MORA		0	1	1					1	1	0					1	1	1				1	0		1				1	0	1		15	11	4	73%
16	SAMUEL ZARATE LEON		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
17	JUAN DAVID MIRANDA		1	1	1					0	1	1					1	1	1				1	0		1				0	1	0		15	11	4	73%
18	BRANDON STIVEN MAHECHA		1	1	1					1	1	0					1	0	1				1	1		1				1	0	1		15	12	3	80%
19	MARIA CAMILA ORTIZ		1	1	1					1	1	1					1	0	1				1	1		1				1	1	0		15	13	2	87%
20	JOHN DAVID RODRIGUEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
21	DEIMER DAVID VERGEL		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				0	1	0		15	13	2	87%
22	KEVIN FERNANDO RETAVISCA		1	0	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	14	1	93%
23	YOHAN ANDREI FjRDO		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
24	ALISON MARIANA MONTERO		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
25																																					
26																																					
27																																					
28																																					
29																																					
30																																					
31																																					
32																																					
33																																					
34																																					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___PERFECCIONAMIENTO TEJO_____

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	DIEGO ALEJANDRO MONTERO ZARATE		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
2	DAVID SANTIAGO MONTAÑO CRUZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
3	JUAN PABLO BUSTOS LAGOS		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
4	LUIS ANGEL PARRA SANTOS		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
5	EDWIN ESTIVEN BUSTOS VIRGUES		1	1	1					1	1	1					1	1	1				0	1		1				1	1	1		15	14	1	93%
6	JUAN SEBASTIAN GUITIERREZ LAGOS		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
7	YHORYANNY ANDRES PEREZ GARCIA		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
8	MATHEW RODRIGUEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
9	PAULA ALEJADRA SOTO		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
10	JUAN SEBASTIAN BELTRAN MONTERO		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
11	STEFFY YULIANA MAHECHA REAL		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
12	LUISA MARIA NEIRA CIFUENTES		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	0	1		15	14	1	93%
13	MIGUEL ANGEL LEON BELTRAN		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
14	DANIEL SANTIAGO BUSTOS ORTIZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
15	JUAN JOSE POSADA USECHE		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	0	1		15	14	1	93%
16	SHARID ALEJANDRA AVILA RICO		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				1	1	1		15	15	0	100%
17	DIEGO TRIANA		1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1		1				0	1	0		15	13	2	87%
18																																					
19																																					
20																																					
21																																					
22																																					
23																																					
24																																					
25																																					
26																																					
27																																					
28																																					
29																																					
30																																					
31																																					
32																																					
33																																					
34																																					



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

' C

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	4	0	4	0	0	0									4
7 AÑOS	6	9	6	0	9	0									15
8 AÑOS	9	6	9	0	6	0									15
9 AÑOS	2	3	2	0	3	0									5
10 AÑOS	11	0	11	0	0	0									11
11 AÑOS	3	2	3	0	2	0									5
12 AÑOS	3	0	3	0	0	0									3
13 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
14 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
15 AÑOS	2	2	2	0	2	0									4
16 AÑOS	6	1	6	0	1	0									7
17 AÑOS	5	1	5	0	1	0									6
TOTALES			51	0	24	0									75
				75											

GRUPOS	HOMBRE	MUJERRES
INICIACION	19	15
N	19	5
NTO	13	4
TOTAL	51	24
TOTAL	75	



.

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL

MUNICIPIO: LA PALMA

NOMBRE DEL MONITOR NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO

MES NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO 1		INICIACION		**INICIACION**				
	SEDE DE TRABAJO		ESCUELA KENNEDY		ESCUELA KENNEDY				
10:00 AM A 12:00AM	GRUPO 2		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO		ESCUELA KENNEDY		ESCUELA KENNEDY				
02:00 P.M. A 04:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	perfeccionamiento	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	polideportivo municipal	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR NELSON PAEZ

