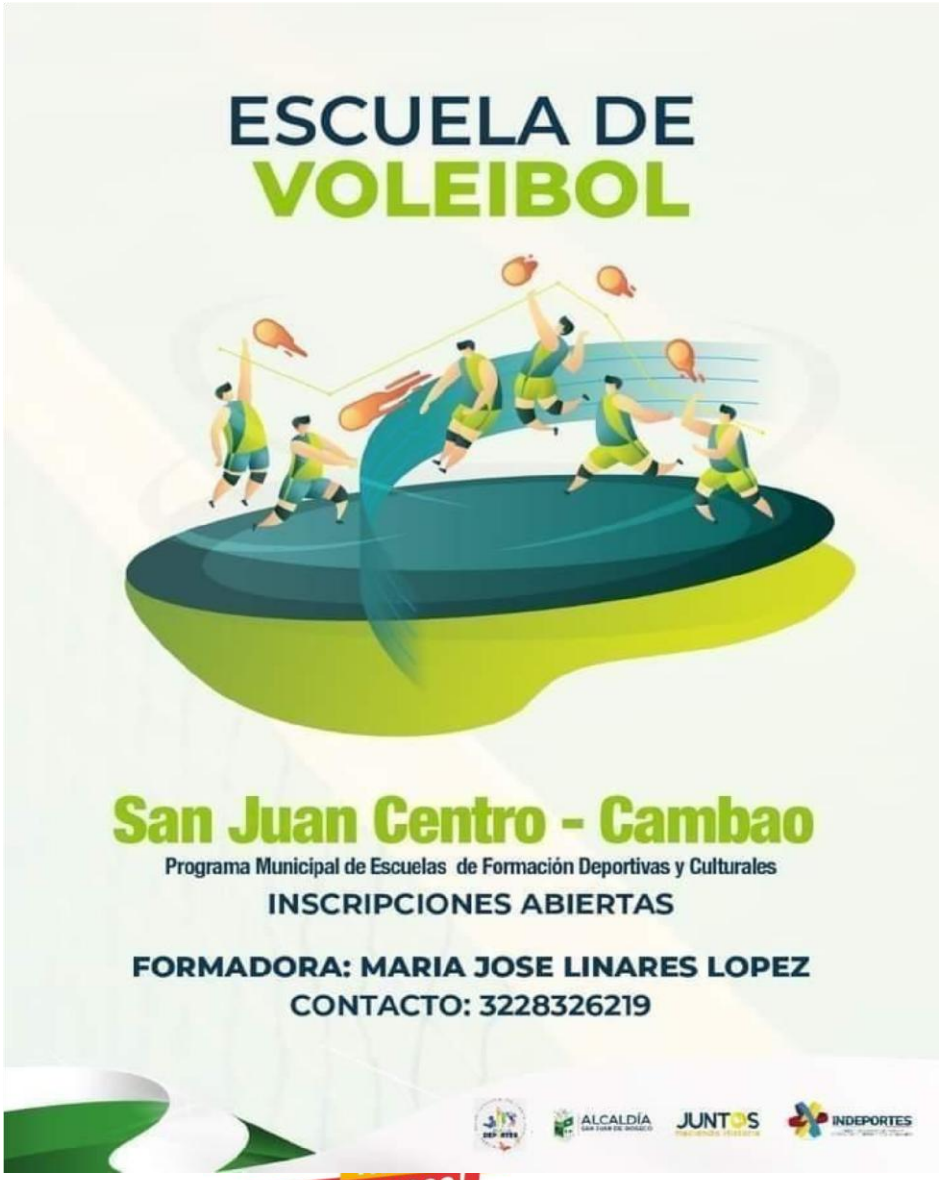
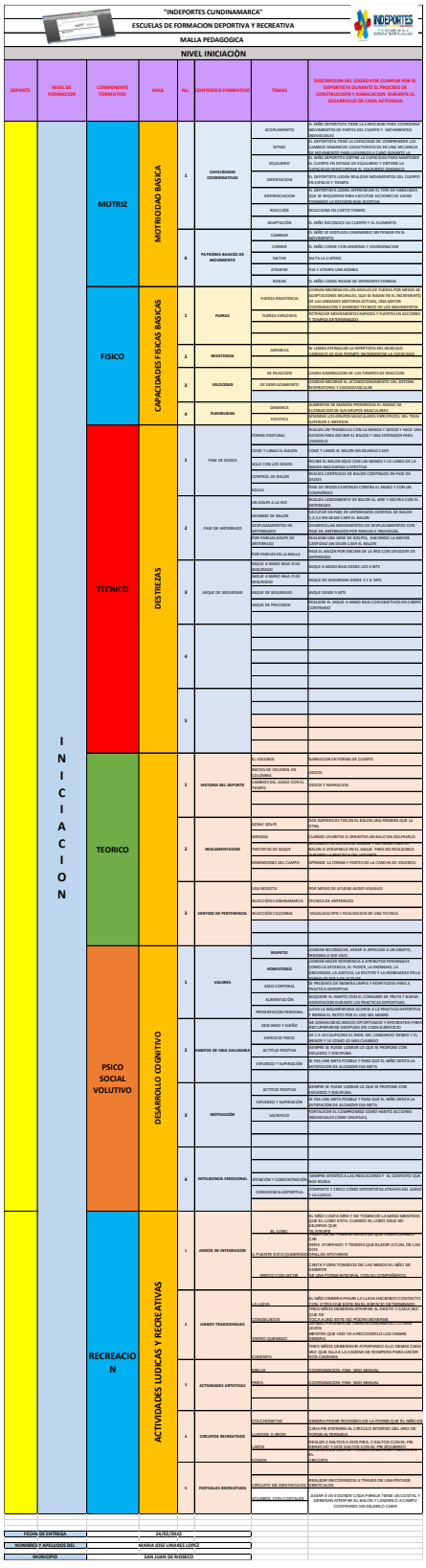
EVIDENCIAS DE PAGO 02	
FORMADOR/A	MARIA JOSE LINARES LOPEZ
DEPORTE/DISCIPLINA	VOLEIBOL
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO
N° DEL CONTRATO	1330
PERIODO INFORMADO	01/10/2022 AL 30/10/2022

1. OBLIGACION

FLAYER



2. OBLIGACION



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA
						EQUILIBRIO	EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DESCUBRIR EL EQUILIBRIO DINAMICO
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA LOGRA DIFERENCIAR EL USO DE HABILIDADES QUE SE REQUIERAN PARA EJECUTAR ACCIONES DE JUEGO TENIENDO LA DECISION MAS ACERTADA
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	EL NIÑO RECONOCE SU CUERPO Y EL ELEMENTO.
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DESPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACIÓN
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	TOA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	ADQUIRA MEJORES EN LOS MUSCULOS DE FORTUS POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	EXTENCIUE MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES A TIEMPOS DETERMINADOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO DE QUE PUEDEN DETERMINAR LA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACTIVO FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	AUMENTAR DE MANERA PROGRESIVA EL RANGO DE ELONGACION DE SUS GRUPOS MUSCULARES
						ESTATICA	APANDAN LOS GRUPOS MUSCULARES ESPECIFICOS, DEL TRONCO SUPERIOR E INFERIOR.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	FORMA POSTURAL	REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA TENSION PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZARLO
						CODO Y LARGO EL BALON	CODO Y LANZA EL BALON SIN SEGUIR LO CAER
						SOLO CON LOS DEDOS	RECIBE EL BALON SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MANERA MAS RAPIDA Y EFECTIVA
						CONTROL DE BALON	REALIZA CONTROLES DE BALON CONTROLES EN PASE DE DEDOS
						MIXTA	PASE DE DEDOS CONTRA EL MURO Y CON UN COMPAÑERO
				2	PASE DE ANTEBRAZO	DE GOLPE A LA VEZ	REALIZA LANZAMIENTO DE BALON AL AIRE Y GOLPEA CON EL ANTEBRAZO
						DOMINIO DE BALÓN	EDUCATIVA EN PASE DE ANTEBRAZO CONTROL DE BALON A LA SALIDA CAER EL BALON
						DESPLAZAMIENTOS EN ANTEBRAZO	DESARROLLAN MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS CON PASE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS E INDIVIDUAL
						POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO	REALIZAN UNA SERIE DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN SEGUIR CAER EL BALON
						POR PAREJAS EN LA MALLA	PASA EL BALON POR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION	REALIZAR EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLEIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						ORIGEN DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	ORIGEN
						PIONEROS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	ORIGEN Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS JUGADORES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA.
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN EQUIPARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	CUANDO EL JUGADOR NO LOGRA PASAR EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDEA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACIÓN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A LOS OBJETO, PERSONAS Y SITUACIONES
						HONESTIDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DOCENCIA, EL PUDOR, LA DERENDIO, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITU Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE VER Y HA ACTUAR
						ASEO CORPORAL	SE PROCESA DE MANERA LIMPIA Y RESPETUOSA PARA A PRACTICA DEPORTIVA
						ALIMENTACIÓN	ADQUIERE EL HABITO CON EL CONSUMO DE FRUTA Y BUENA ALIMENTACION DURANTE LAS PRACTICAS DEPORTIVAS
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA CON LA DOTACION PARA LA PRACTICA DEPORTIVA Y BRINDA EL RESTO POR EL USO DEL MISMO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	EFICIENCIA Y SUEÑO	SE DORMIRA DE FORMA RESPOS OPORTUNAS Y SUFICIENTES PARA DESCUMPIR DE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 3 A 5D CALIFICADOS EL 50% DEL CUMBANCIO SEMSO 3 EL MESOR Y 12 CODIO 12 MAS CUANDO
						ACTITUD POSITIVA	DESPIRTE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE TOA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACCION DE ALCANZAR ESA META
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	DESPIRTE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE TOA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACCION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	FORTALECER EL COMPROMISO COMO HABITO ACCIONES INDIVIDUALES O COMO GRUPALES.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL		
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	DESAPRO ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
	RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS		1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	EL LOBO	EL NIÑO CAZA CON Y SIN TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO SEGUIRAN QUE
						EL PUENTE ESTA QUEBRADO	CON
						ARROZ CON LECHE	CANTO Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE PARECE
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO
						CONEJO MICO	PARA MICO DEBERAN ATRAPANDO A LOS DEMAS CADA VEZ QUE SE
						CHIRO QUEMADO	TRES MICOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LOS DEMAS CADA VEZ QUE ALLA A LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER LOS CHEVRO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CADENITA	
						OBEJA	COORDINACION, FINA, MEDI MINIMA
						VACA	COORDINACION, FINA, MEDI MINIMA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CON CHOMPAS	DEBERA PASAR INDISPUESTO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DE
						CARRERA 3 MICOS	CADA PIE ESTARAN AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE
						LLANTA	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 3 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y CON SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CIRCUITO DE OBSTACULOS	REALIZAR RECORRIDOS A TRAVES DE UNA PISTA DE OBSTACULOS
						EQUIPO CON COSTALES	SALIMOS 4 DE 8 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER

FECHA DE ENTREGA	24/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MARIA JOSE LINARES LOPEZ
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA DIITNE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	RECONOCE EL GESTO TECNICO ADECUADO ENTRE UNA RECEPCION Y UN PASE, EN SITUACION DE JUEGO
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	RESPONDE A LOS DIFERENTES CAMBIOS MOTRICES
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DESPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	PIDA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS
						FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA	REALIZAR ACCIONES ISOMETRICAS PARA MEJORAR LA FUERZA EN MIAMBROS SUPERIORES E INFERIORES
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AERÓBICA.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	IDENTICA GRUPOS MUSCULARES GRANDES Y PEQUEÑOS QUE INTERVIENEN EN EL VOLEIBOL
						ESTATICA	IDENTIFICA LAS PARTES DE SU CUERPO QUE INTERVIENEN EN LA EJECUCION DEL REMATE
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	GESTO TECNICO	APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO PARA LA EJECUCION DEL PASE
						DOMINIO DE BALON	LANZAR Y GOLPEAR EL BALON EN PASE DE DEDOS CON CONTROL
						DESPLAZAMIENTOS EN VOLEA	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTERO POSTERIORES CON VOLEA POR PAREJAS
						VOLEA POR ENCIMA DE LA RED	EJECUTA EL PASE DE VOLEA POR ENCIMA DE LA RED CON LANZAMIENTO DE CAMPO CONTRARIO
						VOLEA DE ARMADO EN ZONA DELANTERA	EJECUTAR EL PASE DE ARMADO EN DEDOS EN POSICIONES 2,3 Y 4
				2	PASE DE ANTEBRAZO	TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
						DESPLAZAMIENTOS POR PAREJAS	REALIZAN DESPALZAMIENTOS LATERALES Y ANTEROPOSTERIORES CON PASE DE ANTEBRAZOS
						PASE DE ANTEBRAZOS POR ENCIMA DE LA RED	PASA EL BALON PR ENCIMA DE LA RED EN ANTEBRAZOS CON LANZAMIENTO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO
						CIRCUITO	EJECUTAR EL CIRCUITO DE RECEPCION EN DOS CAMPOS
						RECEPCION	REALIZA ACCIONES DI RECIBO DE BALON DI CAMPO CONTRARIO EN FORMA PARALELA Y DIAGONAL
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION	REALIZAR EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4	SAQUE POR ARRIBA O A MANO ALTA	GOLPEO DE BALON A MANO ALTA	SAQUE A MANO ALTA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE POR ARRIBA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE POR ARRIBA DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION DESDE LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE POR ARRIBA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				5	ATAQUE	RECONOCER LOS PASES DE ENTRADA	OBTENCAZAR LOS MOVIMIENTOS PARA LA EJECUCION DEL ATAQUE
						SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS	SOBRE EL COMPAÑERO Y EL BALON DE ROMPA POR PAREJAS DONDE UNO SOSTIENE EL BALON Y EL OTRO DEBE
						SALTO DE ATAQUE EN LA RED CON BALON	LANZAMIENTO DE BALON POR 4 Y EJECUCIÓN DEL ATAQUE EN LA RED
						ATAQUE INDIVIDUAL	LANZAMIENTO DE BALON DE FORMA INDIVIDUAL EJECUTANDO EL ATAQUE EN ZONA DELANTERA
						CARRUSEL DE ATAQUE	DESARROLLAR LA ACCION DE ARMADO DE BALON Y ATAQUE POR PARILAS EN ZONA DE ATAQUE
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUIEN Y DONDE FUE CREADO	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	RECONOCE LA ACCION DE LOGRAR Y NO ACIERTA CAE EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO DURANTE LA PRACTICA DEL VOLEIBOL
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
						ROTACION	RECONOCE LA ROTACION Y EL MOMENTO DE EJECUTARLA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
						HIMNOS Y SIMBOLOS PATRIOS	RECONOCE EL HIMNO DE CUNDUNAMARCA Y SU MUNICIPIO, COMO LOS COLORES DE LA BANDERA DEL MUNICIPIO
						NOMBRES SERVIDOR PUBLICO MUNICIPIO	RECONOCE EL NOMBRE DE SU ACALDE Y ALGUNOS COLABORADORES DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SER VIVO.
						HONESTIDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						CONFIANZA	LOGRAN MEJORAR LA SEGURIDAD EN SI MISMOS.
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIDERADO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE INICIR EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y FAMA QUE EL NIÑO SENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	RECONOCE SU ROL Y SU QUEHACER COMO HUMANO MANIFESTANDOSE DE MANERA ACERTIVA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Balón volador	Pasar el balón al compa contiarno en tres toques
						Dibujemos una estrella (de 5, 6 y 7 puntas).	Dibujar la trayectoria de una estrella de 5,6, y 7 puntas a través del cuerpo
						El Tesoro	Pasar el balón por encima del hombro para automatizar movimientos del saque de tenis.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO YA A RECOGERLO LOS DEMAS
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA A LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO	COORDINACION VISO-MANUAL
						MIMO EXPLICO O ME GOY A ENTENDER SIN HABLAR	LEGUAJE COORPORAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO D
						LLANTAS O AROS	CADA PIE ENTRARA AL CÍRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	SIN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	VOLEIBOL CON COSTALES	JUGAR 6 VS 6 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER
						CARRUSEL DE JUEGO POR TRIOS	JUEGO RECREATIVO POR TRIOS DE CARERA RAPA

FECHA DE ENTREGA	24-02-2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MARIA JOSE LINARES LOPEZ
MÚNICIPIO	SAN JUAN DE ROSECO

¡Que Progresa!