FIRMA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 7Am a 9Am**	**N° de sesión:39**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 6a 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo		Movilidad Articular	**x**	5	
3.trabajo fisico levemente		Calentamiento	**x**	10	silbato cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 CARRER , RODAR					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente			x	10	
11.					
12					
13.					
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 7Am a 9Am**	**N° de sesión:40**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 6a 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo	Movilidad Articular	**x**	5	
3.trabajo fisico levemente	Calentamiento	**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 7Am a 9Am**	**N° de sesión:41**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 6a 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo		Movilidad Articular	**x**	5	
3.trabajo fisico levemente		Calentamiento	**x**	10	silbato cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 CARRER , RODAR					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente			x	10	
11.					
12					
13.					
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 7Am a 9Am**	**N° de sesión:42**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 6a 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo	Movilidad Articular	**x**	5	
3.trabajo fisico levemente	Calentamiento	**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 7Am a 9Am**	**N° de sesión:43**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 6a 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo	Movilidad Articular	**x**	5	
3.trabajo fisico levemente	Calentamiento	**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 7Am a 9Am**	**N° de sesión:44**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 6a 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo		Movilidad Articular	**x**	5	
3.trabajo fisico levemente		Calentamiento	**x**	10	silbato cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 CARRER , RODAR					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente			x	10	
11.					
12					
13.					
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 9Am a 11Am**	**N° de sesión:39**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo	Movilidad Articular		**x**	5	
3.trabajo fisico levemente	Calentamiento		**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 9Am a 11Am**	**N° de sesión:40**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo	Movilidad Articular		**x**	5	
3.trabajo fisico levemente	Calentamiento		**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 9Am a 11Am**	**N° de sesión:41**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo	Movilidad Articular		**x**	5	
3.trabajo fisico levemente	Calentamiento		**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 9Am a 11Am**	**N° de sesión:42**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo		Movilidad Articular	**x**	5	
3.trabajo fisico levemente		Calentamiento	**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 9Am a 11Am**	**N° de sesión:43**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo	Movilidad Articular		**x**	5	
3.trabajo fisico levemente	Calentamiento		**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 9Am a 11Am**	**N° de sesión:44**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo		Movilidad Articular	**x**	5	
3.trabajo fisico levemente		Calentamiento	**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 04pm a 06pm**	**N° de sesión:39**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo	Movilidad Articular		**x**	5	
3.trabajo fisico levemente	Calentamiento		**x**	10	silbato cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 CARRER , RODAR					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente			x	10	
11.					
12					
13.					
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 04pm a 06pm**	**N° de sesión:40**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo	Movilidad Articular		**x**	5	
3.trabajo fisico levemente	Calentamiento		**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 04pm a 06pm**	**N° de sesión:41**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo	Movilidad Articular		**x**	5	
3.trabajo fisico levemente	Calentamiento		**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 04pm a 06pm**	**N° de sesión:42**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo		Movilidad Articular	**x**	5	
3.trabajo fisico levemente		Calentamiento	**x**	10	silbato cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 CARRER , RODAR					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente			x	10	
11.					
12					
13.					
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 04pm a 06pm**	**N° de sesión:43**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo	Movilidad Articular		**x**	5	
3.trabajo fisico levemente	Calentamiento		**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: colegio Calixto Gaitan**	**Municipio: la palma**	**Hora: 04pm a 06pm**	**N° de sesión:44**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:Nelson Alberto Paez Zamudio			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.tranajo articular con las partes del cuerpo	Movilidad Articular		**x**	5	
3.trabajo fisico levemente	Calentamiento		**x**	10	silbato cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**silbato cronometro balones conos y discos**
1.TRABAJO CON PESAS SALTANDO A CLAVAR Y BLOQUEAR	Fuerza	MAXIMA		15	
2.		Explosiva			
3 TRABAJJO DE CONOS LLEVANDO EL BALON EN LAS MANOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.VUELTAS A LA CANCHA CADA VES QUE FALLE UNA RECEPCION		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
estiramiento trabajando las piernas y brazos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
realizar lanzaminetos con el balon a diferentes lugares	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 CARRER , RODAR			

9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. concientizar a los muchachos sobre la importacia de cuidar el medio ambiente		x	10
11.			
12			
13.			

alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
perfeccionamiento del saque	**x**			**10**	**balones silbatos**
2.					
trabjo de jugadas en ataque		**x**		**10**	
partido	**x**	**x**		**10**	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
Firma formador	

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZAR EL GESTO DE RECEPCION DE ANTEBRAZOS DE FORMA FLUIDA.
						RITMO	COMPRENDER QUE VELOCIDADES UTILIZAR EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DE UN PARTIDO.
						EQUILIBRIO	LOGRAR UNA ESTABILIDAD CORRECTA AL MOMENTO DEL SALTAR.
						ORIENTACION	PRECISAR DE FORMA CORRECTA LA LATERALIDAD DEL DEPORTISTA.
						DIFERENCIACION	RECONOCER CUAL ES EL MEJOR MOMENTO PARA UTILIZAR LOS MEJORES GESTOS DEPORTIVOS.
						REACCIÓN	ESTIMULAR LOS DIFERENTES SENTIDOS PARA INTEGRARLOS DE FORMA ADECUADA.
						ADAPTACIÓN	CREAR CONCIENCIA QUE EN EL VOLEIBOL SE ENCONTARAN CON DIFERENTES ESTIMULOS DE ADAPTACION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINA LENTAMENTE DE 5 A 10 MINUTOS CON EL FIN DE CALENTAR LOS MUSCULOS Y PREPARAR LOS MUSCULOS
						CORRER	MANTIENE UNA INCLINACIÓN HACIA ADELANTE DURANTE LA ZANCADA, ADECUADO BALANCEO DE LOS BRAZOS.
						SALTAR	PREPARA LAS ARTICULACIONES POR LA FLEXIÓN Y OSCILACIÓN DE LOS BRAZOZ PARA ATRÁS Y PARA
						ATRAPAR	ADQUIERE DISPOSICIÓN PSICOFISICA PARA IR HACIA EL OBJETO.ADQUIERE CONTROL VISUAL SOBRE EL OBJETO.
						RODAR	UBICA LA LA FUNCION DE LOS SEGMENTOS,TENIENDO EN CUENTA LA DIRECCION DEL DESPLAZAMIENTO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOTONICA; PIERNAS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE JUEGO REAL.
						ISOTONICA; BRAZOS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE JUEGO REAL.
						ISOMETRICA; BRAZOS, PIERNAS Y TRONCO ES AQUELLA CUYA	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE JUEGO REAL.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN ÓPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN SITACIONES REALES DE
						ANAEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN ÓPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN SITACIONES REALES DE
				3	VELOCIDAD	CICLICA	AFIANZA LA CAPACIDAD PARA RECORRER UNA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						ACÍCLICA	DESARROLLA LA CAPACIDAD PARA GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN UNA ALTA INTENSIDAD.
						REACCIÓN	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA REACCION EN LA PRACTICA DEPORTIVA.
				4	FLEXIBILIDADFLEXIBILIDAD	ACTIVA	DESARROLLA Y AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO, DISMINUYE LA RIGIDEZ MUSCULAR
						PASIVA	MEJORA LA AMPLITUD DE SUS ARTICULACIONES , MEDIANTE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	RECEPCION/ANTEBRAZO	PASE	DESARROLLA PASES CORTOS Y LARGOS PRECISOS CON EL FUNDAMENTO VOLEA ALGÚN COMPAÑERO.
						CONTROL	DESARROLLA UN ADECUADO CONTROL Y POSICIONAMIENTO DE LA TÉCNICA MAXIMIZANDO SU JUEGO.
						DEFINICIÓN	DESARROLLA LA TÉCNICA DE VOLEA EN MOMENTOS CRUCIALES O ESPECÍFICOS PARA UN PUNTO DEL JUEGO.
						TECNICA	DESARROLLA ADECUADA TÉCNICA Y LA UTILIZA PARA EL BIEN DE ÉL Y EL EQUIPO.
				2	GOLPE DE DEDOS	ANTES DEL CONTACTO CON EL BALON EL JUGADOR DEBE ATRAPAR LA BALON ;	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA
						REALIZANDO EL GESTO TÈCNICO, CON DESPLAZAMIENTO HACIA	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTA.
						LOS CODOS APUNTEN HACIA DELANTE Y SE GOLPEE CON LOS DEDOS HACIA ARRIBA	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTA.
				3	PERCEPCION	UBICACIÓN	SACAR MÁXIMO PROVECHO DE LA UBICACIÓN.
						DESPLAZAMIENTOS	REALIZAR MOVIMIENTOS DESPLAZAMIENTOS COORDINADOS PARA DOSIFICAR FUERZAS.
				4	BLOQUEO	LOS JUADORES POSICIONADOS A UN LADO DEL CAMPO DEBERAN TOCAR LAS PALMAS DE LAS	EJECUCIÓN DEL BLOQUEO.
						EN PAREJAS UN JUGADOR EN POSICION 4 O 5 METROS DE LA RED, EN PARALELO A LA	REALIZA EL MOVIMIENTO DE BATIDA CORRECTAMENTE.
		TACTICO		1	SISTEMAS DE JUEGO	SE JUEGA 6X0,BÁSICAMENTE,DONDE SE RESPETAN LAS POSICIONES DE	ENTIENDER EL SISTEMA DE JUEGO.
						REMATE DESDE 4 CON BLOQUEO 2	ENTIENDER EL SISTEMA DE JUEGO.
						EN EL JUEGO 5X1, TIENE LA POSIBILIDAD DE CINCO REMATADORES Y UN SOLO	ENTIENDER EL SISTEMA DE JUEGO.
						REMATE DE 2 CON BLOQUEO 2	ENTIENDER EL SISTEMA DE JUEGO.
						REMATE DESDE 4 CON BLOQUEO DE COLOCADOR	ENTIENDER EL SISTEMA DE JUEGO.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUE ES EL VOLEIBOL	COMPRENDE QUE EL VOLEIBOL ES UN JUEGO LOGICO Y RACIONAL, POR LO QUE AYUDA A QUE ESTAS CUALIDADES Y HABILIDADES SE DESARROLLEN
						HISTORIA	EL JUGADOR SE INFORMA Y CONOCE MÁS DEL JUEGO DEL VOLEIBOL.
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO BASICO	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE QUE EL BALÓN DEBA PASAR POR ENCIMA DE LA RED, QUE DEBE SER GOLPEADO CONTINUAMENTE, NO PUEDE SER RETENIDO POR NINGUN JUGADOR, LOS JUGADORES
						MEDIDAS DEL CAMPO	EL JUGADOR RECONOCE EL CAMPO DE JUEGO ASI COMO LAS MEDIDAS DEL MISMO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	PERSEVERANCIA	ENTIENDE QUE LA PERSEVERANCIA ES UN ESFUERZO CONTINUO PARA LOGRAR LO QUE SE PROPONE Y BUSCAR SOLUCUONES A LAS DIFICULTADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR
						COMUNICACIÓN	POTENCIALIZA EL DIALOGO COMO LA MEJOR MANERA DE SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS QUE SE PRESENTEN.
						COLABORACIÓN	EL JUGADOR CONSOLIDA RELACIONES DE COLABORACIÓN.
				1	VALORES	RESPETO	ACEPTAN LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
						COOPERACION	SE GENERA EN EL JUGADOR PROCESOS DE COOPERACION, QUE SE REFLEJAN EN LAS INTERACCIONES QUE TIENEN LUGAR ENTRE LOS JUGADORES