Gobernación de Cundinamarca



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PERFECCIONAMIENTO		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTYRISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA TIENE CONOCIMIENTO DEL GESTO DE DOBLE CONTACTO, PARA EVITAR FALTAS.
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	RESPONDE DE MANERA ADECUADA ANTE LA CARGA FISICA DURANTES PARTIDOS ENTRENOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DESPLAZA CAMINANDO SIN PERDER EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	PUA Y ATRAPA UNA ROMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS
						FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA	REALIZAR ACCIONS ISOMETRICAS PARA MEJORAR LA FUERZA EN SEMEJANTES SUPERCIDIES E INFERCIDES
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AEROBICA
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	MANTIENE EL EQUILIBRIO, SIN EFECTUAR LA ELONGUACION DEL GRUPO MUSCULAR
						ESTATICA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE EJECUTAR UNA TECNICA ADECUADA PARA EVITAR LESIONES
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS EN SUSPENSION	GESTO TECNICO	APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO PARA LA EXECUCION DEL PASE EN SUSPENSION
						DOMINIO DE BALON	PASE DE VOLEA EN TRENZA Y POR PAREJAS POR ENCIMA DE LA RED EN SUSPENSION
						DESPLAZAMIENTOS CON EJECUCION CORRECTA DE VOLEA POR ENCIMA DE LA RED	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTERO POSTERIORES CON VOLEA EN SUSPENSION POR PAREJAS
							EJECUTA EL PASE DE VOLEA POR ENCIMA DE LA RED CON LANZAMIENTO DE CAMPO CONTRARIO
						POSTA DE ARMADO EN ZONA DELANTERA	EJECUTAR EL PASE DE ARMADO EN DEDOS EN SUSPENSION EN POSICIONES 2,3 Y 4
				2	PASE DE ANTEBRAZO	TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
						DESPLAZAMIENTOS POR PAREJAS	REALIZAN DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTEROPOSTERIORES CON PASE DE ANTEBRAZOS
						PASE DE ANTEBRAZOS POR ENCIMA DE LA RED	PASA EL BALON POR ENCIMA DE LA RED EN ANTEBRAZOS CON LANZAMIENTO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO
						CIRCUITO	EJECUTAR EL CIRCUITO DE RECEPCION EN DOS CAMPOS
						RECEPCION	REALIZA ACCIONES DE RECIBO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO EN FORMA PARALELA Y DIAGONAL
				3	SAQUE POR ARRIBA O A MANO ALTA	GOLPEO DE BALON A MANO ALTA	SAQUE FLOOTING DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE POR ARRIBA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE POR ARRIBA DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE FLOOTING DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE FLOOTING CON PRECISION DESDE LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE POR ARRIBA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4	SAQUE FLOOTING	GOLPEO DE BALON EN FLOOTING	SAQUE FLOOTING DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE FLOOTING EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE FLOOTING DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION DESDE LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE FLOOTING CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
						SAQUE FLOOTING DIAGONAL Y PARALELO	FLOOTING DIAGONAL Y PARALELO
				5	ATAQUE	RECONOCER LOS PASES DE DISTANCIA	RECONOCE LOS MOVIMIENTOS PARA LA EJECUCION DEL ATAQUE
						SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS	REALIZAR LA CARRERA Y EL SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS DONDE UNO SOSTIENE EL BALON Y EL OTRO DEBE GOLPEARLO
						SALTO DE ATAQUE EN LA RED CON BALON	LANZAMIENTO DE BALON POR 4 Y EJECUCIÓN DEL ATAQUE EN LA RED
						ATAQUE INDIVIDUAL	LANZAMIENTO DE BALON DE FORMA INDIVIDUAL EJECUTANDO EL ATAQUE EN ZONA DELANTERA
						ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO	DESARROLLAR LA ACCION DE ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO POR 2 Y 4
		TACTICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	ARMADO EN SUSPENSION	Pase de dos en suspensión a las diferentes posiciones de front de ataque,en superación con toque a una mano	Lograr la efectividad del pase al juego ofensivo
							Sorprender el engaño en el salto para efectuar toque a una mano
						pase de armado en k1	Generar acciones de juego grupales con posibilidades de ataques, en varias posiciones y engaño al bloqueo contrario
				2	ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO	Ataques diagonales con bloqueos dobles	Ejecuta eficazmente los ataques diagonales a 3 y 5 del campo contrario evadiendo el bloqueo o rozando el balón contra el bloque.
						Ataques paralelos con bloqueos dobles	Ataca el balón hacia los parciales de 5 y 1 por el lado del bloqueo con precisión
						Ataques paralelos con balones rapidos y bloqueo individual	Realiza ataques rapidos engañando el bloqueo individual con el cambio de direcciòn del balòn sin ser detenido por la acciòn defensiva de forma eficaz
				3	Pase de antebrazos rolles y caidas	Pase de antebrazos rolles y caidas	Realiza acciones agiles y explosivas para defender un balòn
						Ejercicios de defensa del ataque paralelo recibiendo con una mano aproximada cerca lateral	Ejecuta de manera adecuada el rrolles en antebrazos con rolle hacia atràs
						Recibiendo caida en plancha	Realiza planchas para rescatar balones lejanos de forma correcta
						Ejercicios de defensa del ataque paralelo recibiendo con una mano aproximada cerca lateral	Defiende el paralelo con una mano realizando un semirrolle para retomar su posicion de defensa de forma oportuna
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLLIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						HISTORIA DEL VOLLIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	TOMA EQUIPO	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA.
						DOBLEGA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	RECONOCE LA ACCION DE LANZAR Y NO DEJAR CAER EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO DURANTE LA PRACTICA DEL VOLLIBOL
						SAQUEO AL ATAQUE	DETERMINA LA ACCIÓN DE ATAQUE QUE GENERA ESTA FALTA AL REGLAMENTO
						ROTACIÓN	RECONOCE LA ROTACION Y EL MOVIMIENTO DE EJECUTARLA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	USA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACIÓN Y REALIZACIÓN DE UNA TECNICA
						HIMNOS Y SIMBOLOS PATRIOS	RECONOCE EL HIMNO DE CUNDINAMARCA Y SU MUNICIPIO, COMO LOS COLORES DE LA BANDERA DEL MUNICIPIO
						NOMBRES SEAVICIOS PUBLICOS MUNICIPIO	RECONOCE EL NOMBRE DE SU ALCALDE Y ALGUNOS COLABORADORES DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SIN VIVO.
						HONESTIDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITU Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIDOMIMO
						DISCIPLINA	LOGRAR MEJORAR HABITOS DE PUNTUALIDAD FRENTE A LIS RESPONSABILIDADES QUE SE TIENEN
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	INICI E INSUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR EL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	SIGUIENTARAS ADECUANDA CONMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CAMARADO MENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE PUA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACCIÓN DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	OLIMS DE MANERA AUTONOMA INITUENCIAS QUE CONLLEVAN A SU CRECIMIENTO PERSONAL
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZOS CON PARTES DEL CUERPO	formar dos circulos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se vuelvan frente a frente. Es recomendable tener una música de fondo. Pide que se entiendan con la mano y decir su nombre, cualquier cosa le decía y que no le pueda
						PASCHO LLAMA A PABLO	Invita que los miembros de una misma orden los nombres de sus compañeros y logros, personas nuevos y actitudes diversas de los participantes.
						MI PICA	Uno a uno van diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes que ellos. EVALUACIÓN:Se verá si la gente se ha quedado con algún nombre de los que directamente le picaron y no
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONEJILLOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE SE POSRA MOVERSE
						TIRO CURIANDO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA RECONGERTARO
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALGUA LA CADENA SE ROMPERA PARA HACERSE ESTO CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	EMULA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO	COORDINACION VISO MANUAL
						MIMO ESPLICO O ME DICY O INTENDER SIN HABLAR	LENGUAJE CORPORAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DESEA
						EL AMIGOS SI ARCOS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						CAOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y ROBEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS CON COSTALES	JUEGA Y VE SI ENCIDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER
						CARNAVAL DE JUEGO POR TROS	JUEGO RECREATIVO POR TROS DE CANCHA EN NA

FECHA DE ENTREGA	24/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MARIA JOSE LINARES LOPEZ
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO

¡Que Progresa!
Gobernación de Cundinamarca

PLAN PEDAGÓGICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL PROVINCIA MAGDALENA CENTRO 2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVA DE VOLEIBOL

MUNICIPIO DE SAN JUAN DE RIOSECO

FORMADOR:

MARIA JOSE LINARES LOPEZ

2022.

INTRODUCCIÓN

El siguiente proyecto tiene como finalidad dar a conocer los pasos que se desarrollarán durante el presente año en la escuela de formación deportiva y recreativa de Voleibol para el 2021, teniendo en cuenta las necesidades de los niños y jóvenes del municipio de la provincia Magdalena Centro, así como la participación de la comunidad en general.

Bajo la fundamentación de adaptar el deporte al niño nace el Mini voleibol como un método de preparación para el Voleibol, extrayendo los contenidos más importantes del deporte de referencia. Como aprendizaje del juego del Voleibol convencional es el medio de educación para el niño, el cual a través de sus características adquiere un amplio valor formativo, cumpliendo con los requerimientos acordes al deporte y al entrenamiento infantil, siendo éste último un proceso pedagógico individual el cual es largo y sistemático, teniendo en cuenta las respuestas biológicas y psicológicas del niño y la niña al momento de brindarle alguna exigencia del aspecto deportivo.

El concepto de Mini voleibol fue modificándose y actualmente se utiliza de tres formas diferentes:

- Iniciación y captación de futuros jugadores
- Un medio para mejorar las cualidades motrices y coordinativas a nivel general.

- Un medio para el entrenamiento de jugadores de voleibol, con un objetivo técnico o táctico concreto e incluso de mejora de la condición física.

De acuerdo al objetivo que deseamos lograr, adaptaremos las reglas de juego y le daremos un sentido competitivo o lúdico y formativo. Poco a poco se van modificando las medidas del campo de juego, la cantidad de integrantes del equipo, la pelota para los más pequeños es de un peso y tamaño inferior o mayor según corresponda, se disminuye o aumenta la altura de la red de acuerdo a las características de los niños y niñas, así como los objetivos planificados.

El juego del Mini voleibol se realiza utilizando modelos, llamados juegos reducidos: 1:1, 2:2, 3:3, 4:4; los dos primeros pueden ser considerados como "ejercicios jugados", ya que deben asegurarse en ellos la continuidad de la acción, con consignas didácticas y adaptaciones espaciales. Los dos siguientes tiene mayor acento competitivo, y deber ser propuestos como "juegos ejercitados", favoreciendo la maduración táctica del niño y la inclusión de más elementos técnicos específicos.

JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación de voleibol se construye con la intención de incluir a la comunidad en nuevos procesos formativos desde el deporte, aprovechando el voleibol como una actividad donde no existe un contacto físico que no promueva la violencia o actos agresivos; al ser un deporte de conjunto se pretende mejorar la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos ya que estas habilidades sociales se ven ausentes en el diario vivir y por tal motivo se ve necesario la implementación de nuevas estrategias, que promuevan la

sana convivencia además se genera un ambiente positivo y de recreación dentro del municipio alineándose de manera transversal con el plan de gobierno "Región que Progresa".

Teniendo en cuenta que se va a estructurar un proceso pedagógico, con una formación física, intelectual, afectiva, social e incluyente.

Esto implica el abordaje de programas sistemáticos que permitan adquirir una disciplina deportiva formativa de interacción y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses de cada uno eligiendo el deporte como salud, recreación o aprovechamiento del tiempo libre. Por esta razón estructurar un programa que tenga trascendencia en su planeación e implementación sugiere un procedimiento de trabajo que cubra las necesidades y expectativas de la comunidad afectada, generando un espacio propicio en función de la práctica pedagógica de los estudiantes y deportistas, al igual que ofrezca un gran servicio a la comunidad

Considerando esta concepción metodológica la cual pretende posibilitar el desarrollo de un hombre capaz de actuar en un mundo en constante transformación, en su integridad, se emplaza a una interacción social, cultural y deportiva bajo un principio de autonomía que propende por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva.

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la

población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente:

• Constitución Política de 1991

• Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

• Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

• Decreto 2845 de 1984 • Decreto 2225 de 1985

• Acuerdo 058 de 1991

• Resolución 001909 de 1991

• Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

• Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

• Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

OBJETIVOS

GENERAL

- Fomentar la práctica del voleibol y la formación en valores propiciando espacios deportivos y recreativos en la provincia del Magdalena Centro tanto en zonas rurales como urbanas, el cual dará las posibilidades de participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en esta disciplina, potenciando así las capacidades físicas, la condición técnica y táctica de los mismos.

ESPECÍFICOS

- Masificar la práctica del voleibol en los municipios de la provincia Magdalena Centro en las diferentes categorías tales como Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento actuando transversalmente con la formación en valores en los niños, niñas jóvenes y adolescentes.
- Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes de la provincia magdalena centro a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.
- Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.
- Evaluar el desempeño físico y la capacidad motriz de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de la provincia Magdalena Centro a través de test diagnósticos, de control y seguimiento y finales en aras de identificar posibles talentos deportivos que contribuyan a la postre a los altos logros deportivos del departamento.
- Ejecutar un plan de trabajo en unidad de criterios técnicos, físicos y tácticos que conlleven a la formación deportiva de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de la provincia magdalena centro al óptimo rendimiento deportivo tanto en edades de formación como a futuro en rendimiento.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Provincia de Magdalena Centro

Gobernación de Cundinamarca

Municipio	No de Veredas	No de centros poblados
San Juan de Rioseco	13	2
Beltrán	5	1
Bituima	16	1
Chaguaní	24	1
Guayabal de Siquima	11	1
Pulí	22	1
Viani	12	0

Fuente: Secretaría de Planeación – Oficina de Sistemas de Información, Análisis y Estadísticas



Tomado de: Secretaría de Planeación de Cundinamarca/Oficina Sistemas de Información Análisis y Estadísticas.

PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO	
MUNICIPIOS QUE LA COMPONEN	
Beltrán	Bituima
Chaguaní	Guayabal de Síquima
Pulí	Viani
San Juan de Rioseco	

PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO	
POBLACIÓN – HABITANTES	
Beltrán	2197
Chaguaní	3981
Bituima	2520
Guayabal de Síquima	3638
Pulí	2999
San Juan de Rioseco	9670
Viani	4191
TOTAL:	**28729**

Tomado de: Secretaría de Planeación de Cundinamarca/Oficina Sistemas de Información Análisis y Estadísticas / www.cundinamarca.gov.co/wcm/connect/834c06dc-16da-4aaa-988f-a11b6198e55d/DIAGNOSTICO

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Historia del Voleibol

Creador:



Profesor William G Morgan nació (1870-1942) en Nueva York Estados Unidos y es conocido como el creador del voleibol, teniendo como primer nombre "Mintonette"

Originado en YMCA College en Springfield  Estados Unidos.

Creado ante la necesidad de practicar un deporte sin contacto corporal, preestableciendo una red como en el tenis pero inicialmente de 1.98 cm, así mismo también se introdujo un balón o pelota que preliminarmente fue una vejiga de baloncesto para posteriormente cambiarla por una pelota fabricada especialmente para este deporte que fue cubierta de cuero, con un tubo interior de goma, su circunferencia no era inferior a 25 ni superior a 27 pulgadas (63,5 cm y 68,6 cm, respectivamente), y su peso no inferior a 9 y no más de 12 onzas (252 gr y 336 gr, respectivamente). Posteriormente se comenzaron a realizar las reglas del voleibol mediante una solicitud al Dr. Frank Wood y John Lynch y que las hicieran con base en las sugerencias dadas por ellos. Tiempo después mediante una exhibición en YMCA se dio a conocer el deporte y dentro de ella se explicó que así como se podía practicar en coliseo también podía hacerse al aire libre (lo que hoy se conoce como Voley Playa). Como inicialmente el profesor Morgan había establecido que se le denominara "Mintonette" a este deporte, durante la exposición el profesor Alfred T. Halstead noto que los movimientos y golpes de la pelota podían dar nombreal deporte y es por esto que se reemplazó por "VolleyBall".

ORGANIZACIÓN Y AUTORIDADES





Tamaño	Peso
62-64 cm aprox	190-220 grs. aprox.

DIMENSIONES *Y ALTURAS DE RED*

MASCULINO

Benjamín	1.00 cm
Pre infantil	1.80 cm
Infantil	2.35 cm
Menores	2.43 cm
Juvenil	2.43 cm
Sub 21	2.43 cm

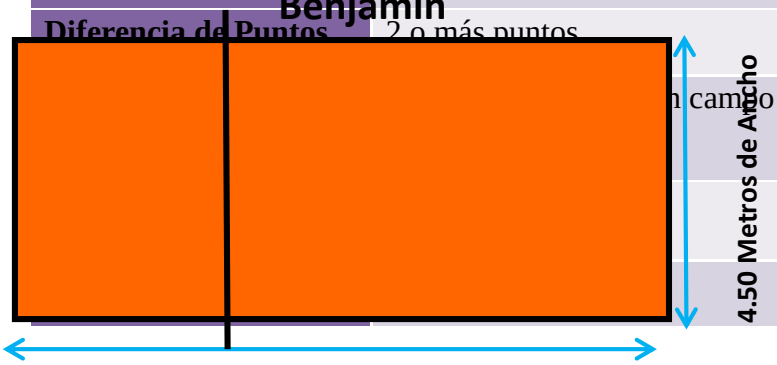
FEMENINO

Benjamín	1.00 cm
Pre infantil	1.80 cm
Infantil	2.35 cm
Menores	2.20 cm
Juvenil	2.24 cm
Sub 21	2.24cm

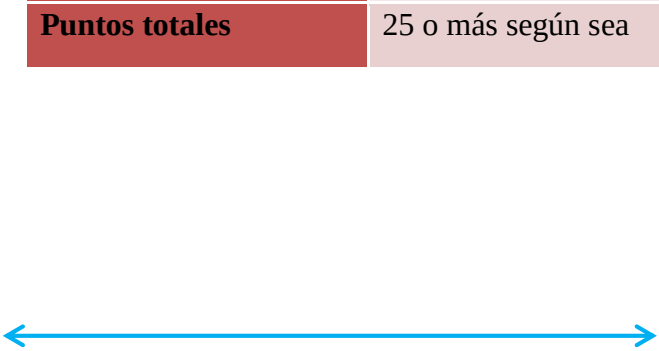
Sub 23	**2.43 cm**
Mayores	**2.43 cm**

Sub 23	**2.24cm**
Mayores	**2.24 cm**

Benjamín	
Sets a Jugar	2 set de 3 ganados
Diferencia de Puntos	2 o más puntos
	n campo y uno sentado mientras se da el



Pre Infantil	
Sets a Jugar	2 set de 3 ganados
Diferencia de Puntos	2 o más puntos
Permutas	No hay, el sistema de juego es 6 – 0
Jugadores en Campo	4 jugadores en juego
Puntos totales	25 o más según sea



Dentro del Voleibol existen varias posiciones , entre ellas hay denominaciones como los ofensivos y los zagueros, y específicamente hay:

- Armadores
- Centrales
- Opuestos

Descripción detallada desde el perfil Psicológico, táctico, técnico y Físico.

- Auxiliares / Receptores Punta
- Líberos

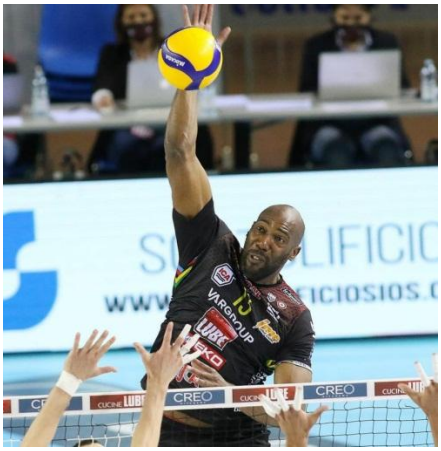
Pero como la categoría en cuestión es Benjamín y Pre infantil hay que aclarar que no existen posiciones fijas y que la filosofía del juego es que todos lo niños y niñas aprendan y sepan hacer cualquiera de las acciones técnicas, es decir que la especialización no es temprana.

Tipo de Jugador	
Zagueros	
Receptores	Recepción de saque
Defensa	Defensa de Campo
Libero	

Tipo de Jugador	
Ofensivos – Delanteros	
Atacantes	Atacar
Bloqueo	Bloquear
Armador	Levantar o pasar el Balón

TIPOS DE JUGADORES

Armador	
	Rol: Armador / Levantador
	Función: Organización del juego, distribución de balón a los atacantes.
	Somatotipo: Hecto – Mesomorfo
	Características Psicológicas: Óptima toma decisional, Agilidad mental, Visionario
	Características Técnicas: Buen manejo del pase de dedos, antebrazo y recursos técnicos
	Características Tácticas: Capacidad de cambio, velocidad de juego, manejo tiempos

Central	
	Rol: Central
	Función: Bloquear y atacar por el centro
	Somatotipo: hecto – Mesomorfo
	Características Psicológicas: Agilidad mental, óptima toma decisional, emociones fuertes
	Características Técnicas: Buena técnica de bloqueo y ataque en primer tiempo
	Características Tácticas: Capacidad de cambio, cambio de ritmo, tiempista, bloqueo dirigido, ataque táctico

Opuesto	
	Rol: Opuesto – Ataque Principal
	Función: Atacante principal y bloqueo
	Somatotipo: Hecto - Mesomorfo
	Características Psicológicas: Jugador con gran impetú, decidido, manejo de emociones y presión.
	Características Técnicas: Buen manejo de ataque por zona dos y uno (Zaguero), bloqueo de la paralela y uno vs uno.
	Características Tácticas: Jugador de predominio ofensivo, usado como atacante principal.

Auxiliar – Receptor Punta	
	Rol: Auxiliar o receptor punta
	Función: Recepción y ataque
	Somatotipo: Mesomorfo
	Características Psicológicas: Agilidad mental, creativo y suspicaz, gran toma decisional.
	Características Técnicas: Jugador técnicamente bien dotado, ágil y rápido en movimientos y recursos técnicos.
	Características Tácticas: Jugador de predominio en recepción pero versátil al momento de ofrecer variantes ofensivas.

Libero	
	Rol: Libero – receptor
	Función: Recepción, Defensa y gestión de balón en complejo 3 (K3)
	Somatotipo: Mesomorfo
	Características Psicológicas: Suspicaz y hábil mentalmente, oportunista y anticipador.
	Características Técnicas: Excelente manejo del golpe de antebrazo y dedos en recepción, defensa y gestión de balón.
	Características Tácticas: Identifica fácilmente los márgenes de error del propio equipo y atiende la necesidad.