INICIACION

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO INDIVIDUAL CON LA FINALIDAD DE ALCANZAR UNA META U OBJETIVO COMUN.
						HUMILDAD	RECONOCE LA HUMILDAD COMO UNA VIRTUD MORAL,QUE POSEE EL SER HUMANO EN RECONOCER SUS HABILIDADES, CUALIDADES Y CAPACIDADES, Y APROVECHARLAS PARA OBRAR EL BIEN DE TODOS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL ASEO CORPORAL PARA UNA VIDA SANA.
						ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES
						PRESENTACION PERSONAL	COMPRENDER QUE LA PRESENTACIÓN PERSONA ES VITAL.
						DESCANSO Y SUEÑO	APRENDER LA IMPORTANCIA DE QUE ASÍ COMO SE ENTRENA SE DESCANSA.
						EJERCICIO FISICO	VALORA LA IMPORTANCIA DE QUE EL CUERPO NECESITA DESCANSO Y POR LO MENOS SIETE HORAS DE SUEÑO, ESTO PARA QUE RECUERDE QUE CELULAS Y PUEDA DAR EL POTENCIAL QUE SE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECONOCE QUE MEDIANTE LA PRACTICA DEL EJERCICIO FISICO SE LOGRA LA MOTIVACION QUE NECESITA PARA INICIAR SUS LABORES DIARIAS CON LA MAYOR ENERGIA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDE QUE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO DURO SON LOS MOTORES DEL CRECIMIENTO PERSONAL.
						AUTOMOTIVACION	COMPRENDE QUE LA AUTOMOTIVACIÓN MEJORA EL RENDIMIENTO EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS O ENTRENAMIENTOS.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA COEXISTENCIA PACIFICA Y ARMONIOSA DEL GRUPO EN SUS ENTRENAMIENTOS, DONDE SE APRENDE EL RESPETO Y LA SOLIDARIDAD
						HABILIDADES SOCIALES	APRENDE A CONVERSAR Y RELACIONARSE CON LOS COMPAÑEROS,CREANDO NUEVOS VINCULOS Y AMISTADES CON LAS QUE DISFRUTAN DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL JUGADOR EVIDENCIAN UN AMPLIO SUSTENTO EN LA HIPOTESIS DE QUE UN NFOQUE ATENCIONAL EXTREMO ES MÁS EFECTIVO EN EL RENDIMIENTO, DEBIDO AL
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA COEXISTENCIA PACIFICA Y ARMONIOSA DEL GRUPO EN SUS ENTRENAMIENTOS, DONDE SE PRACTICA EL RESPETO Y LA SOLIDARIDAD
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	A POR TI A POR TA	DESARROLLAR LA VELOCIDAD YA SEA DE REACCION O DESPLAZAMIENTO.
						LLEVA ENCADENADA	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.
						AROS Y BOTELLAS	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL REY MANDA	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTE CON CINTA ADHESIVA DE COLO	DASARROLLA LA CREATIVIDAD Y SE DIVIERTE.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FLEXIONES SUPINAS,FLEXIONES ROD	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						FLEXION Y EXTENSION DE BRAZOS,FL	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	SAQUE ALTO	MUESTRA SUS HABILIDADES EN EL VOLEIBOL.
						SAQUE BAJO	BRINDA ESPARCIMIENTO Y NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE

FECHA DE ENTREGA	**10/08/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO**
MUNICIPIO	**LA PALMA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MUNICIPIO DE LA PALMA CUNDINAMARCA

PLAN TECNICO Y PEDAGOGICO

ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL
NIVEL I INICIACION
NIVEL II FUNDAMENTACION
NIVEL III PERFECCIONAMIENTO

NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO

TECNICO: EJECUCION DE PROGRAMA DEPORTIVOS

TEL. 3102737222

CORRE: paeznicolasz111@gmail.com

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO

INTRODUCCION:

El programa escuelas deportivas están encaminadas no solo a el aprovechamiento del tiempo libre, sino al aprendizaje y fortalecimiento del deporte en este caso el Voleibol, dirigiéndolo a nuestros niños y jóvenes en edades de 5 a 17 años en nuestro municipio.

El deporte siempre ha sido un centro de socialización a todos los niveles y en las diferentes etapas del desarrollo motor, es y seguirá siendo el encargado de dominar la educación motriz, el cual podrá ser desarrollado por medio del deporte a través de una forma preventiva y formativa. El deporte en sí tiene una finalidad que ayuda a obtener una educación higiénica para prevenir escuelas que puedan degenerar a otros aspectos del ser humano dentro de su misma sociedad.

La intención del desarrollo del presente proyecto es llevarlo a todos los rincones y personas que creen que el trabajo dirigido y mucho más con el esfuerzo que hoy realizamos, se cristalice en bien de todos los deportistas que de una u otra manera, aman el deporte, lo mismo que los aleja de los vicios ya que con la constancia y el sacrificio pueden llegar a ser grandes deportistas del mañana, no olvidándose de practicar el juego limpio, estimulándolos a dar buenos resultados.

JUSTIFICACION

Es un deporte que siempre realiza trabajo en equipo, lo cual nos permite mejorar el trabajo en equipo desde la base del deporte y enfocarlo hacia lo que se desea lograr por la comunidad.

También se busca por medio de esta propuesta generar un espacio en jornada extraescolar que nos permita identificar talentos deportivos que sean los representativos en las diferentes actividades como campeonatos o torneos a nivel interno y externo.

Queremos ofrecer la posibilidad de una práctica deportiva a los niños(as) y adolescentes de nuestra Municipio desde sus primeros años de vida, con personas cualificadas que les permitirán avanzar y alcanzar un alto nivel deportivo y formativo.

MARCO LEGAL

Ley 181 de 1995 “Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte”

• Ley 582 de 2000 “Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones”

• LEY 49 DE 1993 “Por el cual se establece el Régimen Disciplinario en el Deporte.

• Ley 845 de 2003 “Por la cual se dictan normas de prevención y lucha contra el dopaje, se modifica la Ley 49 de 1.993 y se dictan otras disposiciones.”

• Ley 1207 del 14 de julio de 2008: Aprueba la “CONVENCIÓN INTERNACIONAL CONTRA EL DOPAJE EN EL DEPORTE”, la cual fue aprobada por la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura –UNESCO en París, el 19 de octubre de 2005. LEY 1.