ESTRUCTURA POR NIVELES

Masculino		
Iniciación	9 – 12 años	Mini Voleibol – Mixto
Fundamentación	13 – 15 años	Juegos Complejos
Perfeccionamiento	16 – 17 años	Entrenabilidad

Femenino		
Iniciación	9 – 12 años	Mini Voleibol – Mixto
Fundamentación	13 – 15 años	Juegos Complejos
Perfeccionamiento	16 – 17 años	Entrenabilidad

TEMAS Y CONTENIDOS

TÉCNICA	
GOLPE DE ANTEBRAZO	Golpe de Antebrazo
	Recepción Golpe de Antebrazo
	Defensa Golpe de Antebrazo
	Pase de Colocación - Golpe de Antebrazo
	Golpe a 1 brazo
GOLPE DE DEDOS	Golpe de dedos
	Golpe de dedos para pase al ataque
	Golpe de dedos en recepción
	Golpe de dedos en defensa

	Golpe de dedos a una mano
SERVICIO	Servicio de seguridad
	Servicio Flooting (De tenis)
	Servicio en Suspensión (De Potencia)
	Servicio Táctico
	Servicio de Responsabilidad
REMATE – ATAQUE	Remate Zona Ofensiva
	Remate Zona Zaguera
	Remate Táctico
	Remate Diagonal Larga y Corta
	Remate en Paralela Larga y Corta
BLOQUEO	Bloqueo Sencillo
	Bloqueo Doble y triple
	Bloqueo táctico
	Bloque de Responsabilidad
	Bloqueo de Colaboración
PLANCHAS Y CAÍDAS	Plancha con deslizamiento
	Plancha “Caida de la hoja”
	Rollo lateral a la derecha
	Rollo lateral a la izquierda
	Defensa y caída lateral

TÁCTICA	
COMPLEJO 1 (K1)	Sistema General de Recepción
COMPLEJO 2 (K2)	Sistema General de Defensa
COMPLEJO 3 (K3)	Sistema General de Contraataque
BALÓN DE REJUEGO	Sistema de Opción de juego variado

Teórico	
REGLAMENTO	Voleibol Sala
	Categoría Mini
	Categoría Infantil
	Categoría Menores
	Categoría Juvenil
	Categoría Sub 21
	Categoría Mayores
HISTORIA	Voleibol en el Mundo
	Voleibol en Colombia
	Sistemas de Juego

CARÁCTERÍSTICAS DEL JUEGO	Alturas y Dimensiones por categoría
	Categorías
	Ramas
POSICIONES DE JUEGO	El Armador
	El Central
	El Auxiliar
	El Opuesto
	El Líbero
	Roles y Funciones

FÍSICO	
Preparación Física General	Fuerza
	Resistencia
	Flexibilidad
	Velocidad
	Capacidades Físicas Coordinativas
Preparación Física Especial	Tren Superior
	Tren Inferior
	Pliometría
	Entrenamiento de la Fuerza Aplicado
	Manifestaciones de cada capacidad
Prevención	Propiocepción
	Fortalecimiento Articular y Ligamentario
	Psicológico
	Entrenamiento en Altura
	Fuerza

PSICOLÓGICO	
Manejo de Emociones	Proyección
Respiración Torácica	Visualización
Toma de Decisiones	Manejo de Presión
Visión de Juego	Autodeterminación

METODOLOGÍA DE TRABAJO

HORARIOS				
CATEGORÍA	**HORA**	**LUGAR**	**RAMA**	
			M	**F**
Iniciación	2:00 – 3:30	SAN JUAN DE RIOSECO	X	X
Fundamentación	3:30 – 5:00	SAN JUAN DE RIOSECO	X	X

Perfeccionamiento	5:15 – 7:00	SAN JUAN DE RIOSECO	X	X

La metodología de trabajo para la escuela de formación deportiva y recreativa de Voleibol que atenderá la provincia del Magdalena centro, responderá a parámetros pedagógicos, metodológicos didácticos y evaluativos en torno al proceso de formación de los niños niñas y adolescentes de cada provincia, respetando los ritmos de aprendizaje abordando contenidos y competencias que sean coherentes y pertinentes al acto de enseñanza o entrenabilidad según corresponda. Así mismo las dinámicas y lúdicas aplicadas a cada una de las sesiones de clase contemplan formas variadas de enseñar como el uso de pre deportivos como el "Atrapa Voley", formas jugadas entre otros para las categorías de iniciación (Benjamín – Pre infantil o Mini), permitiendo el fácil aprendizaje del deporte por parte de los niños.

En cuanto a la estructura de las clases se contará con tres (3) sesiones de clase por semana y por categoría, cada sesión de dos (2) horas respectivamente, distribuidas en tres momentos, el primero que contiene toda la parte del calentamiento, entrada en calor y exposición de los contenidos del día, un segundo momento con una duración más amplia que tiene como objetivo el desarrollo y transferencia de las temáticas principales de la clase y un tercer momento de vuelta a la calma, retroalimentación de la sesión y unas palabras de cierre.

Cabe resaltar que se realizarán amistosos con municipios cercanos buscando mejorar el volumen de juego de cada una de las categorías, permitiendo así la trasferencia y la aplicación de conceptos y contenido vistos en clase, así mismo dichos festivales se realizarán al interior del municipio en aras de fomentar el espíritu de la sana competencia.

Finalmente, y no menos importante, a cada niño, niña y adolescente de que pertenezca a la escuela se le realizaran unas evaluaciones (Test) estandarizados por Indeportes Cundinamarca, buscando identificar posibles talentos deportivos para la disciplina. Estas evaluaciones se realizarán en tres (3) momentos, la primera una evaluación diagnostica, una segunda evaluación de control y una tercera que arrojara los resultados finales del proceso de entrenamiento o de enseñanza – aprendizaje.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Parte de los procesos de mejoramiento y optimización de las escuelas de formación deportivas y recreativas de Voleibol para la provincia Magdalena Centro es poder testear y/o evaluar los niños, niñas y adolescentes de cada municipio, esto con el fin de identificar posibles talentos deportivos que a la postre puedan significar el logro deportivo para el municipio, provincia, departamento o el país, pero que no solo beneficie a la zona sino que en prospectiva pueda llegar a significar un beneficio y una vida para el atleta. Es por esto que Indeportes Cundinamarca y cada uno de sus comités estipula que a cada deportista que haga parte de los programas deportivos se le deben practicar unos test que posibiliten poder identificar las capacidades, habilidades y destrezas más relevantes en cada atleta y en un futuro inmediato como poder potenciarlas y llevarlas a un mejor término deportivamente hablando.

Dicha evaluación se práctica en tres (3) momentos:

EVALUACIONES FÍSICAS		
TIPO DE EVALUACIÓN	**MOMENTO**	**RETROALIMENTACIÓN**
DIAGNOSTICA	Inicio del Proceso	Identificar y Planificar
DE CONTROL	Mitad del Proceso	Modificar y Actuar
FINAL	Final del Proceso	Concluir

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Formato de Actividades

Mes:			
Actividad	**Lugar**	**Fecha**	**Descripción**
Población Objeto	**Recursos Técnicos**	**Talento Humano**	**Observaciones**

Cronograma Escuelas de Formación Deportiva y Recreativa Voleibol

CRONOGRAMA EVALUACION TECNICA, FISICA Y TEORICA											
ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
				R							

3. OBLIGACION

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	MARIA JOSE LINARES LOPEZ
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO
NIVEL	INICIACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO CIC









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	MARIA JOSE LINARES LOPEZ
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO
NIVEL	FUNDAMENTACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO CIC









FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	MARIA JOSE LINARES LOPEZ
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO CIC









4. OBLIGACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN JOSE LONDOÑO CARDOZO	3204355986			1	1	1					1	1	1					1	0	0					0	1	1					1	13	10	3	77%



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

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	SARY YULEINY LENIS VARGAS	3202355986			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	13	11	2	85%
3	ROSMELI VALENTINA MONROY NUÑES	3219446139			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	13	12	1	92%
4	DANNA VIOLETA HUERTAS CUELLAR	3138081512			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	13	12	1	92%
5	HEIDY JOHANA PAEZ RIVAS	3136588310			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	13	11	2	85%
6	SARA SOFIA VASQUEZ PEREZ	3138772149			1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	NICOL JASBLEIDY GUERRERO MATEUS	3212477117			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
2	SARA VALENTINA FRANCO MORENO	3208655106			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
3	NATALIA SALOME MORENO LOZANO	3133284184			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
4	ANDRES SANTIAGO MENDOZA MATEUS	3212702000			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
5	VALERYN XIOMARA MORALES CORTES	3144664020			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
6	MADIZON DANIELA PUERTAS SABALA	3212467788			1	1	1					1	1	1					1	0	1					0	1	0						12	9	3	75%
7	LAURA VALENTINA STERLING RESTREPO	3125570719			1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1						12	11	1	92%
8	ANDRES FELIPE DIAZ HERNANDEZ	324855674			1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
9	LINDA ESTEFANY HUERTAS CUELLAR	3138081512			1	1	1					1	1	1					1	0	0					0	1	1						12	9	3	75%
10	LAURA SOFIA MALAGON GUZMAN	3152086670			1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	0	1						12	10	2	83%
11	ANGIE TATIANA CRISTANCHO BARRAGAN	3224432209			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
12	JUAN STEBAN MUNAR ROJAS	3123239309			1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
13	VALENTINA GOMEZ LOPEZ	3132316265			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	0	0						12	9	3	75%
14	LUIS ANGEL TIJARO ESCOBAR	3223854314			1	1	1					1	1	1					0	1	0					0	1	1						12	9	3	75%
15	JUAN DAVID ALDANA PEREZ	3222290198			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
16	DANIEL STIVEN HUERTAS MORENO	3208655106			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
17	JUAN DAVID TORRES VILLAMIL	3138654616			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	0						12	10	2	83%
18	LUCIA ESPERANZA ESPINOZA VILLAROEL	3177757491			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
19	CARLOS ANDRES MORENO CORTES	3214430936			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
20	YORGELYS REIMAR MONROY NUÑEZ	3223050393			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
21	ANDRES FELIPE MONTERO ZULETA	3105663873			1	1	1					1	1	1					0	0	1					1	1	0						12	9	3	75%
22	KAREN DAYANA VARELA HERNADEZ	3046156669			1	1	1					1	1	1					0	1	0					0	0	1						12	8	4	67%
23	CRISTIAN ROLANDO CAMPOS CORTES	3133256482			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
24	RENEIDO DAVID ESCOBAR VARGAS	3232206188			1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	0	1						12	10	2	83%
25	DARLEY VIVIANA BERNAL VILLAMIZAR	3134490753			1	1	1					1	1	1					1	0	1					0	0	1						12	9	3	75%
26	SHIRLEY TATIANA CRUZ MARTINEZ	3115369042			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
27	ALISON DAYANA LOZANO FUNEME	3228326218			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
28	JULIAN SIABATO	3124076589			1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	0	0						12	9	3	75%
29	MARIANA AVENDAÑO	3142261407			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
30	JORGE	3208905240			1	1	1					1	1	1					0	0	1					1	0	1						12	9	3	75%
31	FRANCISCO JAVIER SANTAMARIA MONTAÑO	3122429232			1	1	1					1	1	1					0	1	0					1	1	0						12	9	3	75%
32	JUAN FELIPE OLMOS FORERO	3228899353			1	1	1					1	1	1					0	1	0					1	1	1						12	10	2	83%
33	JOAN SEBASTIAN MEDINA GIL	3125363023			1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	0	1						12	10	2	83%
34	JUAN SEBASTIAN DEVIA LLANOS	3202436380			1	1	1					1	1	1					1	0	1					0	0	0						12	8	4	67%
35	LESLY CAMILA RODRIGUEZ GUERRERO	3219917818			1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
36	PAULA ANDREA CRISTANCHO RUBIO	3504466855			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
37	NIKOLE MARIANA CASTILLO ESPITIA	3228406121			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
38	SHARON SOTO	3118900630			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
39	MARIANA CAMPOS	3208301203			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%



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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS	1		1												1
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
10 AÑOS	1	1	1		1										2
11 AÑOS															0
12 AÑOS		2			2										2
13 AÑOS	2	4	2		4										6
14 AÑOS		3			3										3
15 AÑOS	6	6	6		6										12
16 AÑOS	6	5	6		5										11
17 AÑOS	5	3	5		3										8
TOTALES	22	24	22		24										45

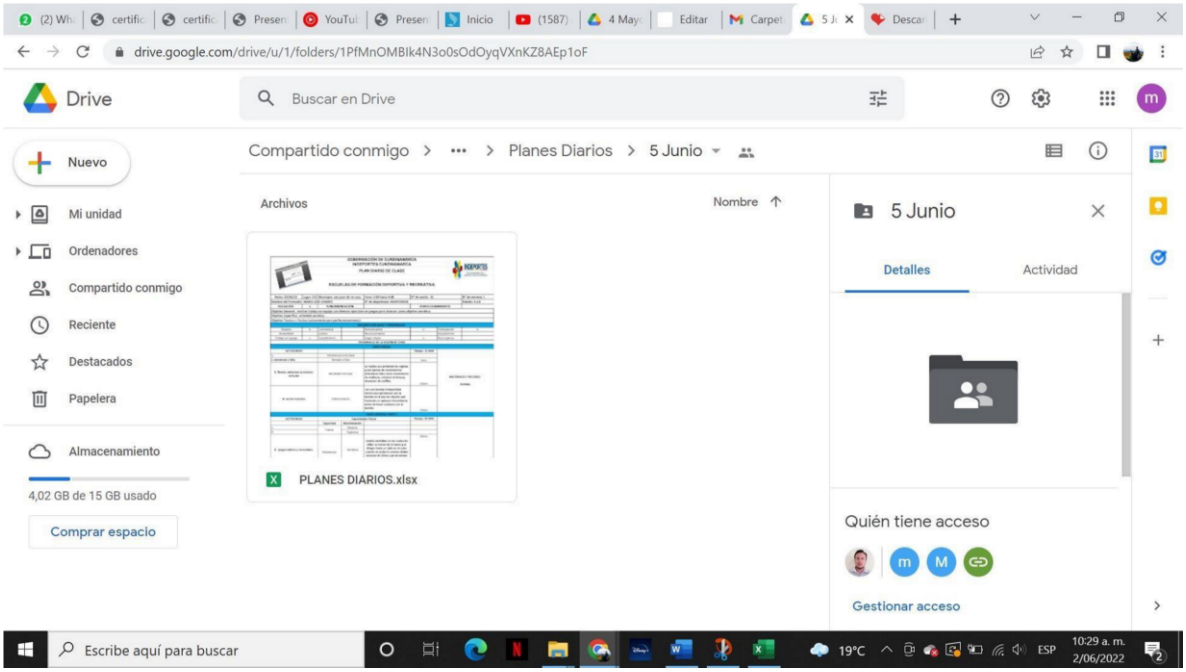
FORMADOR: MARIA JOSE LINARES

5. OBLIGACION


JUNTOS
CUNDINAMARCA
Que Progresa!

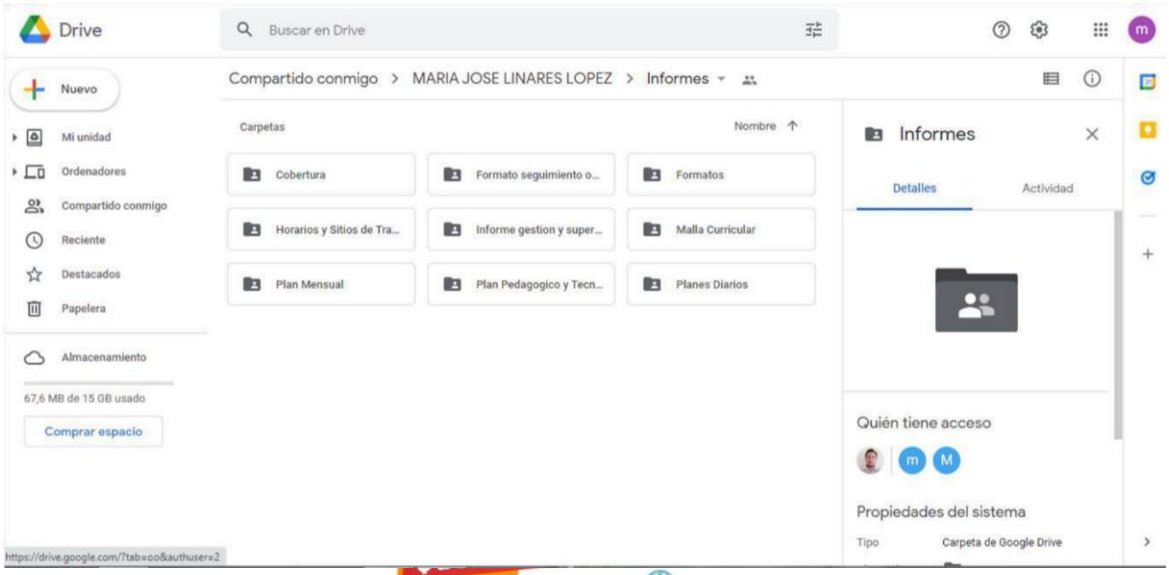


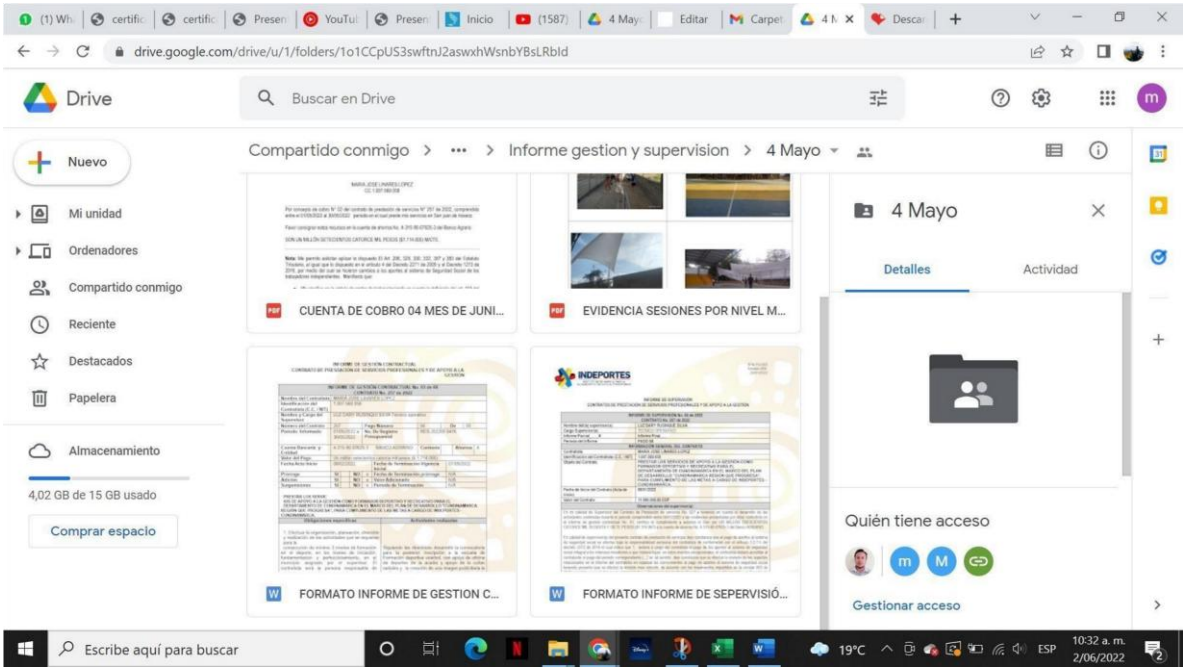
6. OBLIGACION



7. OBLIGACION







8. OBLIGACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: SAN JUAN-**		
LUGAR:				CIC-		**HORARIO** 2:00 P..M A 3:00 P.M		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**NOVIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	x			x	
			RESPONSABILIDAD			x		
			COMPAÑERISMO				X	
			JUSTICIA			X		
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X		
			OBEDIENCIA			X		
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN				X	
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA				X	
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X		X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	
			CALENTAMIENTO	X		X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO				X	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION			X		
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN			X	X	
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	X	
			VELOCIDAD	X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	
			RESISTENCIA	X			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X				
			SAQUE	X				
			RECEPCION	X				
			REMATE	X				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSIVO (MARCA)	X				
			TRANSICIONES	X				
			OFENSIVA (ATAQUE)	X				
			SISTEMAS DE JUEGO			X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES			X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	

FIRMA FORMADOR: **MARIA JOSE LINARES**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: SAN JUAN-**				
LUGAR:				**CIC**		**HORARIO DE PRACTICA: 3:00 P..M A 4:30 P.M**				
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
CLASES				**NOVIEMBRE**						
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO			X				
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO			X				
			JUSTICIA							
			COOPERACION	X						
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	X						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA	X						
			AUTODISCIPLINA	X						
			PARTICIPACIÓN	X						
			PERSEVERANCIA	X						
			AUTODOMINIO	X						
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X						
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO	X						
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO			X				
			RITMO	X						
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION	X						
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN	X						
			ADAPTACIÓN			X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X						
			VELOCIDAD			X				
			FLEXIBILIDAD					X		
			RESISTENCIA			X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X						
			SAQUE			X				
			RECEPCION					X		
			REMATE			X				
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSIVO (MARCA)	X						
			TRANSICIONES			X				
			OFENSIVA (ATAQUE)					X		
			SISTEMAS DE JUEGO	X						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X						
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO			X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X				

FIRMA FORMA **MARIA JOSE LINARES**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREAT
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: SAN JUAN-**		
LUGAR:				CIC	**HORARIO** 5:00 P..M A 6:30 P.M		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x	
			RESPONSABILIDAD		x		
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA		X		
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		
			OBEDIENCIA		X		
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN			X	
			PERSEVERANCIA	X			
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA			X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	
			CALENTAMIENTO	X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO			X	
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN		X	X	
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICION	FUERZA		X	X	
			VELOCIDAD	X	X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	
			RESISTENCIA	X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X	
			SAQUE	X			
			RECEPCION	X			
			REMATE	X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSIVO (MARCA)	X			
			TRANSICIONES	X			
			OFENSIVA (ATAQUE)	X			
			SISTEMAS DE JUEGO		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	
FIRMA FORMADOR	**MARIA JOSE LINARES**						

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 hasta 4:00**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: INDEFINIDOS**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: realizar trabajo en equipo con diversos ejercicios en juegos para alcanzar como objetivo aerobico					
Objetivo Especifico: actividad aerobica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular	**se realiza una actividad de cogidas y con pautas de movimientos articulares tales como movimiento de muñecas, rotacion de brazos, elevacion de rodillas.**	15min	**MATERIALES Y RECURSO** **bombas**
4. accion reaccion	Calentamiento	**con una bomba el deportiste tendra que permancer con la bomba en el aire sin dejarla caer haciendo un aplauso intermitente antes de hacer contacto con la bomba**	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**rondas cantables en las cuales los niños se toman de la mano y se dirigen hacia un lado en circulos cuando se acaba la cancion deben sentarse el ultimo que se sientes paga penitencia de 5 bobis**	30min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**en grupos de a 3 tienen que desplazarse de la linea de fondo a fondo con la bomba y sin dejarla caer**	10 mn	**MATERIALES Y RECURSO** **bombas**
7. adentro y afuera		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. un golpe a la vez, uno laza y uno g	**antebrazo**	**en parejas a lo ancho de la cancha se pasan la bomba contactandola con golpe de antebrazo sobre 20 contactatos**	**10mn**	**MATERIALES Y RECURSO** **bombas** **balones**
2. no deja caer la bomba				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	5	alcanza tu objetivo	**campo deportivo**
2.Retroalimentaciòn de la clase	verbal	1	gusto o no gusto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	verbal	4	juego de palabras	
4. Tareas en casa y recomendacione				

FIRMA FORMADOR: MARIA JOSE LINARES LOPEZ

CUNDINAMARCA
Que Progresa!
Gobernación de Cundinamarca

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

Fecha: 02/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan d**	**Hora: 3:00 A 4:00PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINRES			**N° de deportistas: INDEFINIDO**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar el deporte evidenciando las habilidades motrices

Objetivo Especifico: dinamico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciò	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 Mi**		
1.	Introduccion a la clase			
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular	**trotando en el campo de voleibol se hacen los manejos de diversos ejercicios articulares**	15min	
4. yo tengo un tic	Calentamiento	**es un juego de participacion atenta de cada niño el cual consiste coantar una cancion y ella traer un mensaje el cual seria mover alguna parte del cuerpo y asi se va corriendo la voz hasta que todos los niños digan que parte del cuerpo se debe mover**	10 mn	**MATERIALES Y RECURSO polideportivo materia prima**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		esplazamien	**se desplazan en forma de cangrejo en la campo de voleibol tratando de alcanzar a su compañero para asi armar una red y aumentar hasta que todos esten atrapados si no en un tiempo limiteno han alcanzado el objetivo del juevo deben hacer 10 bobis**	20	**MATERIALES Y RECURSO campo deportivo -materia prima**
7. adentro y afuera		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. corre por la linea	Equilibrio	corriendo por las limitaciones hechas con lineas tienen que llegar a punto de partida con la posicion de recepcion y los brazos estirados	15	**MATERIALES Y RECURSO sonido polideportivo**
4.	Orientación	dirijo el ejercicio con un aprovechamiento de mis capacidades	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento	se realiza un juego basado en la competencias con diversos ejercicios dejando que el niño tenga la capacidad de hacer todos los movimientos abarcados	10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**	**con los balones y de pareja iniciamos un ejercicio de adaptacion al golpe de antebrazos uno lanza uno golpea realizando repeticiones de 2 series de 5 contactos**	**15**	**MATERIALES Y RECURSO materia prima balones**
2. salta salta respone	**antebrazo**	**se hace una actividad la cual el niño rebota dos veces el balon contra el suelo y elrealiza el mismo movimiento luego de hacer los dos contactos el niño controla el balon con antebrazo**	**10mn**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	elongacion	15	alcanza tu objetivo	**MATERIALES Y RECURSO campo deportivo materia prima balones**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	verbal	2	juego de palabras	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 07/11/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 a 4:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: que el niño logre sus acciones motoras					
Objetivo Especifico: aerobica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**trotando de a parejas cogidos de la mano sin poder soltarse y realizar un trabajo en equipo**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**se realiza un juego mediante el cual los niños van a imitar la entrenadora con diversos ejercicios como saltar, correr, caminar agachados y demas**	20min	
7. micos a sus palos		Reacciòn	**en parejas uno es mico y otro es palo cuando la entrenadotra da la orden micos a sus palos debe hacer la accion de subirse tuntun y al contrario tambien**	20min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. parejas hacen contactos hacia arriba con el antebrazo	**antebrazo**		**15min**	**bombas**
2.				**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	10	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	2	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 08/11/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 a 4:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: general empatia con los demas niños y compañerismo					
Objetivo especifico:coordinacion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**materia prima**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento	**en circulo se canta una cancion y con ello se realizan movimientos articulares**	10 mn	**silvato**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**materia prima**
2.	Ritmo	x	10mn	**polideportivo**
3.	Equilibrio		10mn	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se contacta el balo por encima de la red con antebrazo con un compañero hasta que puedan lograr hacer 3 contactos seguido	**antebrazo**		**20min**	**materia prima**
2.				**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**materia prima**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**balones**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 09/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 a 4:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador	**MARIA JOSE LINARES**		**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8**

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

Objetivo General: coordinacion

Objetivo Especifico: coordinación gruesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**en grupos de a 5 y una distancia de lo largo de la cancha con conos se lleva su compañero asi sucesivamente hacen el intercambio hasta la ultima persona**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. en el campo de voleibol en posicion baja en forma de cangrajo nos dirijimos a tocar diversos conos dentro del campo de voleibol		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. con un compañero y un balon le tiramos el balon y tiene que irlo a coger a dos manos sin dejarlo caer al piso		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. en un solo pie recorre una distancia corta para luega asi hacer cambio al otro pie	Equilibrio		20min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento	con el compañero se pasan el balon con diversos movimientos	10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 14/11/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 a 4:00**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 08**			**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: elaborar diversos ejercicios para alcanzar la compresion de la coordinacion gruesa						
Objetivo Especifico: coordinación gruesa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo	x	10mn	**polideportivo**
3.	Equilibrio		10mn	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 15/11/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 a 4:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: elaborar trabajos coordinativos para activacion motoras					
Objetivo Especifico: coordinación gruesa					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo	x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio		10mn	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno lanza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 16/11/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 a 4:00**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: elaborar y desarrollar habilidades motrices					
Objetivo Especifico: aerobica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo		x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio			10mn	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento			10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 21/11/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 a 4:00**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: desarrollas habilidades motrices de los deportistas					
Objetivo Especifico: motricidad fina y gruesa					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**materia prima**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. desarrollar diversos ejercicios en campo como rotacion de muñecas rotacion de brazos	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4.	Calentamiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**materia prima**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. se realizan ejercicios en pareja con un proposito de trabajar en equipo llevando el balon a una base y protegerlo sin que los demas equipos lo saquen con los demas balones		Reacciòn	**x**	20min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**silvato**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	20min	
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 a 4:00**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 11**			**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecimiento de motricidad fina						
Objetivo Especifico: dinamico						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo		x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio			10mn	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento			10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 23/11/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 a 4:00**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar diversos ejercicios con las capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: coordinación gruesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. corre corre y coges	Calentamiento	**se realiza un juego en el cual los niños dentro del campo de voleibol juego donde uno esta tocando al otro y asi susesivamente sin salir del capo**	15min	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3.	Resistencia	Aerobica			**cuerdas**
4.realizamos carreras fondo a fondo con los niños para su velocidad y resistencia		Anaerobica	**x**	30min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo	x	10mn	**polideportivo**
3.	Equilibrio		10mn	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 28/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 hasta 4:0**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: coordinacion

Objetivo Especifico: coordinación gruesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion artic	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizamos un juego el cual trata de saltar a mi compañero de frente y de lado repeticiones 2 x10		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. en equipos de tres uno en cuadruple uno saltando y el otro lanzando el balon all que esta saltando realizando 5x2		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo		15mm	**polideportivo**
3. teniedno en cuenta el juego anterior se hace el salto a un pie	Equilibrio	x	15mm	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno lanza y uno	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendacione				

FIRMA FORMADOR: MARIA JOSE LINARES LOPEZ



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

Fecha: 01/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 A 5:30**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINRES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol

Objetivo Especifico: coordinación gruesa y fina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**materia prima**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. Ubicarse en grupos de 4 personas y lanzarse el balón de un lado hacia otro, con ambas manos.	Calentamiento		15mm	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**materia prima**
1.	Fuerza	Maxima			**silvato**
2.		Explosiva			**balones**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**bombas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. en equipo y con balon se disponen a realizar el ejerccio de voleo de dedos para el mejoramiento de la tecnica	Adaptación	x	10mm	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.Se coloca la pelota en la llema de los dedos (en la punta de cada dedo) y desde esa posición tira el balón gacia arriba, asi hace dicha repetición 20 veces.	**dedos**		**10mm**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	6mm	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 02/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 A 5:30**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINRES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar ejercicios de motricidad fina

Objetivo Especifico: coordinación gruesa y fina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			materia prima
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	polideportivo
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	balones
4. se realizan suicidios en el campo de voleibol las lineas limites son las que utilizamos en el ejercico	Calentamiento		10 mn	silvato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			silvato
1.	Fuerza	Maxima			polideportivo
2.		Explosiva			balones
3. se realiza una actividad en campo de voleibol llevando acabo relevs de esquina esquina continuado con una serie de ejercicios	Resistencia	Aerobica	x	20mn	materia prima
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	x	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			sonido
2.	Ritmo			polideportivo
3. corre sin dejar caer el cono se realiza la actividad saltando por encima de mi copmañero llevando el cono en la palma abierta de mi mano no dominante	Equilibrio	x	15mm	conos
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	15mm	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.pareja se hace un ejercico que es llamado alternados donde un remanta otro recibe y cambian progresivamente	antebrazo		10mn	bombas
2. juego 2v2	antebrazo		10mn	balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	sonido
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	lasos
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	balones
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 07/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 A 5:30**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: se realiza trabajo para activar habilidades motoras

Objetivo Especifico: coordinación gruesa y fina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular por el campo de voleibol trotando y saltando sin para	Movilidad Articular		5mn	**balones** **cuharas y ping pong**
4. se realiza con un juego de ponchados dentro del campo deportivo	Calentamiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. se trabaja un ejercico que es llamado rey de cancha el cual se juega en el campo de voleibol en equipos de tres	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizamos unn ejercicio el cual se basa en el salto encima de mi compañero que esta en posicion cadruple de frentte y de lado repeticiones 4x15		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. en parejas se realiza un ejercio el cual uno de los dos les lanzara el balon de forma que el compañro tenga que buscarlo y recepcionarlo		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. en cuadruple de fondo a fondo en el capo de voleibol se van turnando hasta que lleguen al ultimo y se regresa	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. realiza el proceso de orientacion la entrenadora les eplica el ejercicio basada en el trabajo de equipo balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
Gobernación de Cundinamarca



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

Fecha: 08/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 A 5:30**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador	**MARIA JOSE LINARES**		**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: coordinacion, resistencia

Objetivo Especifico: coordinación gruesa y fina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			sonido
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	polideportivo
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	balones
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	cuharas y ping pong

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			origami
1.	Fuerza	Maxima			botellas plasticas
2.		Explosiva			aros
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	x	20mn	cuerdas
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	x	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	x	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			sonido
2.	Ritmo			polideportivo
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	conos
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	antebrazo		10mn	bombas
2. juego 2v2	antebrazo		10mn	balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	sonido
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	lasos
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	balones
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

Fecha: 09/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 A 5:30**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**

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

Objetivo General: realizacion para mejoramiento de habilidades motirces

Objetivo Especifico: equilibrio

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular	**trotando por el campo de voleibol se hacen los diversos ejercicos de movimiento articular tales como rotacion de muñecas extension y flexion de rodillas**	10mm	**balones** **conos**
4. juegos autoutonos	Calentamiento	**fondo a fondo en la cancha de voleibol se hacen equipos de 5 donde se realizaran relevos a una distancias y luego s ehace estiramiento de todas las estremidades**	10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3.	Resistencia	Aerobica		20mn	**cuerdas**
velocidad max en parejas y el que pierda hace bobis en una distancia de campo completo		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero en pareja una se hace delante del otro y el que esta detrás va estar sentado cuando suene el sivalto salen a correr hasta la linea de fon si no lo logra atrapar voltea y viseversa		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. realizar toque en la rodilla son 10 y el que pierda voltea y luego en los tobillos		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. csaltos en cuadruple a un pie y luego a dos con sentadilla profunda	Equilibrio	x	15mm	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	15mm	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca



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

Fecha: 14/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 A 5:30**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: desarrollar diversas actividades para el mejoramiento de las partes tecnicas					
Objetivo Especifico: coordinación gruesa y fina					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			sonido
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	polideportivo
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular	trote en el puesto con movimiento articular muñecas rodillas hombros	5mn	balones
4. juegos autoutonos	Calentamiento	realizamos un juego de ponchados en campo donde los jugadores tiee que armar un monton de tapas para alcanzar objetvo luego de eso se relaiza estiramiento de todaslas estremidades	10 mn	cuharas y ping pong

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			origami
1.	Fuerza	Maxima			botellas plasticas
2.		Explosiva			aros
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	x	20mn	cuerdas
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	x	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	x	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			sonido
2.	Ritmo			polideportivo
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	conos
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. k1 y k2 SE REALIZA CONOCIMIENTO DE RECEPCION Y DEFENSA EN EL CAMPO EN DIVISION DE LOS EQUIPOS CON CONTROL DE SAQUE	antebrazo, saque		10mn	bombas
2. se realiza juego de rey de cancha con el objetivo que realicen los 3 toques y ataque	antebrazo, ataque		10mn	balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	sonido
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	lasos
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	balones
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 15/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 A 5:30**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINRES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar el proceso de adaptacion motris del deportista

Objetivo Especifico: coordinación gruesa y fina y habilidades motoras

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, saque y dedos, recepcion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular	**en parejas se realizan los movimientos articulares de las estremidades del cuerpo**	5mn	**balones** **cuharas y ping pong**
4. juegos autoutonos	Calentamiento	**en parejas se realizan diversos ejercicios tales como saltos rodilla al pecho y avdiminales donde se hace finalizacion de la actividad con estiramiento de las estremidades**	10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realiza division de los equipos donde en un lado realizan saque y en el otro realizan recepcion y ataque durante 5 mm cada equipo que entre al campo	**antebrazo, saque recepcion**		**10mn**	**bombas** **balones**
2. rey de cancha donde el objetvo es realizar una recepcion a tres y el pasador pueda volear el balon con la terminacion de un ataque efectivo	**antebrazo, saque recepcion y ataque**		**10mn**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

Fecha: 16/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 A 5:30**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: se realizan ejercicios de coordinacion, resistencia anaerobica

Objetivo Especifico: coordinación gruesa y fina habilidades motoras

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, saque, bloqueo ataque

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular	**por el campo de voleibol se pasean en un trote moderado con movilidad articular de las muñecas rodillas tobillos y demas**	5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento	**en parejas se hacen relevos en el campo con una distribucion de ejercicios tales como abdominales, sentadillas, saltos rodillas al pecho y felxion de pecho**	10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. en parejas y obre la malla de voleibol el deportista sube hacer el movimiento de bloqueo sin balon y luego en movimiento de ataque sin balon asi memorixando la entrada a las posiciones	**antebrazo, saque , ataque y bloqueo**		**10mn**	**bombas**
2. con balon y de a parejas se hace el mismo ej de arriba con repeticiones de 10 veces	**antebrazo, saque , ataque y bloqueo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
Gobernación de Cundinamarca



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

Fecha: 21/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 A 5:30**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**

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

Objetivo General: coordinacion

Objetivo Especifico: coordinación gruesa y fina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 22/11/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 5:30**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar las habilidades tecnico tactica del jugador en equipo

Objetivo Especifico: coordinación gruesa y fina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular	**por el campo de voleibol se pasean en un trote moderado con movilidad articular de las muñecas rodillas tobillos y demas**	5mn	**balones** **cuharas y ping pong**
4. juegos autoutonos	Calentamiento	**en parejas se hacen relevos en el campo con una distribucion de ejercicios tales**	10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. en parejas y obre la malla de voleibol el deportista sube hacer el movimiento de bloqueo sin balon y luego en movimiento de ataque sin balon asi memorixando la entrada a las posiciones	**antebrazo, saque , ataque y bloqueo**		**10mn**	**bombas** **balones**
2. con balon y de a parejas se hace el mismo ej de arriba con repeticiones de 10 veces	**antebrazo, saque , ataque y bloqueo**		**10mn**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 23/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 A 5:30**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINRES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: coordinacion					
Objetivo Especifico: coordinación gruesa y fina					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**sonido**
2.	Ritmo				**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio		x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación		x	10mn	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento			10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 28/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 A 5:30**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINRES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: coordinacion y direcionamiento del saque