OBJETIVO GENERAL

Con estas bases que contamos fomentaremos la práctica del deporte en toda su expresión, Disciplina, puntualidad, compañerismo, juego limpio y algo muy importante el amor por lo que se hace en torno a una comunidad que aprovecha su tiempo libre con el Deporte Formativo en la Disciplina de Voleibol.

Con el contenido a desarrollar en las actividades, lúdicas, recreativas y deportivas impulsaremos el amor a la práctica del deporte el aprovechamiento del tiempo libre y al sano esparcimiento en su entorno en las diferentes categorías como: **instructivas (aprendizaje) y Competitivas**: también Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes de nuestro municipio en procesos **de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo,** como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población infantil y juvenil.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Fortalecer y apoyar el desarrollo y la participación de los niños jóvenes y adolescentes a través de acciones integradas y coordinadas de promoción, protección, recuperación social y formación Deportiva en la disciplina de Voleibol contribuyendo así a unas mejores oportunidades de proyecto de vida, en torno al deporte en especial a los jóvenes de nuestro municipio,

HORARIOS, LOCACIONES Y COBERTURA

SITIOS DÍAS Y HORARIOS DE LOS ENTRENAMIENTOS: Estas jornadas de entrenamiento y Formación se desarrollarán en el área urbana del Municipio, haciendo uso de los escenarios deportivos como lo son: el parque principal y la cancha alterna de la policía, cubriendo un total de 60 Niños y Jóvenes en edad Escolar. Los días lunes, martes, miércoles, jueves y viernes de 1:00 PM a 6:00 PM.

CARACTERISTICAS DEL DEPORTE

El voleibol, vóleibol, volibol, vólibol, balonvolea o simplemente vóley (del inglés *volleyball*),[1] es un deporte que se juega con una pelota y en el que dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre un área de juego separada por una red central. El objetivo del juego es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario mientras el equipo adversario intenta impedir simultáneamente que lo consiga, forzándolo a errar en su intento. Surge una fase de ataque en un equipo cuando intenta que el

balón toque el suelo del campo contrario mientras que en el otro equipo surge una fase de defensa intentando impedirlo.

El balón debe ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón al campo contrario (además del contacto del bloqueo).[9] El balón se golpea normalmente con manos y brazos. Desde hace algunos años está permitido el contacto del balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies.[9] Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

El deporte tuvo su origen en Estados Unidos en 1895, siendo hoy muy popular y practicándose en casi todo el mundo. Lo regula la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y en ella se encuentran representadas 220 naciones.[10] Han encabezado los *rankings* de comienzos del siglo XXI Brasil, Estados Unidos, Italia y Rusia. La lista de naciones que lideran el deporte continúa con Japón, Serbia, Polonia, Cuba, República Dominicana, China y Alemania. De acuerdo con estimaciones de la FIVB, una sexta parte de las personas en todo el mundo participa en el voleibol, activamente o como espectador.

El voleibol es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

La escuela de formación de Voleibol está dirigida a todos los niños y niñas, de la parte urbana del municipio de Caparrapi, donde niños y adolescentes de las edades de5 años hasta los 17 años pueden hacer parte.

Convocatoria en el lugar asignad por el municipio.

INICIACION:

Conocer nuestro cuerpo

Motricidad

Lateralidad

Iniciación de trabajo técnico

Iniciación de trabajo físico

Dedos/Yemas

FUNDAMENTACION:

Pruebas de velocidad, fuerza, y resistencia

Ejercicios de ante brazo, Dedos/Yemas

Ejercicios de las formas básicas de colocación, ejercicios de recepción del balón, ejercicios de lanzamiento y/o golpeo

Juegos, ofensivos y defensivos.

Trabajo táctico

Trabajo físico

Posicionamiento táctico en el campo

Evaluar el desempeño a través de enfrentamientos

PERFECCIONAMIENTO

Perfeccionar el gesto técnico del golpe de balón (Dedos/Yemas, Ante brazo)

Perfeccionar el gesto de recepción del balón

Perfeccionar la táctica de equipo (ataque, defensa)

Evaluar el desempeño y habilidades de los muchachos a través de encuentros deportivos

VALORES A DESARROLLAR

La práctica del voleibol puede contribuir a desarrollar valores personales y sociales de suma importancia en el proceso formativo de los niños, jóvenes y adolescente.

Compromiso: Un jugador debe comprometerse con su equipo a entrenar unos días concretos y a jugar unos partidos, trasladando esto a su diario vivir, a generar compromiso con su entorno educativo, familiar y social.

Perseverancia: Mediante el juego del voleibol se logra desarrollar este valor: ser perseverante realizando el máximo esfuerzo posible, buscar que esto solo sirva de motivación para generar estrategias que le permitan levantarse, agruparse o asociarse para ser mejor en el campo de juego, todo esto forma un ser humano resilente y dinámico frente a las adversidades que puedan presentarse en su vida.

Trabajo en Equipo: En relación con el valor anterior, es importante que los jóvenes aprendan a trabajar en equipo. ¿Qué mejor escuela que un deporte colectivo para desarrollar esta valiosa cualidad?, en este aspecto, el joven será un ser más social capaz de crear y transformar sociedad.

Respeto a las Normas: Sin duda, jugar en un equipo obliga a respetar diversas normas: de funcionamiento interno, normas de los ejercicios del entrenamiento y reglas del juego, lo cual lo hace más aceptable en la sociedad.

Respeto a los demás: También lo es para aprender a respetar a otras personas, ya sean compañeros, rivales, entrenadores, directivos o árbitros. Todos cuantos los rodean, sin importar su estrato social, credo o género.

Aprender a Competir: La vida plantea múltiples situaciones competitivas y las personas debemos estar preparadas para ello. La práctica deportiva es una excelente oportunidad para aprender a competir de forma saludable y eficaz, adoptando un estilo de funcionamiento que puede ser muy valioso para los jóvenes en su vida deportiva y fuera de esta.

CONTENIDO

Periodo	Objetivos		Contenido
JUNIO/JULIO/AGOSTO.	FISICO	- Movilidad articular, - Estiramientos activos, - Desplazamientos en el campo, - Desarrollo del sistema cardiorrespiratorio, - Mejora de la resistencia, fuerza, flexibilidad, Higiene postural.	- Juegos (10 pases, pies quietos,...) - Carrera continua, cambios de velocidad, saltos.
	TECNICO	- Toques de dedos, posición correcta de las manos, posición corporal. - Toques de antebrazos, posición correcta de los brazos, de las piernas, posición corporal. - Saques de mano baja, posición correcta del	- Ejercicios individuales y por parejas. También es necesario el trabajo en la pared, (acción y posición del golpeo y golpeo en movimiento). -Ejercicios individuales y por parejas. También es

		cuerpo, de la mano y elevación del balón	necesario el trabajo en la pared, (acción y posición del golpeo y golpeo en movimiento)
	TÁCTICOS	- Combinación de todos los gestos técnicos en ejercicios y partidos de forma que aumente su motivación y tomen decisión en cuanto a la toma de contacto con el balón de forma espontánea.	- Ejercicios que incluyan la posición en el campo, las rotaciones, los desplazamientos, las áreas de defensa.
	PSICOLÓGICOS	- Formar a los niños en su entorno y con sus compañeros, en los valores y actitudes tales como la responsabilidad, cooperación, disciplina, sacrificio, perseverancia,	- Usar juegos como herramienta principal (de persecución, habilidad y pre deportivos) compiten entre ellos para aumentar la motivación, se relacionan entre ellos

		voluntad,... y participación de todos en las actividades deportivas propuestas.	tanto como compañeros de equipo como amigos. Comparten el material deportivo y lo cuidan, responsabilizándose cada uno al final de la sesión de guardar el material que utilizan.
SEPTIEMBRE/OCTUBRE	FÍSICOS	- Movilidad articular, - Estiramientos activos, - Desplazamientos en el campo, - Desarrollo del sistema cardiorrespiratorio	- Juegos (10 pases, pies quietos,...) - Carrera continua, cambios de velocidad, saltos
	TÉCNICOS	- Toques de dedos, posición correcta de las manos, posición corporal. - Toques de antebrazos, posición correcta de los brazos, de las piernas, posición corporal.	-Ejercicios individuales y por parejas. También es necesario el trabajo en la pared, (acción y posición del golpeo y golpeo en movimiento).

		- Saques de mano baja y mano alta, posición correcta del cuerpo, de la mano y elevación del balón. - Introducción del golpeo o remate	-Ejercicios individuales y por parejas. También es necesario el trabajo en la pared, (acción y posición del golpeo y golpeo en movimiento). - Ejercicios individuales y por parejas, incluyendo también el trabajo en la pared, (acción y posición del golpeo y golpeo en movimiento).
	TÁCTICOS	- Combinación de todos los gestos técnicos en ejercicios y partidos de forma que aumente su motivación y tomen decisión en cuanto a la toma de contacto con el	- Ejercicios que incluyan la posición en el campo, las rotaciones, los desplazamientos, las áreas de defensa.