Objetivo Especifico: coordinación gruesa y fina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, sauqe

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular	**realizar trote en el cual se deriven y de realicen los ejercicos de movilidad muñeca brazos rodilla tobillos**	5mn	**balones** **cuharas y ping pong**
4. juegos autoutonos	Calentamiento	**en parejas se realiza el ejercico de alternados el cual se finaliza con circulo y manajo estiramiento de las estremidades**	10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**sonido**
2.	Ritmo				**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio		x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación		x	10mn	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento			10mn	

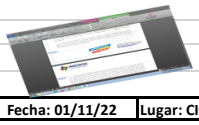
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. se realiza ejercicio de saque direccionados con puntos especificos donde el balo tiene que caer	**saque**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 01/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17**

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

Objetivo General: desarrollo del acondicionamiento fisico

Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular	**realizamos un juego en el cual se llama simon dice y se deriva la actividad de movilidad articular**	4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento	**se calienta con elevacion de gradas**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas con el objetivo que el balon no se caiga y un grado de dificulta alto donde se hace correr el compañero	**antebrazo**		**5 mn**	**balones** **malla** **polideportivo**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel el cual se hace con definicion de antebrazo para su mismo mejoramiento		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	
3. juego real			**15 mn**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

Fecha: 02/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: acondicionamiento fisico y tecnico del jugador
Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion y tren superior
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular	**realizar un serie de ejercicios con movimeinto articular los se plantean como rotacion de muñeca, flexion y extension de rodilla, elevacion de tobillos etc...**	4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento	**parejas re desarrolle trote continuo por alrededor del campo de juego llevando acabao unos cricuitos de ejerccios coo flexiones, abdominales, sentadillas, bobis y planchas**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realiza 50 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2. rey de chancha el cual s derivan el manejo de recepcion, voleo y ataque se juega a dos puntos y uno de los equipos realiza el saque para iniciar el juego	**recepcion, saque, ataque**	**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla polideportivo**
3. juego real			**15 mn**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
Gobernación de Cundinamarca



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

Fecha: 07/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formado: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: acondicionamiento fisico

Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	tiza
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	tarro
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	balones
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones
1.	Fuerza	Maxima			laso
2.		Explosiva			conos
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	x	10 mn	platillos
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	x	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			balones
2.	Ritmo			laso
3.	Equilibrio			conos
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	platillos
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	antebrazo		5 mn	balones
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		pocisiones , sistema de juego	10 mn	malla
3. juego real			15 mn	polideportivo
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		videos
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				celular o pc
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 08/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: realizacion y desarrollo de las habilidades motoras

Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion y tren superios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento, sauqe

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular de las estremidades tales como muñecas, rodillas, tobillos , cuello	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento	**realizamos cojidas con penitencias solo en el campo de voleibol**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.juego en el campo con los 6 jugadores con una penitencias que el que bote el saque hace bobis en un tiempo de juego de 2-3		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla** **polideportivo**
3. juego real			**15 mn**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha:09 /11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: acondicionamiento fisico

Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento	**realizamos un juego de ponchado por todo el campo de voleibol**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 100 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real		se realiza juego con acompañamiento del entrenador para corregir cualquier error que se presente	**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 14/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: desarrollo de acondicionamiento fisico

Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	tiza
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	tarro
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	balones
4. juegos tradicionales	Calentamiento	se realizan ejerccios de tren inferior tales como tentadillas tijeras libros planchas	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones
1.	Fuerza	Maxima			laso
2.		Explosiva			conos
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	x	10 mn	platillos
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	x	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			balones
2.	Ritmo			laso
3.	Equilibrio			conos
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	platillos
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	antebrazo		5 mn	balones
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		pocisiones , sistema de juego	10 mn	malla
3. juego real			15 mn	polideportivo
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		videos
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				celular o pc
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 15/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: acondicionamiento fisico

Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 16/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: realizacion y desarrollo de las habilidades motoras					
Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion y tren superios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento, sauqe					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular de las	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento	**realizamos cojidas con penitencias solo en el campo de voleibol**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.juego en el campo con los 6 jugadores con		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 21/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 A 4:30**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINRES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: coordinacion y direcionamiento del saque

Objetivo Especifico: coordinación gruesa y fina

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, sauqe

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular	**realizar trote en el cual se deriven y de realicen los ejercicos de movilidad muñeca brazos rodilla tobillos**	5mn	**balones** **cuharas y ping pong**
4. juegos autoutonos	Calentamiento	**en parejas se realiza el ejercico de alternados el cual se finaliza con circulo y manajo estiramiento de las estremidades**	10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno lanza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. se realiza ejercicio de saque direccionados	**saque**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 22/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: desarrollar habilidades motrices con el fin de desarrollar las tecnicas en prefeccion

Objetivo Especifico: fortalecimiento de las tecnicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento, saqque y bloqueue , ata

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	tiza
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	tarro
3. flexion, extencion o rotacion articular de las muñecas, rodllas, tobillos, brazos	Movilidad Articular		4	balones
4. juegos tradicionales	Calentamiento	realizar equipos de 4 los cuales estaran atentos a las explicaciones de la entrenadora y hacer los ejercicios que ella disponga	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones
1.	Fuerza	Maxima			laso
2.		Explosiva			conos
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	x	10 mn	platillos
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	x	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			balones
2.	Ritmo			laso
3.	Equilibrio			conos
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	platillos
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. en parejas se disponen a realizar el ejercico de alternados	antebrazo		5 mn	balones
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		pocisiones , sistema de juego	10 mn	malla
3. juego real			15 mn	polideportivo
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		videos
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				celular o pc
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES



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

Fecha: 23/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: acondicionamiento fisico

Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

Fecha: 28/11/22	**Lugar: CIC**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:MARIA JOSE LINARES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General:Desarrollar prácticas deportivas encaminadas a la formación y preparación de deportistas.
Objetivo Especifico: Trabajar a través de valores, formando jugadores con carácter, que se caractericen por su respeto y su buen espíritu competitivo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular	Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa	4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento	Caminar de puntillas: Duración: 30s Trotar cruzando los pies: Duración: 45s.Caminar flexión lateral: Duración: 40s Trotar con rodillas levantadas:40sCaminar de talones: Duración: 45s Caminar de espaldas: Duración: 45s.	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Golpear el balón con un golpe de muñecas hacia delante. Consiste en entrar en contacto con el balón con ambos antebrazos, uniendo las manos y estirándolos al máximo. Se utiliza para recibir el saque, un remate o para hecer un pase al compañero. Su técnica es fundamental para un correcto desempeño en el juego	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.Corre para ganar impulso (algunos Ataques se realizarán sin la carrera debido a la falta de espacio).Golpea la pelota con las puntas de los dedos, intentando lanzar la pelota por encima del Bloqueo o pasando por el Bloqueo.		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:MARIA JOSE LINARES

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

9. OBLIGACION

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS 2022	
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO
LUGAR	CIC
FECHA	24 y 26 DE MAYO DE 2022
HORA	3 PM A 6 PM
FORMADOR	MARIA JOSE LINARES LOPEZ

PRUEBAS REALIZADA	1. Composición corporal - Peso corporal kg - Estatura cm - Imc - Perímetro de Cintura cm - Estatura sentado cm 2. Test de 20 metros lisos 3. Test de salto largo sin impulso 4. Test shuttle run 4 x 10 mt 5. Test bastón 6. Test course navette de 20 metros

DESCRIPCIÓN TECNICA

1. Composición corporal

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

- **Estatura:** El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta. El peso se registra con una aproximación de 100 g. Ejemplo: un resultado de 58 kg se registra 58.0. En la altura la lectura debe ser registrada con una aproximación de 1 mm. Ejemplo: un resultado de 157.3 cm se registra 157.3. Unidad de medida: Centímetros (cm) RECURSOS: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.

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

- **Estatura sentado**: Objetivo: TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación del estudiado medida en cm. Posición: El evaluado está sentado en un bancode madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadasen los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del

antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica: Al igual quepara la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a lalectura final la altura del banco.
Test 20 metros lisos **Objetivo:** Medir la velocidad de aceleración **Protocolo y metodología de evaluación:** La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzarana correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida segundos
Test: salto largo sin impulso **Objetivo:** Medir la fuerza explosiva del tren inferior **Protocolo y metodología de evaluación**: Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden lafuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie conlos pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamentedetrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos.
TEST: SHUTTLE 4X10 M **Objetivo:** medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación. **Protocolo y metodología de evaluación y Material**: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.
Instrucciones: Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzaras las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volveráscorriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deveras cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado.

TEST DE AGARRE DE BASTON

Objetivo: Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual
Materiales: Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.
Protocolo: El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006). ▪ Unidad de medida centímetros. (cm)

El evaluador debe situase frente al evaluado y coloca el bastón en el espacio dejado por la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición, con el borde superior de ésta. El niño debe mantener la mirada en el bastón cerca de su mano, luego es alertado con la palabra "listo" antesde dejar caer el bastón dentro de los tres segundos siguientes (el conteo se realiza en forma mental) el cual debe atrapar lo más rápido posible. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo yse toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano. Se realizan tres intentos y se apunta el mejor (Ramos,2006). **Recomendaciones**

- Poner especial atención en la distancia de la muñeca, con respecto a la superficie de apoyo, de esto depende que el alumno no levante el codo y permite que la toma de la medida sea exacta.
- El bastón debe estar perpendicular con respecto al piso. El brazo debe estar totalmente apoyado y no se debe mover en el momento que cae la vara.
- Esta prueba se debe realizar, preferiblemente antes de ejercicios de alta intensidad que pueden alterar los resultados.
- Se debe verificar que no haya procesos de anticipación.
- En lo posible se debe realizar en un espacio cerrado donde no haya distractores.

Test: Course navette de 20 metros

Objetivo: Medir el VO2máx (indirecto)
Protocolo y metodología de evaluación: El protocolo del 20m-SRT tiene las siguientes características: es un test audible, incremental, continuo (sin pausas), máximo hasta la fatiga, de aceleración y desaceleración (ir y volver). Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 m en doble sentido, ida y vuelta, El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitarel sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una entrada en calor específica. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene por- que alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar

detrás de la línea al sonido del «beep». Los participantes pueden ser alentados verbalmente para realizar el máximo esfuerzo. La relación evaluador-sujetos debe ser como máximo de 1:10. La velocidad obtenida en la última etapa completa es considerada como la velocidad final alcanzada (VFA). La velocidad inicial es de 8,5 km h esta se incrementa 0,5 km h-1 cada minuto.

El test tiene un total de 20 etapas, y la cantidad de repeticiones de 20 m se incrementa en forma análoga a la velocidad. Esto se debe a que, al aumentar la velocidad, los sujetos

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1109387564	JUAN JOSE LONDOÑO CARDOZO	7	34		:	17	122		:	61	62		:	31	52		:	26
2	1109386048	SARY YULEINY LENIS VARGAS	10	42		:		140		:		68		:		62		:	
3	1011207780	SARA SOFIA VASQUEZ PEREZ	10	40		:		139		:		66		:		56		:	
4	1141325051	NNA VIOLETA HUERTAS CUELLA	12	37		:		135		:		58		:		57		:	
5	1074813701	OL JASBLEIDY GUERRERO MATE	13	50		:		151		:		76		:		84		:	
6	1069433416	RA VALENTINA FRANCO MOREN	13	57		:		132		:		61		:		78		:	
7	1069433649	HEIDY JOHANA PAEZ RIVAS	13	42		:		169		:		80		:		64		:	
8	1014864754	TALIA SALOME MORENO LOZAN	14	50		:		157		:		86		:		86		:	
9	1069433155	ORES SANTIAGO MENDOZA MATE	14	45		:		119		:		60		:		43		:	
10	1033722072	ERYN XIOMARA MORALES CORT	14	36		:		145		:		72		:		65		:	
11	1069433300	DIZON DANIELA PUERTAS SABA	14	46		:		142		:		70		:		72		:	
12	1070389313	RA VALENTINA STERLING RESTR	14	42		:		155		:		79		:		71		:	
13	1070956852	NDRES FELIPE DIAZ HERNANDE	14	49		:		158		:		77		:		61		:	
14	1141321220	NDA ESTEFANY HUERTAS CUELL	14	32		:		120		:		64		:		62,5		:	
15	1021671864	AURA SOFIA MALAGON GUZMAN	15	39		:		129		:		36		:		73		:	
16	1069432842	E TATIANA CRISTANCHO BARRA	15	38		:		115		:		72		:		68		:	
17	1069433517	JUAN STEBAN MUNAR ROJAS	15	58		:		152		:		75		:		80		:	
18	1070387328	VALENTINA GOMEZ LOPEZ	15	55		:		157		:		77		:		78		:	
19	1069433094	LUIS ANGEL TIJARO ESCOBAR	15	55		:		150		:		74		:		74		:	
20	1070950227	CISCO JAVIER SANTAMARIA MON	15	56		:		168		:		79		:		76		:	
21	1014662488	JUAN FELIPE OLMOS FORERO	15	35		:		119		:		61		:		62		:	
22	1069642672	JUAN DAVID ALDANA PEREZ	15	53		:		144		:		72		:		71		:	
23	1069433060	ANIEL STIVEN HUERTAS MORENO	15	30		:		127		:		65		:		53		:	
24	1069432545	JOAN SEBASTIAN MEDINA GIL	16	35		:		120		:		60		:		60		:	
25	1069422356	JUAN DAVID TORRES VILLAMIL	16	66		:		155		:		78		:		57		:	
26	31416527	A ESPERANZA ESPINOZA VILLAR	16	40		:		152		:		75		:		59		:	
27	1070387068	ARLOS ANDRES MORENO CORTE	16	35		:		148		:		73		:		54		:	
28	31063035	ORGELYS REIMAR MONROY NUÑE	16	52		:		154		:		76		:		60		:	
29	1031610374	NDRES FELIPE MONTERO ZULET	17	55		:		157		:		77		:		78		:	
30	1019982798	AREN DAYANA VARELA HERNADE	17	32		:		129		:		65		:		59		:	
31	1108928596	JUAN SEBASTIAN DEVIA LLANOS	17	26		:		118		:		57		:		63		:	
32	1007135530	LY CAMILA RODRIGUEZ GUERRE	19	29		:		132		:		65		:		63		:	
33	1003496622	STIAN ROLANDO CAMPOS CORT	20	38		:		150		:		74		:		66		:	
34	1000365017	ENEIDO DAVID ESCOBAR VARGA	20	45		:		152		:		76		:		61		:	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JUAN JOSE LONDOÑO CARDOZO	7	6,11	6,75	6,43	FALSO	7		80	79			24	26	25	FALSO	11,87	

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SARY YULEINY LENIS VARGAS	10	4,31	4,45	4,38	FALSO	12		130	133			29	34	31,5	FALSO	11,87	
2	SARA SOFIA VASQUEZ PEREZ	10	4,3	4,49	4,40	FALSO	9		130	128			26	22	24	FALSO	12,43	

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DANNA VIOLETA HUERTAS CUELLAR	12	4,19	4,28	4,24	FALSO	23	FALSO	176	180			22	20	21	50	9,18	
3	NICOL JASBLEIDY GUERRERO MATEUS	13	4,16	4,19	4,18	FALSO	32	50	178	181			16	15	15,5	60	8,5	100
4	SARA VALENTINA FRANCO MORENO	13	4,31	4,28	4,30	FALSO	24	FALSO	166	167			47	40	43,5	FALSO	9,81	90
5	HEIDY JOHANA PAEZ RIVAS	13	4,78	4,73	4,76	FALSO	13	FALSO	158	157			32	26	29	FALSO	10,45	70

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VOZ MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	NATALIA SALOME MORENO LOZANO	14	4,26	4,29	4,28	FALSO	7	FALSO	**116**	**118**	**117**		26	27	26,5	FALSO	9,57	90
3	ANDRES SANTIAGO MENDOZA MATEUS	14	3,65	3,72	3,69	FALSO	32	40	195	197	**196**		29	15	22	FALSO	8,75	90
4	VALERYN XIOMARA MORALES CORTES	14	4,1	4,19	4,15	FALSO	12	FALSO	140	143	**141,5**		24	22	23	FALSO	10,59	60
5	MADIZON DANIELA PUERTAS SABALA	14	3,95	4,1	4,03	FALSO	20	FALSO	164	163	**163,5**		29	27	28	FALSO	11,56	50
6	LAURA VALENTINA STERLING RESTREPO	14	3,65	3,76	3,71	FALSO	38	40	182	184	**183**		19	15	17	50	8,45	90
7	ANDRES FELIPE DIAZ HERNANDEZ	14	4,17	4,63	4,40	FALSO	21	FALSO	139	137	**138**		22	17	19,5	FALSO	12,25	40
8	LINDA ESTEFANY HUERTAS CUELLAR	14	3,93	3,98	3,96	FALSO	29	FALSO	172	171	**171,5**		19	21	20	FALSO	10,23	60
9	LAURA SOFIA MALAGON GUZMAN	15	4,1	4,19	4,15	FALSO	12	FALSO	140	143	**141,5**		24	22	23	FALSO	10,59	60
10	ANGIE TATIANA CRISTANCHO BARRAGAN	15	3,95	4,1	4,03	FALSO	20	FALSO	164	163	**163,5**		29	27	28	FALSO	11,56	50
11	JUAN STEBAN MUNAR ROJAS	15	3,65	3,76	3,71	FALSO	38	40	182	184	**183**		19	15	17	50	8,45	90
12	VALENTINA GOMEZ LOPEZ	15	4,17	4,63	4,40	FALSO	21	FALSO	139	137	**138**		22	17	19,5	FALSO	12,25	40
13	LUIS ANGEL TIJARO ESCOBAR	15	3,93	3,98	3,96	FALSO	29	FALSO	172	171	**171,5**		19	21	20	FALSO	10,23	60
14	FRNACISCO JAVIER SANTAMARIA MONTAÑO	15	4,26	4,29	4,28	FALSO	7	FALSO	**116**	**118**	**117**		26	27	26,5	FALSO	9,57	90
15	JUAN FELIPE OLMOS FORERO	15	3,65	3,72	3,69	FALSO	32	40	195	197	**196**		29	15	22	FALSO	8,75	90
16	JUAN DAVID ALDANA PEREZ	15	4,1	4,19	4,15	FALSO	12	FALSO	140	143	**141,5**		24	22	23	FALSO	10,59	60
17	DANIEL STIVEN HUERTAS MORENO	15	3,95	4,1	4,03	FALSO	20	FALSO	164	163	**163,5**		29	27	28	FALSO	11,56	50
18	JOAN SEBASTIAN MEDINA GIL	16	3,65	3,76	3,71	FALSO	38	40	182	184	**183**		19	15	17	50	8,45	90
19	JUAN DAVID TORRES VILLAMIL	16	4,17	4,63	4,40	FALSO	21	FALSO	139	137	**138**		22	17	19,5	FALSO	12,25	40
20	LUCIA ESPERANZA ESPINOZA VILLAROEL	16	3,93	3,98	3,96	FALSO	29	FALSO	172	171	**171,5**		19	21	20	FALSO	10,23	60
21	CARLOS ANDRES MORENO CORTES	16	4,1	4,19	4,15	FALSO	12	FALSO	140	143	**141,5**		24	22	23	FALSO	10,59	60
22	YORGELYS REIMAR MONROY NUÑEZ	16	3,95	4,1	4,03	FALSO	20	FALSO	164	163	**163,5**		29	27	28	FALSO	11,56	50
23	ANDRES FELIPE MONTERO ZULETA	17	3,65	3,76	3,71	FALSO	38	40	182	184	**183**		19	15	17	50	8,45	90
24	KAREN DAYANA VARELA HERNADEZ	17	4,17	4,63	4,40	FALSO	21	FALSO	139	137	**138**		22	17	19,5	FALSO	12,25	40
25	JUAN SEBASTIAN DEVIA LLANOS	17	3,93	3,98	3,96	FALSO	29	FALSO	172	171	**171,5**		19	21	20	FALSO	10,23	60
26	LESLY CAMILA RODRIGUEZ GUERRERO	19	3,5	0	1,75	100	27		2,3	171	**86,65**		12	11	11,5	80	8,45	90
27	CRISTIAN ROLANDO CAMPOS CORTES	20	3,5	0	1,75	100	27		2,3	184	**93,15**		15	12	13,5	80	12,25	40
28	RENEIDO DAVID ESCOBAR VARGAS	20	3,5	0	1,75	100	27		2,3	184	**93,15**		0	0	0	100	8,45	90

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

REGISTRÓ FOTOGRAFICO INICIACION



















CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
Gobernación de Cundinamarca

REGISTRÓ FOTOGRAFICO FUNDAMENTACION







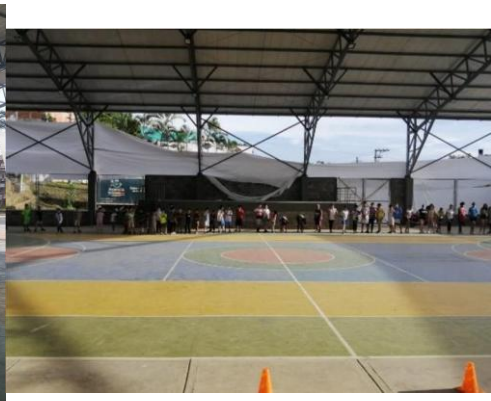




REGISTRO FOTOGRAFICO PERFECCIONAMIENTO













INTRODUCCION

En el presente texto se da a conocer los resultados recopilados a partir de las pruebas realizadas, los test motores se caracterizan por un valor diagnóstico y su gran interés y motivación de los deportistas al momento de la realización de cada prueba evaluada, muchos de los niños y jóvenes que hacen parte de las escuelas de formación ya sea de la disciplina que más les agrade, se interesan por conocer el grado de desarrollo y su eficiencia en cuanto a sus capacidades al momento de ser evaluados en cada prueba.