	PSICOLÓGICOS	balón de forma espontánea. - Introducción de toques tácticos como Fintas cortas a la red y al fondo o búsqueda de huecos en el campo. - Formar a los niños en su entorno y con sus compañeros, en los valores y actitudes tales como la responsabilidad, cooperación, disciplina, sacrificio, perseverancia, voluntad... y participación de todos en las actividades deportivas propuestas. Potenciar el trabajo en grupo puesto que este es un deporte de equipo.	- Ejercicios específicos para ello. - Usar juegos como herramienta principal (de persecución, habilidad y polideportivos) compiten entre ellos para aumentas la motivación, se relacionan entre ellos tanto como compañeros de equipo como amigos. Comparten el material deportivo y lo cuidan, responsabilizándose cada uno al final de la sesión de guardar el material que utilizan.

NOVIEMBRE DICIEMBRE	FÍSICOS	- Mejora de los objetivos físicos anteriores.	
	TÉCNICOS	- Sistematización de los toques básicos. - Introducción de las fintas y el golpeo	
	TÁCTICOS	- Cobertura del campo de juego en relación con la defensa y recepción. - Inteligencia en el juego y en los pases, búsqueda de jugadas y huecos en el campo contrario	- Abrir el abanico de posibilidades en el pase del balón hacia los compañeros y hacia el campo contrario en busca del pase más efectivo para la consecución del punto, esto se trabaja mediante los partidos y ejercicios específicos.

RECURSOS TÉCNICOS:

El municipio de Caparrapí en la modalidad de Futbol reforzaremos este trabajo que se viene realizando, esta actividad se llevara a cabo los días lunes. Miércoles y viernes con una intensidad horaria de 4 horas diarias para un total de 12 horas semanales y un Total de 48 Horas mensuales.

EVALUACIÓN

La evaluación formará parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, realizándose mediante la observación activa y consciente del profesor en todo momento. El fin es detectar cualquier problema en la actividad, el método, la infraestructura, el material, el alumno, o en nosotros mismos, para en caso necesario reajustar el proceso, adaptarlo y/o corregirlo.

CRONOGRAMA

		DIAS DE TRABAJO				
HORA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1:00 PM/2:30PM	**GRUPO**	INICIACION				INICIACION
	SEDE DE TRABAO	PARQUE PRINCIPAL				PARQUE PRINCIPAL
1:00 PM/2:00 PM	**GRUPO**		INICIACION	INICIACION	INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO		CANCHA DE LA POLICIA	CANCHA DE LA POLICIA	CANCHA DE LA POLICIA	
2:00 PM/4:00PM	**GRUPO**		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO		CANCHA DE LA POLICIA	CANCHA DE LA POLICIA	CANCHA DE LA POLICIA	
4:00PM/6:00PM	**GRUPO**	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO	PARQUE PRINCIPAL		CANCHA DE LA POLICIA		PARQUE PRINCIPAL

Cordialmente

NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO
Monitor Instructor de Voleibol
La Palma Cundinamarca

OFICINA CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.	REPÚBLICA DE COLOMBIA MUNICIPIO DE LA PALMA, CUNDINAMARCA NIT: 899999369-1	Código:	SDSS-OCTD 401.3.012
		Versión:	01
	CERTIFICACIONES	Página 1 de 1	

La Palma Cundinamarca, 01 diciembre de 2022.

EL SUSCRITO JEFE DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES,

HACE CONSTAR:

QUE **NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO** IDENTIFICADO CON LA CÉDULA DE CIUDADANÍA **NO. 1´069.053.872 DE LA PALMA - CUNDINAMARCA**, PRESTÓ SUS SERVICIOS COMO **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN EN VOLEIBOL**, DURANTE EL PERÍODO COMPRENDIDO ENTRE EL 01 DE NOVIEMBRE DE 2022 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2022, CUMPLIENDO SUS OBLIGACIONES ESTABLECIDAS EN SU RESPECTIVO CONTRATO.

LA PRESENTE CERTIFICACIÓN SE EXPIDE AL PRIMER (01) DÍA DEL MES DE DICIEMBRE DE 2022.

CRISTHIAN HERNÁN DELGADO CIFUENTES
JEFE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.

Powered by CamScanner