Cuando los test de condición física se analizan en los resultados adquiridos, se evidencia la superación de los estudiantes y el gran esfuerzo e interés al momento de cada actividad realizada y sus beneficios son muchos, según planchard nos manifiesta que: “el uso de los test nació debido a la necesidad de adquirir instrumentos de apreciación objetiva de las facultades individuales” y en efecto si queremos generar buenos entrenamientos a los deportistas y llegar a niveles deseados, debemos conocerlos. Los test son una herramienta para llegar a esta meta.

Las pruebas físicas son una herramienta que representa un instrumento ventajoso para lo solución de variedad de problemas que se evidencia en la variedad de deportes y entrenamientos que ejecute un docente de educación física, en su valor practico puede ser un hecho que permita lograr un control más objetivo de las dificultades y ventajas de los deportistas al momento de realizar cada prueba, sería algo ilógico rechazar un instrumento como el anterior mencionado durante este texto ya que este nos asegura un mejor rigor y fortalecimiento al momento de evaluar.

Los test motores sin duda se constituyen como una herramienta precisa y de más valor al momento de medir un deportista, en cuanto a sus condiciones fiscas, por eso este informe está enfocado a evidenciar cuales fueron las pruebas y parámetros establecidos al momento de realizar cada prueba al deportista, en cuento a edades y grupos con los cuales se trabaja.

ANTECEDENTES

En cuanto a la realización de las pruebas fiscas como los test y al evidenciar las cualidades físicas básicas de cada deportista, es considerada como una herramienta practica no solo en el tema deportivo si no en la educación física, cada prueba exige un requerimiento especifico y técnica adecuada al momento de realizar cada actividad, ya que existen cuatro capacidades física básicas a evaluar como lo son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, las cuales son pilares fundamentales al momento de realizar cada prueba.

El desarrollo armónico y uniforme en cuanto a las condiciones físicas y cualidades en su forma pura se genera una mejor exigencia habitualmente, los cuales se considera un objetivo importante, es por eso que de acuerdo al grupo poblacional con el que se labora en cada municipio de magdalena centro, se caracteriza por ser entre 5 y 17 años de edad, al momento de ser evaluado en cuanto a los test físicos no es requerido pedirle a un niño de 5 que tenga el mismo logro que el de 17 años, es por eso que cada prueba se establece y tiene su parámetros establecidos de acuerdo a su edad.

JUSTIFICACION

El presente informe tiene como tema propuesto, evidenciar los logros y marcas obtenidas por cada deportista de acuerdo a los grupos establecidos como lo son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, por medio de los test físicos realizados durante la semana del 3 al 8 de octubre, los cuales se caracterizan por ser el segundo cic del año en donde se evalúan estas pruebas, en los cuales se debe evidenciar que tan positivo y evolución hubo por parte de los deportistas desde la realización de las primeras pruebas y las segunda que se realizaron durante la semana indicada en el mes de octubre.

Finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos y anexados a cada base según corresponda nos servirán para crear una guía en donde los metodológicos podrán evidenciar las cualidades físicas y mejoramientos a través de métodos técnicos previamente seleccionados para así a asegurar un mejor proceso y calidad en nuestras clases.

OBJETIVO GENERAL

Determinar el desarrollo físico en los deportistas de 5 a 17 años de edad de las diferentes disciplinas deportivas en la provincia del Magdalena centro, por medio de la batería de pruebas formuladas por Indeportes Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Ejecutar el test de 300 metros en los deportistas de 11 a 13 años para valorar la resistencia anaeróbica láctica
- Valorar la potencia aeróbica máxima y determinar el VO2 máximo a través del test course navette en los deportistas de 11 a 17 años en la provincia del Magdalena centro.

- Identificar el índice de velocidad máxima a través de los test 20 metros, shutter run 4 x 10, en los deportistas de la provincia del Magdalena centro.

- Diagnosticar la fuerza explosiva por medio de la aplicación de los test de salto vertical y salto largo sin impulso, en los deportistas de 5 a 17 años de edad.

- Calcular la velocidad de reacción de los deportistas de las escuelas de formación de Indeportes Cundinamarca en la provincia del Magdalena Centro con la aplicación del test de agarre de bastón.

MARCO TEÓRICO

Descripción técnica de los respectivos test

Ejecute en cada uno de mis sitios de entrenamiento tanto rurales como urbanos en un primer instante todo lo que tenía que ver con el tema de medidas antropométricas que se enfoca en evidenciar todo lo relacionado con el peso corporal del niño, con la estatura el imc y por último el perímetro de cintura, cada uno de estos ítem tienen una finalidad u objetivo en un primer instante **al evaluar la estatura** el niño tiene que encontrarse sin zapatos, sus brazos deben encontrarse relajados al lado de su cuerpo, la parte de sus talones y demás miembros inferiores de su cuerpo deben estar muy rectos y pegados al tallimetro.

En cuanto lo referenciado con el peso corporal la persona a la que se le está ejecutando dicho proceso deberá ponerse en el centro de la báscula en una posición relajada, recta con mirada al frente y teniendo muy presente que el cuerpo no debe tener contacto con el cuerpo, en este caso durante mi ejecución de esta temática tuve presente que los niños y jóvenes estuvieran descalzos que tuvieran muy presente que debían estar en el centro de la pesa con su cuerpo recto y relajado para así poder recopilar el dato de una buena manera.

El perímetro de cintura: este se enfoca en medir la parte abdominal del niño, en un primer instante se le indica al deportista estar en una posición de pie con los brazos cruzados sobre el pecho el abdomen debe estar relajado para la ejecución de este ítem se utiliza una cinta métrica no elástica para de esa manera realizar una excelente medida.

Estatura sentada: Este tiene como objetivo medir la posición del deportista desde la distancia entre el vertex y el plano de sustentación el cual el resultado será en cm; algunas indicaciones muy importantes para la medición de este tema es que los jóvenes tengan su mirada al frente, su espalda este muy recta y no tenga posición de sifosis ya que la medida

no sería exacta ya que el que realiza el proceso debe realizar la medida de una manera adecuada.

Test 20 metros: Esta prueba tiene como objetivo medir todo lo relacionado con velocidad, reacción al momento de la indicación cuando suena el silbato, se evidencia la aceleración del deportista para llegar al sitio indicado, el deportista debe estar en un sitio indicado de salida en posición de pie relajado con un pie de apoyo que el adapte en carrera y estar muy pendiente del silbato cuando sea indicado para la ejecución y recopilación del tiempo el cual se maneja en segundos.

Test salto largo sin impulso: El objetivo de esta prueba se enfoca en medir la fuerza explosiva del tren inferior, principalmente la finalidad de esta prueba es poder evidenciar al deportista cual es la fuerza que posee en los músculos de la parte inferior del cuerpo, las indicaciones para la ejecución son muy claras, el deportista debe tener una posición muy adecuada como tener sus pies a la anchura de los hombros muy alineados detrás de una línea que indica la posición de inicio, el cual realizando el salto debe quedar en una posición estable con sus pies juntos, generando así el resultado entre la distancia indicada hasta cuando salto por ultimo en cm.

Test de shuttle 4 x 10 M: Esta prueba se enfoca en medir todo lo relacionado con la coordinación, agilidad y por último la velocidad del movimiento, los materiales más adecuados o los que se tuvieron más en cuenta al momento de la ejecución de la prueba, fueron en un primer momento medir la distancia indicando con una cinta la llegada y salida, después se estableció tres objetos de diferentes colores como eran las esponjillas ya que se pudo evidenciar al momento de la ejecución que se ejerce un mejor agarre, la prueba tenía como ejecución irse sin ningún objeto hasta la llegada y traer un objeto hasta la salida, después debía llevar un objeto que se encontraba en la salida hasta la línea de llegada pero deja ese objeto y trae el otro objeto llevándolo a la salida terminando la prueba , se indica que al momento de la ejecución el deportista no debe dejar o botar la esponjilla, debe ser muy

bien descargada en el punto indicado, esta prueba se realiza una velocidad para tener un buen tiempo.

Test de agarre de bastón: Esta prueba tiene como objetivo verla reacción de cada deportista, se visualiza ese estimulo visual del niño, las indicaciones a tener en cuenta ,el tiempo de la ejecución la persona debe estar sentado, el bastón debe estar al borde superior de la mano del educando, al soltar el bastón debe estar muy pendiente ya que solo se tiene dos oportunidades al período de la ejecución, generando así una mejor marca en el momento del agarre, esta prueba se le presta mucha atención en la posición del brazo de la distancia de la muñeca etc., el bastón cuenta con 60 cm con un diámetro de 2,5 cm un peso aproximadamente de 0,5kg en donde la escala inicia a unos 5 cm de uno de los extremos del bastón.

300 metros planos: se ubica el deportista a evaluar en el punto de salido, luego de haber realizado dicho primer paso se coloca un compañero con el brazo levantado cuando este baje el deportista evaluado deberá recorrer una distancia de 300 metros sin detenerse y buscando alcanzar la distancia en el menor tiempo posible, el evaluador o el encargado de llevar el cronometro pone en marcha el reloj y lo para hasta finalizar la prueba según descripta anterior mente.

Test de curse navette de 20 metros: solamente se necesita marcar en el suelo una recta de 20 metros de longitud. La prueba consiste en ver cuántas veces somos capaces de recorrer la distancia de 20 metros aumentando progresivamente nuestra velocidad cuando se esté indicando, al momento de la ejecución los pitidos están muy espaciados entre sí, de modo que podemos trotar suave o caminar rápido y disponemos de tiempo para completarla. Según el tiempo va pasando los sonidos de alerta se producen más seguidos, por lo que se tendrá que aumentar el ritmo para poder llegar a tiempo al final de la recta; La prueba será interrumpida cuando no podemos llegar al final de la recta en dos ocasiones consecutivas o cuando somos conscientes de que no podemos continuar, en ese momento se debe recordar el período en el que se encontraba el deportista el cual lo va anunciando la prueba sin embargo se evidencia adicional la distancia al cansada lo cual podríamos saber en qué período quedamos y se pudo alcanzar.

CRONOGRAMA DE PRUEBAS FISICAS

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022																													
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
MES DE OCTUBRE DEL 2022																													
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

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION DISCIPLINA: VOLEIBOL

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	JUAN JOSE LONDOÑO CARDOZO	7	14/10/2013	VOLEIBOL	34	122,1	60	130,8	62
MUNICIPIO EVALUADO:				SAN JUAN DE RIOSECO					
FORMADOR:				MARIA JOSE LINARES LOPEZ					

FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION DISCIPLINA:VOLEIBOL

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	SARY YULEINY LENIS VARGAS	10	09/01/2011	VOLEIBOL	42	135,4	73,2	132,2	80
2	SARA SOFIA VASQUEZ PEREZ	10	29/12/2010	VOLEIBOL	42	138,4	73,2	140,9	70
3	DANNA VIOLETA HUERTAS CUELLAR	12	17/06/2009	VOLEIBOL	42	135,4	73,2	132,2	80
4	VALENTINA MONRROY	11	20/06/2011	VOLEIBOL	33,5	144,2	74,7	143,2	57
5	SORANY CAMPOS	10	09/05/2012	VOLEIBOL	42	138,4	73,2	140,9	70
6	DILAN CARVAJAL	11	04/01/2011	VOLEIBOL	57	156,4	79	162,8	84
MUNICIPIO EVALUADO:				SAN JUA DE RIOSECO					
FORMADOR:				MARIA JOSE LINARES LOPEZ					

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:PERFECCIONAMIENTO DISCIPLINA:VOLEIBOL

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	TATIANA CRUZ	16	29/12/2005	VOLEIBOL	52	142,4	78,6	145,5	81
2	SHARON SOTO	16	06/04/2006	VOLEIBOL	51	168,4	85	154,3	73
3	YORGELYS REIMAR MONROY NUÑEZ	16	30/10/2005	VOLEIBOL	52	155	80	157	76,6
4	CARLOS ANDRES MORENO CORTES	16	02/04/2006	VOLEIBOL	53	165,5	87,4	168,3	74,5
5	JUAN DAVID ALDANA PEREZ	15	17/05/2006	VOLEIBOL	82	173,7	87,6	180,5	95
6	ANGIE TATIANA CRISTANCHO BARRAGAN	15	08/11/2006	VOLEIBOL	45	152,6	79	153,4	72,8
7	NICOL JASBLEIDY GUERRERO MATEUS	14	26/08/2008	VOLEIBOL	58	155	82,9	158,5	79,5
8	FELIPE DIAZ	14	28/02/2008	VOLEIBOL	42	163,6	81,4	169	65,8
9	EMILY PALMAR	15	12/04/2007	VOLEIBOL	71	158,4	99,9	161,5	88,3
10	KAREN TELLEZ	14	27/05/2008	VOLEIBOL	52	157,3	82,2	156,1	72
11	ANDRES SANTIAGO MENDOZA MATEUS	14	04/07/2007	VOLEIBOL	55	170	87,4	175,5	73
12	SARA VALENTINA FRANCO MORENO	14	22/06/2008	VOLEIBOL	58	164,5	85,6	170,4	80,7
13	LAURA PATIÑO	14	02/01/2008	VOLEIBOL	59	158,4	83	157,3	75,8
14	PAULA CASTILLO	14	10/01/2008	VOLEIBOL	42	157	82,6	158,2	63
15	CRISTIAN ROLANDO CAMPOS CORTES	20	16/11/2002	VOLEIBOL	58	170	87	170,6	75,7
16	JUAN STEBAN MUNAR ROJAS	14	18/10/2008	VOLEIBOL	59	168,2	90	165,5	75
17	NATALIA SALOME MORENO LOZANO	14	24/03/2008	VOLEIBOL	64	157,6	85,6	158	88
18	DANIEL STIVEN HUERTAS MORENO	15	23/03/2007	VOLEIBOL	65	184	92,6	182,4	47
15	HEIDY JOHANA PAEZ RIVAS	13	04/04/2009	VOLEIBOL	59	158,5	85	157,1	75,8
16	VALERYN XIOMARA MORALES CORTES	14	18/02/2008	VOLEIBOL	52	142,4	78,6	145,5	81
17	MADIZON DANIELA PUERTAS SABALA	14	29/11/2007	VOLEIBOL	57	182,6	158,2	63	70,1
18	LAURA VALENTINA STERLING RESTREPO	14	15/02/2008	VOLEIBOL	57	182,6	158,2	63	70
19	ANDRES FELIPE DIAZ HERNANDEZ	14	28/02/2008	VOLEIBOL	42	163,6	81,4	169	65,8
20	LINDA ESTEFANY HUERTAS CUELLAR	14	26/07/2008	VOLEIBOL	53	144	72	154,3	71
21	LAURA SOFIA MALAGON GUZMAN	15	28/07/2006	VOLEIBOL	30	127	65	170,4	53
22	VALENTINA GOMEZ LOPEZ	15	21/06/2006	VOLEIBOL	35	120	60	158	60
23	LUIS ANGEL TIJARO ESCOBAR	15	05/02/2007	VOLEIBOL	66	155	78	153,4	57
24	FRNACISCO JAVIER SANTAMARIA MONTAÑO	15	06/02/2006	VOLEIBOL	40	152	75	153,4	59
25	JUAN FELIPE OLMOS FORERO	15	05/11/2006	VOLEIBOL	35	148	73	182,4	54
26	JOAN SEBASTIAN MEDINA GIL	16	10/01/2005	VOLEIBOL	52	154	76	182,4	60
27	JUAN DAVID TORRES VILLAMIL	16	19/07/2006	VOLEIBOL	55	157	77	153,4	78
28	ANDRES FELIPE MONTERO ZULETA	17	02/06/2009	VOLEIBOL	32	129	65	153,4	59
29	KAREN DAYANA VARELA HERNADEZ	17	06/05/2004	VOLEIBOL	68	118	57	170,4	63
30	JUAN SEBASTIAN DEVIA LLANOS	17	14/08/2004	VOLEIBOL	29	132	65	169	63
31	LESLY CAMILA RODRIGUEZ GUERRERO	19	02/04/2003	VOLEIBOL	68	150	74	158	66
33	RENEIDO DAVID ESCOBAR VARGAS	20	06/12/2001	VOLEIBOL	45	152	76	170,6	61
34	LUCIA ESPERANZA ESPINOZA VILLAROEL	16	18/12/2005	VOLEIBOL	45	152,6	79	153,4	72,8

MUNICIPIO EVALUADO :	SAN JUAN DE RIOSECO
FORMADOR:	MARIA JOSE LINARES LOPEZ

TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

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

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	JUAN JOSE LONDOÑO CARDOZO	VOLEIBOL	5,8	78,8	114	200	200,2	200,2	16,2	21	25
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
MUNICIPIO EVALUADO:				SAN JUAN DE RIOSECO							
FORMADOR:				MARIA JOSE LINARES LOPEZ							

TEST NIÑOS(AS) HASTA <10 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	SARY YULEINY LENIS VARGAS	VOLEIBOL	5,8	78,8	114	200	200,2	16,65	21	25
2	SARA SOFIA VASQUEZ PEREZ	VOLEIBOL	6,2	**116,6**	118	188,7	191,5	17,08	22	17
3	SORANY CAMPOS	VOLEIBOL	5,5	80,2	116	160,2	163,4	19,09	23	27
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
MUNICIPIO EVALUADO:				SAN JUAN DE RIOSECO						
FORMADOR:				MARIA JOSE LINARES LOPEZ						

TEST NIÑOS(AS) HASTA <13 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	DANNA VIOLETA HUERTAS CUELLAR	VOLEIBOL	4,5	138	139,2	16,4	15	14,76	43	34	No se Cuenta con los 300 metors planos
2	VALENTINA MONRROY	VOLEIBOL	4,24	141,4	140,5	17,5	17,2	13,43	34	24	No se Cuenta con los 300 metors planos
3	DILAN CARVAJAL	VOLEIBOL	4,74	139	143,6	15,6	15,2	12,65	32	26	No se Cuenta con los 300 metors planos
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

MUNICIPIO EVALUADO:	SAN JUAN DE RIOSECO
FORMADOR:	MARIA JOSE LINARES LOPEZ

TEST NIÑOS(AS) HASTA <17 AÑOS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

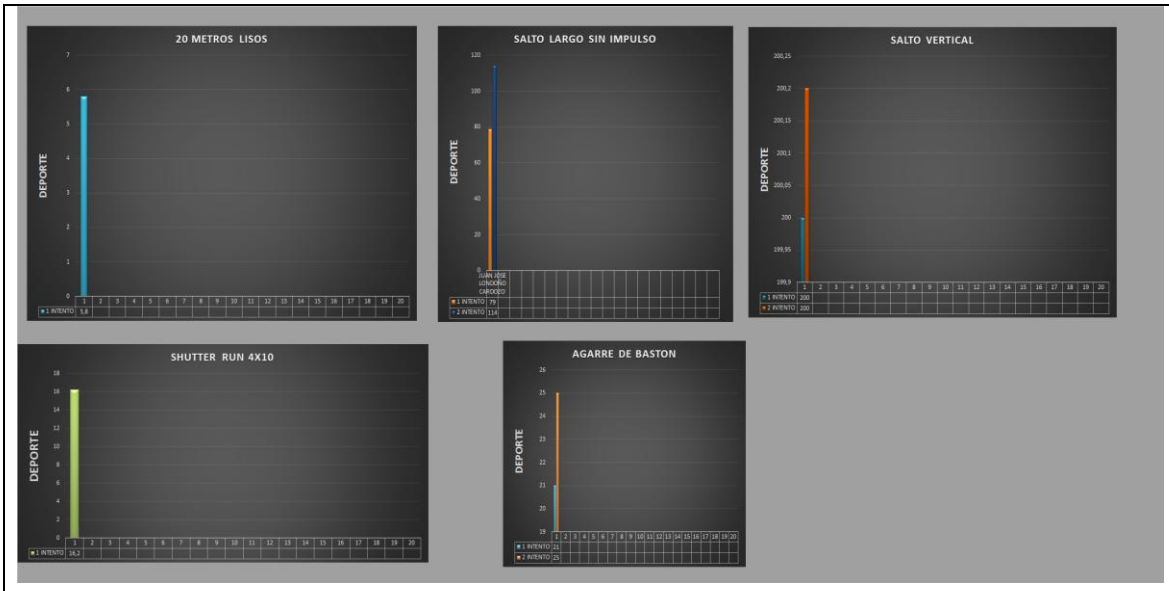
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	TATIANA CRUZ	VOLEIBOL	4,05	60	90	60,5	70,8	4,5	5	3	5	40	800
2	SHARON SOTO	VOLEIBOL	4,19	1,8	1,2	70,4	76,2	5,2	26	18	8	60	1200
3	YORGELYS REIMAR MONROY NUÑEZ	VOLEIBOL	3,95	1,64	1,63	70,1	75,3	6,2	20	17	4	30	600
4	CARLOS ANDRES MORENO CORTES	VOLEIBOL	3,6	177,2	195,8	249,8	251,3	11,5	22	20	11	101	2020
5	JUAN DAVID ALDANA PEREZ	VOLEIBOL	3,9	25,7	26,8	60,2	64,4	6,2	20	15	4	30	600
6	ANGIE TATIANA CRISTANCHO BARRAGAN	VOLEIBOL	4,2	175,8	194,2	268	272	11,62	19	18	7	59	1100
7	NICOL JASBLEIDY GUERRERO MATEUS	VOLEIBOL	3,76	156,8	144,8	22,4	21,5	11,62	17	19	7	59	1100
8	FELIPE DIAZ	VOLEIBOL	3,39	189,6	187	249,8	250,4	11,5	22	18	9	75	1500
9	EMILY PALMAR	VOLEIBOL	4,21	175,2	194,1	265	270	11,62	15	18	8	60	1100
10	KAREN TELLEZ	VOLEIBOL	5,6	16,7	16,2	15,87	15,87	11,62	17	19	7	59	1100
11	ANDRES SANTIAGO MENDOZA MATEUS	VOLEIBOL	3,3	177,2	195,8	249,8	251,3	11,5	22	20	11	101	2020
12	SARA VALENTINA FRANCO MORENO	VOLEIBOL	4,1	16,7	16,2	15,87	15,87	11,62	16	19	8	60	1100
13	LAURA PATIÑO	VOLEIBOL	4,02	124	137,6	233,4	234,8	11,62	15	19	8	60	1100
14	PAULA CASTILLO	VOLEIBOL	3	25,7	26,8	11,62	11,62	11,62	20	19	4	30	1100
15	CRISTIAN ROLANDO CAMPOS CORTES	VOLEIBOL	4,09	124	137,6	233,4	234,8	11,62	17	20	11	101	2020
16	JUAN STEBAN MUNAR ROJAS	VOLEIBOL	5,2	16,7	16,2	15,87	15,87	11,62	17	19	7	59	1100
17	NATALIA SALOME MORENO LOZANO	VOLEIBOL	3,7	177,2	195,8	249,8	251,3	11,5	22	20	5	40	800
18	DANIEL STIVEN HUERTAS MORENO	VOLEIBOL	3,95	177,2	195,8	249,8	251,3	6,2	20	17	11	101	2020
19	HEIDY JOHANA PAEZ RIVAS	VOLEIBOL	3,6	60	90	60,5	70,8	4,5	6	4	5	40	800
20	VALERYN XIOMARA MORALES CORTES	VOLEIBOL	3,9	1,8	1,2	70,4	76,2	5,2	26	18	8	60	1200
21	MADIZON DANIELA PUERTAS SABALA	VOLEIBOL	4,2	1,64	1,63	70,1	75,3	6,2	20	17	4	30	600
22	LAURA VALENTINA STERLING RESTREPO	VOLEIBOL	3,76	177,2	195,8	249,8	251,3	11,5	22	20	4	30	600
23	ANDRES FELIPE DIAZ HERNANDEZ	VOLEIBOL	3,39	25,7	26,8	59,4	60,5	6,2	20	15	4	30	600
24	LINDA ESTEFANY HUERTAS CUELLAR	VOLEIBOL	4,21	175,8	194,2	268	272	11,62	19	18	7	59	1100
25	LAURA SOFIA MALAGON GUZMAN	VOLEIBOL	5,6	156,8	144,8	22,4	21,5	11,62	17	19	7	59	1100
26	VALENTINA GOMEZ LOPEZ	VOLEIBOL	3,3	189,6	187	249,8	250,4	11,5	22	18	9	75	1500
27	LUIS ANGEL TIJARO ESCOBAR	VOLEIBOL	4,1	175,2	194,1	265	270	11,62	15	18	8	60	1100
28	FRNACISCO JAVIER SANTAMARIA MONTAÑO	VOLEIBOL	4,05	16,7	16,2	15,87	15,87	11,62	17	19	11	101	2020
29	JUAN FELIPE OLMOS FORERO	VOLEIBOL	4,19	177,2	195,8	249,8	251,3	11,5	22	20	11	101	2020
30	JOAN SEBASTIAN MEDINA GIL	VOLEIBOL	3,95	16,7	16,2	15,87	15,87	11,62	16	19	8	60	1100
31	JUAN DAVID TORRES VILLAMIL	VOLEIBOL	3,6	124	137,6	233,4	234,8	11,62	15	19	11	101	2020
32	ANDRES FELIPE MONTERO ZULETA	VOLEIBOL	3,9	25,7	26,8	11,62	11,62	11,62	20	19	11	101	2020
33	KAREN DAYANA VARELA HERNADEZ	VOLEIBOL	3,6	124	137,6	233,4	234,8	11,62	17	20	6	49	1100
34	JUAN SEBASTIAN DEVIA LLANOS	VOLEIBOL	3,9	16,7	16,2	15,87	15,87	11,62	17	19	7	59	1100
35	LESLY CAMILA RODRIGUEZ GUERRERO	VOLEIBOL	4,2	177,2	195,8	249,8	251,3	11,5	22	20	4	30	1100
36	CRISTIAN ROLANDO CAMPOS CORTES	VOLEIBOL	3,76	177,2	195,8	249,8	251,3	6,2	20	17	4	30	600
37	RENEIDO DAVID ESCOBAR VARGAS	VOLEIBOL	3,39	16,7	16,2	15,87	15,87	11,62	17	19	7	59	1100
38	LUCIA ESPERANZA ESPINOZA VILLAROEL	VOLEIBOL	4,21	177,2	195,8	249,8	251,3	11,5	22	20	6	49	1100
	MUNICIPIO EVALUADO:			SAN JUAN DE RIOSECO									
	FORMADOR:			MARIA JOSE LINARES LOPEZ									

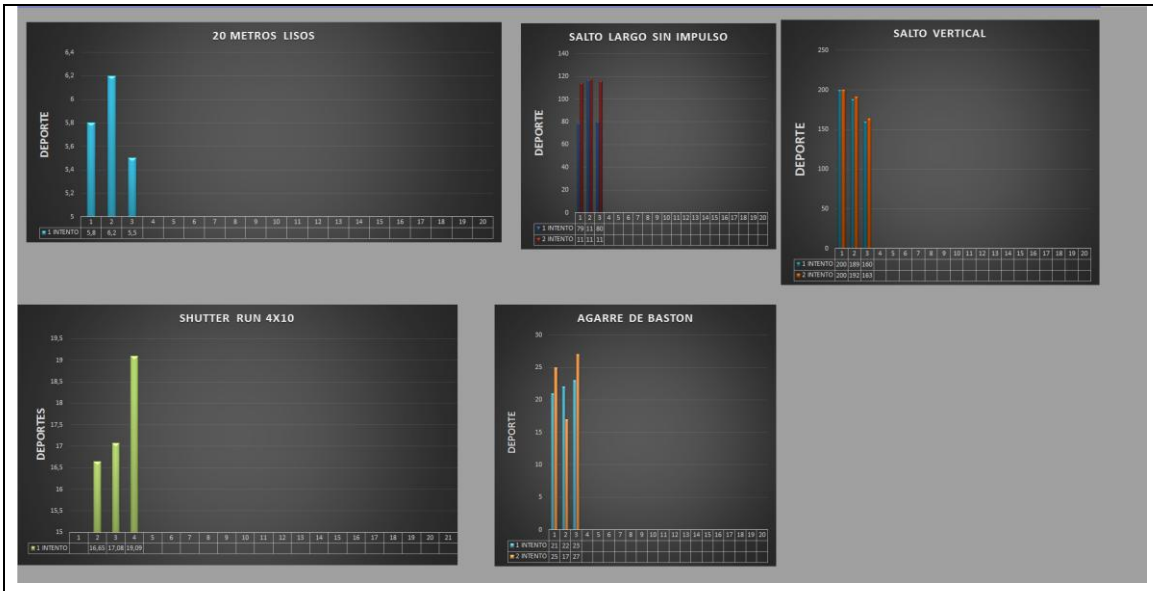
GRAFICAS TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca



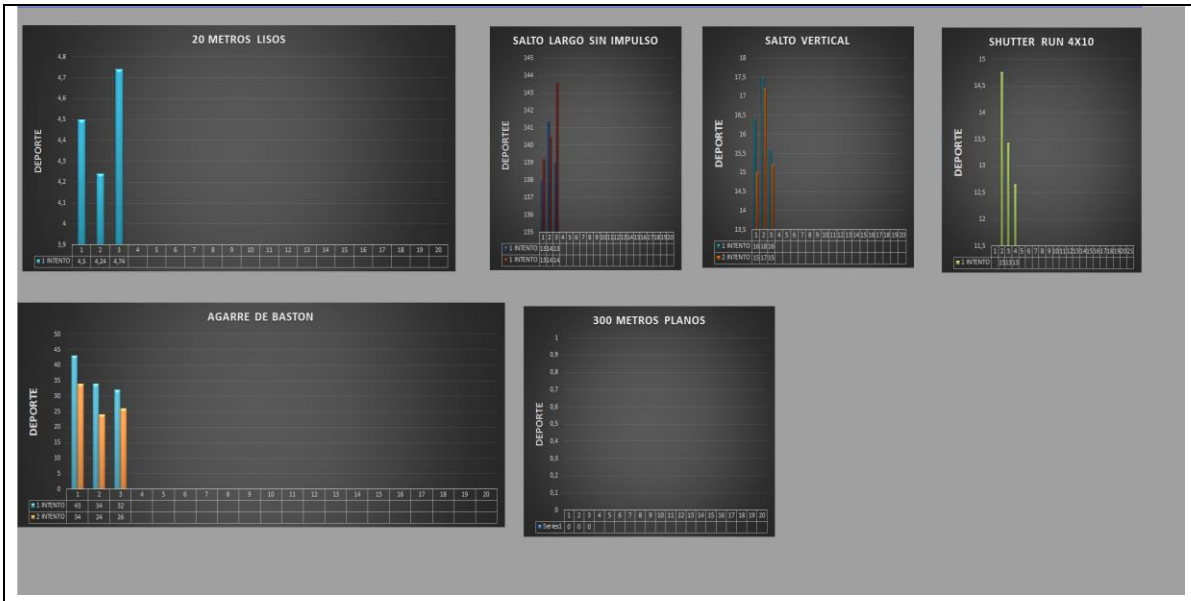
Analizando el resultado que tabulan las gráficas el deportista desempeña un rendimiento promedio por el cual nos balanceamos a una mejora los próximos test, también cabe resaltar que para una próxima validación de resultados el deportista tenga competencia y/o resultados con que comparar un procedimiento estándar.

GRAFICAS TEST NIÑOS(AS) HASTA <10 AÑOS



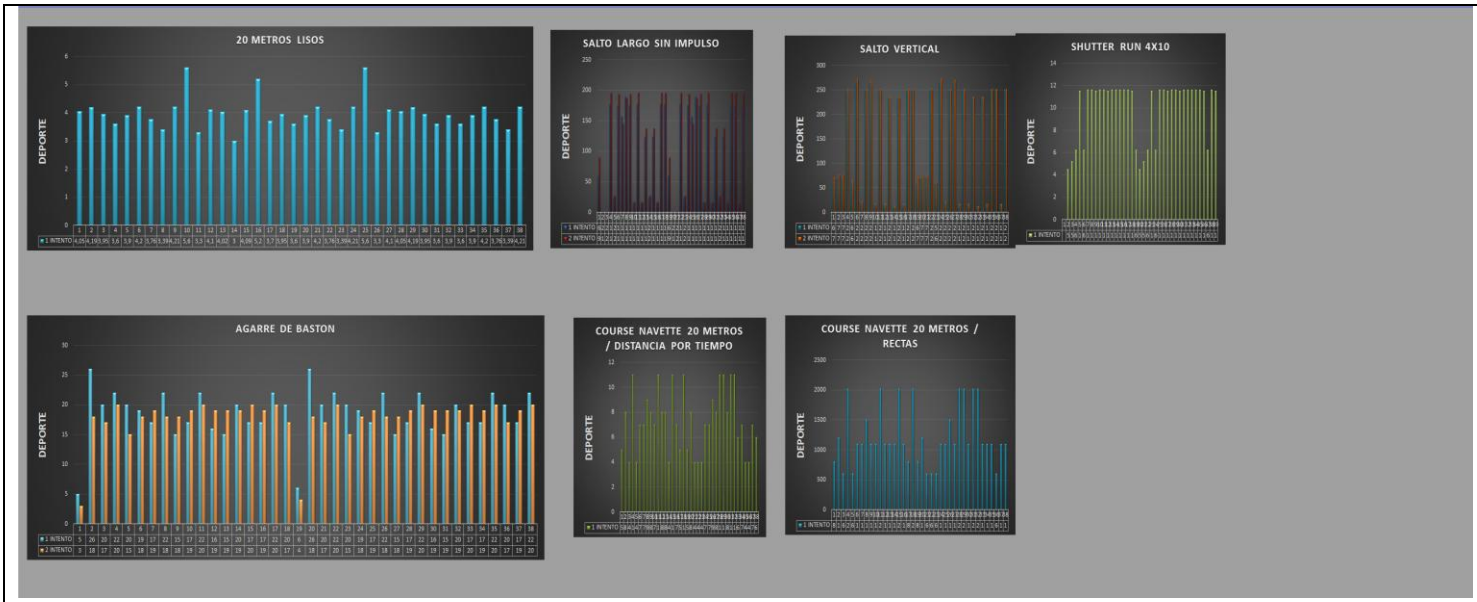
Analizando los resultados que la gráfica me valida se resalta el enfoque y progreso de los deportistas lo cual me lleva como resultado final que la proyección de estos test ayudan a evaluar el progreso de la motricidad fina y gruesa de cada deportistas.

GRAFIACAS TEST NIÑOS(AS) HASTA <13 AÑOS



Recopilando los análisis tabulados en las gráficas dan como resultado que los deportistas desempeñan un grado de asimilación en los términos de evaluación enfocados a la mejora del desempeño de sus capacidades físicas, coordinativas y motrices se evidencia que los deportistas respondieron a las pruebas con un promedio regulado a la mejora en el mismo.

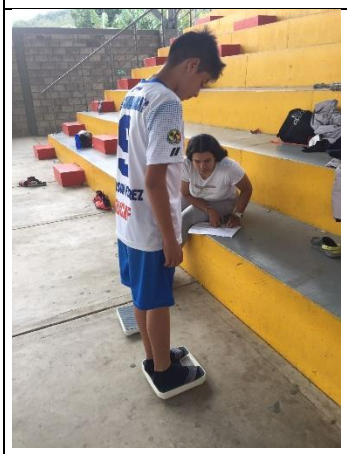
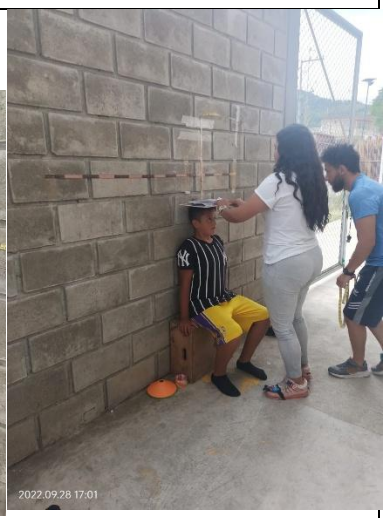
GRAFIACAS TEST NIÑOS(AS) HASTA <17 AÑOS



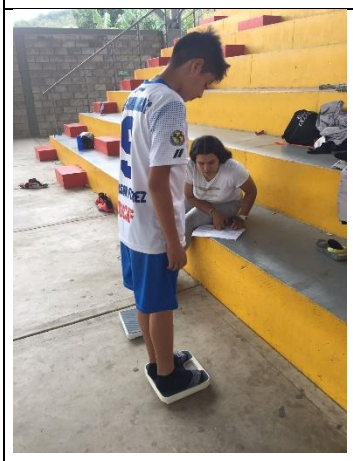
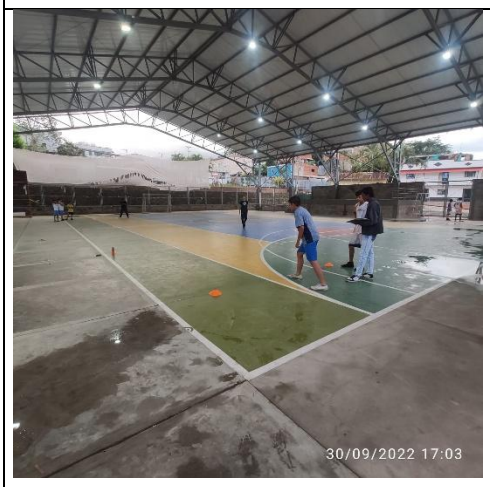
Realizado el análisis de las graficas cabe resaltar que varían a partir de la orientación al deportista y el sexo del mismo concluimos que el proceso de perfeccionamiento aumento progresivamente activando más sus capacidades físicas y motrices, teniendo en cuenta que la población a tratar es más compleja y un poco imposible de llegar, pero aun así cabe resaltar que se recopilo buenos resultados.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS INICIACION		
PESO	**TALLA DE PIE**	**TALLA SENTADO**
		
SALTO VERTICAL	**ENVERGADURA**	**SALTO LARGO**
		
20 METROS	**AGARRE DE BASTON**	**SHUTTER RUN 4 X 10**
		

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FUNDAMENTACION

PESO	TALLA DE PIE	TALLA SENTADO
		
SALTO VERTICAL	**ENVERGADURA**	**SALTO LARGO**
		
20 METROS	**AGARRE DE BASTON**	**300 MTS**
		**NO APLICA**

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS PERFECCIONAMIENTO

PESO	TALLA DE PIE	TALLA SENTADO
		
PERIMETRO CINTURA	**ENVERGADURA**	**SALTO LARGO**
		
20 METROS	**SHUTTER RUN**	**COURSE NAVETTE**
		

EVIDENCIAS DE PLANILLAS EN FÍSICO (escaneadas)

INICIACION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE UNIDAD DE CENTIM NOTA: se u unicamente
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO
1	JUAN J LONDOÑO	V	5,8	78,8	114	200	200,2	200,2	7,62	21
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

MUNICIPIO EVALUADO: SAN JUAN DE RIOSECO
FORMADOR : MARIA JOSE LINARES LOPEZ

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

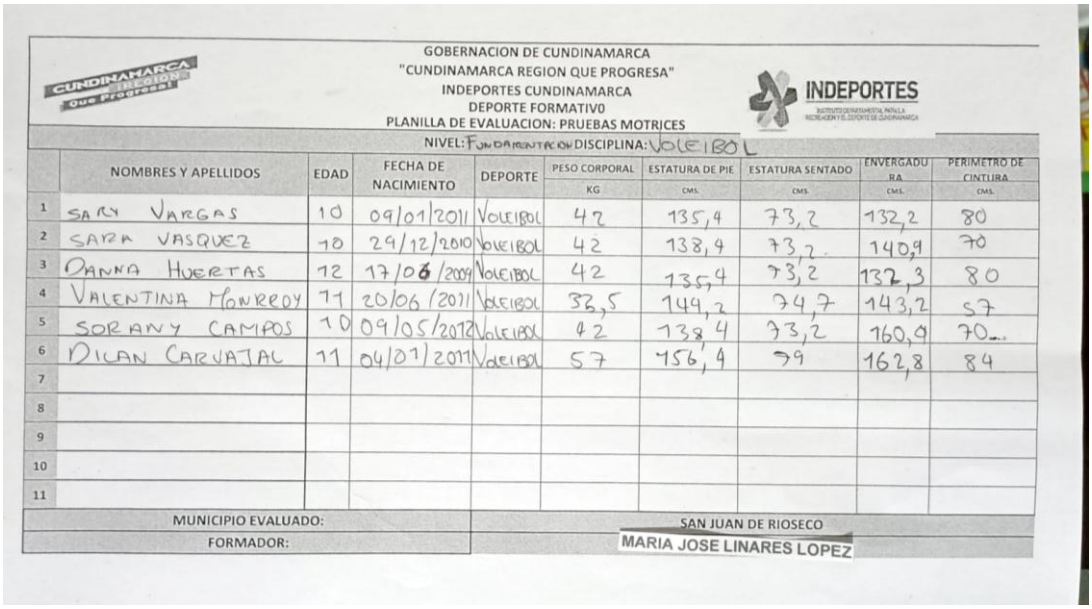
NIVEL: INICIACION DISCIPLINA: VOLEIBOL

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	JUAN J LONDOÑO	7	14/10/2013	VOLEIBOL	34	122,1	60	130,8	62
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									

MUNICIPIO EVALUADO: SAN JUAN DE RIOSECO
FORMADOR: MARIA JOSE LINARES LOPEZ

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
Gobernación de Cundinamarca

FUNDAMENTACION

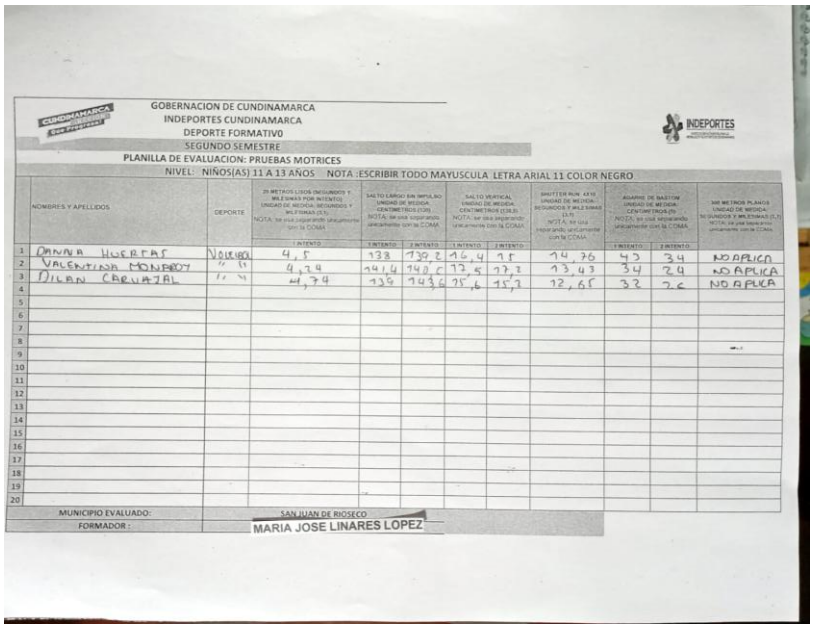


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION DISCIPLINA: VOLEIBOL

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	SARY VARGAS	10	09/01/2011	VOLEIBOL	42	135,4	73,2	132,2	80
2	SARA VASQUEZ	10	29/12/2010	VOLEIBOL	42	138,4	73,2	140,9	70
3	DANNA HUERTAS	12	17/06/2009	VOLEIBOL	42	135,4	73,2	132,3	80
4	VALENTINA MONROY	11	20/06/2011	VOLEIBOL	33,5	144,2	74,7	143,2	57
5	SORANY CAMPOS	10	09/05/2012	VOLEIBOL	42	138,4	73,2	160,9	70...
6	DILAN CARVAJAL	11	04/07/2011	VOLEIBOL	57	156,4	79	162,8	84
7									
8									
9									
10									
11									

MUNICIPIO EVALUADO: SAN JUAN DE RIOSECO
FORMADOR: MARIA JOSE LINARES LOPEZ



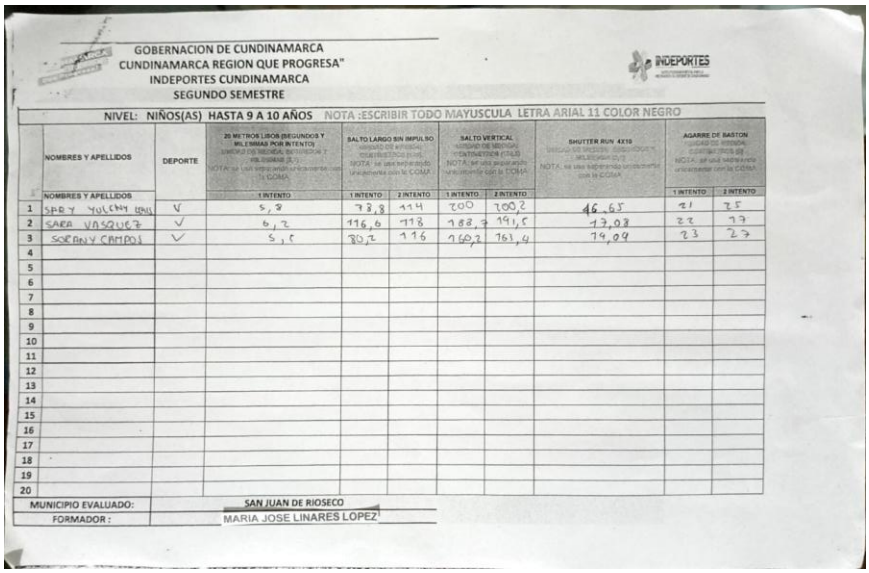
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA			SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM,D) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		500 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	DANNA HUERTAS	NOVENO	4,5	138	130,2	116,4	115	14,76		43	34		NO APLICA
2	VALENTINA MONROY	" "	4,74	141,4	140,5	122,5	117,2	13,43		34	34		NO APLICA
3	DILAN CARVAJAL	" "	4,74	139	143,6	125,6	115,2	12,65		32	26		NO APLICA
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

MUNICIPIO EVALUADO: SAN JUAN DE RIOSECO
FORMADOR : MARIA JOSE LINARES LOPEZ



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM,D) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	SARY YULEMY UAL	V	5,8	118,8	114	200	200,2	16,65	21	25
2	SARA VASQUEZ	V	6,2	116,6	118	188,7	191,5	17,03	22	17
3	SORANY CAMPOS	V	5,5	80,2	116	160,2	161,4	14,09	23	27
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

MUNICIPIO EVALUADO: SAN JUAN DE RIOSECO
FORMADOR : MARIA JOSE LINARES LOPEZ

PERFECCIONAMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

NIVEL: DISCIPLINA:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS	ESTATURA SENTADO CMS	ENVERGADURA CMS	PERIMETRO DE CINTURA CMS
1	TATIANA CRUZ	16	29/12/2005	VOLEIBOL	62	147,0	76,6	146,5	71
2	SHARON SOTO	16	06/04/2006	" " "	51	166,4	85	154,3	73
3	YORGELYS MONROY	16	30/10/2005	" "	52	155	80	157	76,6
4	CARLOS MORENO	16	02/04/2006	" "	53	165,5	82,4	162,7	74,5
5	JUAN PEREZ	15	17/05/2006	" "	82	173,7	83,6	180,5	95
6	ANGIE BARRAGAN	15	08/11/2006	" "	45	152,0	79	153,4	72,2
7	JASBLEIDY MATEUS	14	26/08/2008	" "	58	155	82,6	158,5	74,5
8	FELIPE DIAZ	14	26/02/2008	" "	47	163,6	81,4	164	63,2
9	EMILY PALMAR	15	12/04/2007	" "	71	153,0	99,2	161,5	83
10	KAREN TELLEZ	14	27/05/2008	" "	52	157,3	87,2	166,7	73,8
11	SANTIAGO MENDOZA	14	09/07/2007	" "	55	170	87,4	171,5	73
12	SARA FRANCO	14	22/06/2008	" "	58	164,5	81,6	170,4	80
13	LAURA PATIÑO	14	02/01/2008	" "	59	152,4	83	157,3	75,8
14	PAULA CASTILLO	14	10/01/2008	" "	42	157	82,2	158,2	63
15	CRISTIAN CAMPOS	20	16/11/2002	" "	58	170	87	170,6	75,2
16	STEBAN MUNAR	14	18/10/2008	" "	59	168,2	90	165,5	74
17	SALOME MORENO	14	24/03/2008	" "	64	152,6	81,6	158	83
18	DANIEL MORENO	15	23/03/2007	" "	65	134	92,6	132,4	47
19	HEIDY PAEZ	13	04/04/2009	" "	59	153,6	85	157,1	75,8
20	VALERYN CORTES	14	13/08/2008	" "	52	142,9	78,6	145,5	71
21	MADISON PUERTAS	14	29/11/2007	" "	57	182,6	93,2	63	70,1
22	LAURA STERLING	14	15/02/2008	" "	57	182,8	156,2	63	70
23	ANDRES HERNANDEZ	14	23/02/2008	" "	42	163,6	81,4	164	63,8
24	LINDA HUERTAS	14	26/07/2008	" "	53	144	72	159,3	71
25	LAURA MALAGON	15	28/07/2006	" "	30	123	65	170,4	53
26	VALENTINA GOMEZ	15	21/06/2006	" "	35	120	60	168	60
27	LUIS TIYARO	15	05/02/2007	" "	66	155	72	155,4	57
28	FRANCISCO MONTAÑO	15	06/02/2006	" "	40	152	75	153,4	59
29	JUAN OLMOS	15	05/11/2006	" "	35	148	73	137,4	54
30	SEBASTIAN MEDINA	16	10/01/2005	" "	52	158	76	178,4	60
31	JUAN DAVID TORRES	16	14/07/2006	" "	55	154	77	156,4	73
32	ANDRES MONTERO	17	02/06/2009	" "	32	129	65	153,4	59
33	KAREM VARELA	17	06/05/2004	" "	63	128	57	170,4	62
34	SEBASTIAN DEIVA	17	14/08/2004	" "	74	132	64	166	63
35	CAMILA GUERRERO	19	02/04/2003	" "	63	150	74	152	66
36	DAVID ESCOBAR	20	06/12/2001	" "	45	152	78	170,6	61
37	LUCIA ESPINOZA	16	18/12/2005	" "	41	152,6	76	153,4	72,8
38									
39									
40									

MUNICIPIO EVALUADO: SAN JUAN DE RIOSECO
FORMADOR: MARIA JOSE LINARES LOPEZ

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

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

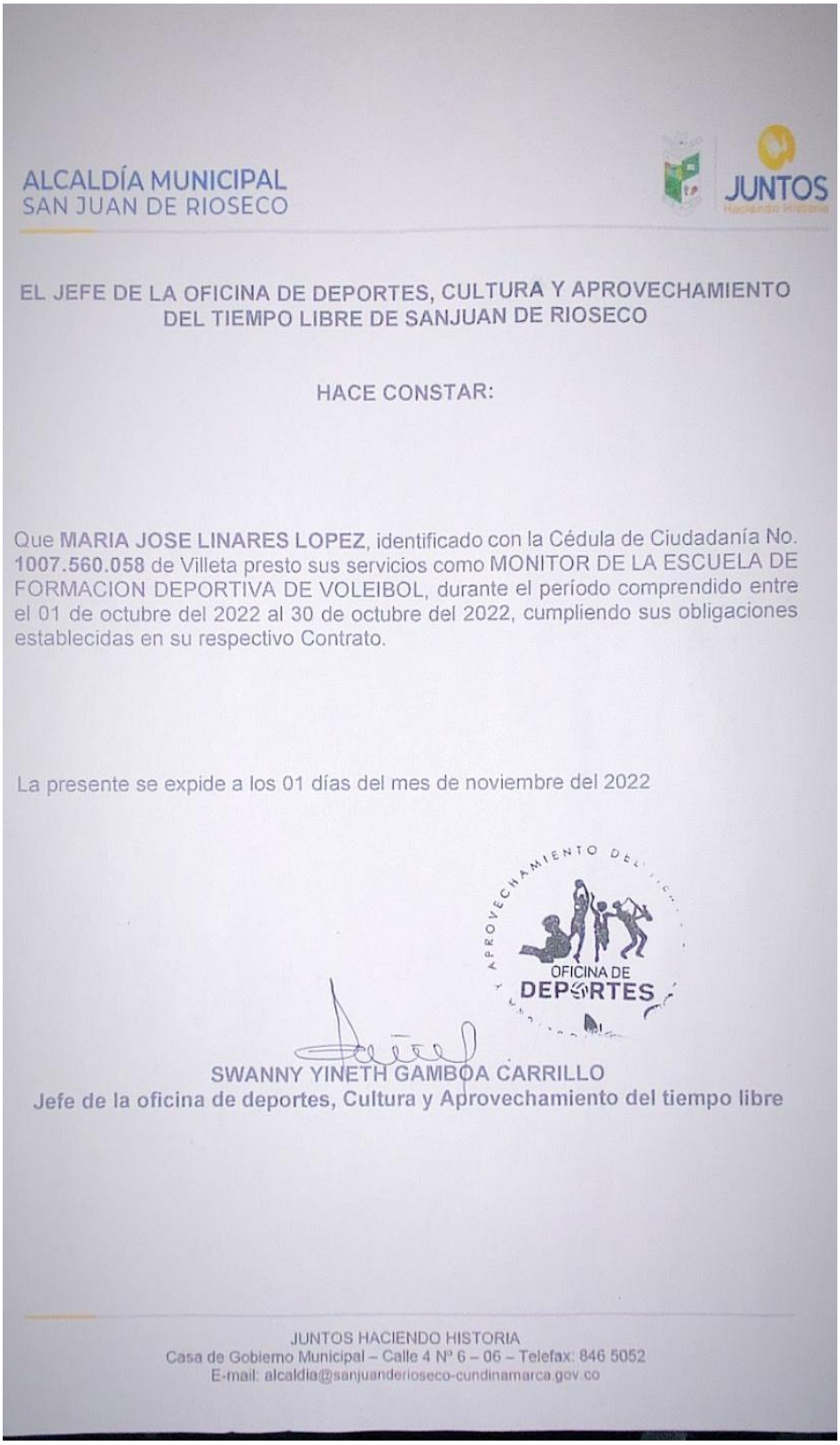
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA: ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.M) NOTA: SE USA SEPARANDO UNICAMENTE CON LA COMA) 1 INTENTO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: SE USA SEPARANDO UNICAMENTE CON LA COMA) 1 INTENTO	2 INTENTO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: SE USA SEPARANDO UNICAMENTE CON LA COMA) 1 INTENTO	2 INTENTO	SHUTTER RUN 4X10 DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.M) NOTA: SE USA SEPARANDO UNICAMENTE CON LA COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: SE USA SEPARANDO UNICAMENTE CON LA COMA 1 INTENTO	2 INTENTO	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA ETAPA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA DE RECTAS ACUMULADA UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20
1	Tatiana Cruz	V	4,05	60	00	60,5	76,8	4,6	5	3	5	40	800
2	Sharon Soto	V	4,19	1,8	1,2	90,4	96,2	5,2	26	18	8	60	1200
3	Yorgelys Reimar Monroy	V	3,95	1,64	1,63	90,1	96,3	6,2	20	14	4	30	600
4	Carlos Cortes	V	3,6	179,2	195,8	249,8	251,3	11,5	12	20	11	101	2020
5	Juan Perez	V	3,9	25,7	26,8	60,2	64,4	6,2	20	15	4	30	600
6	Angie barragan	V	4,2	195,8	194,2	268	292	11,62	19	18	7	59	1100
7	Nicol Mateus	V	3,96	196,8	194,8	264	21,5	11,62	19	19	7	59	1100
8	Felipe Diaz	V	3,39	199,6	198	249,8	250,4	11,5	22	18	9	95	1500
9	Emily Palmar	V	4,21	195,2	194,1	265	290	11,62	15	18	8	60	1200
10	Karen Tellez	V	5,6	18,9	16,2	16,89	15,89	11,62	19	19	7	59	1100
11	Andres Mateus	V	3,3	174	195,8	249,8	251,3	11,5	22	20	11	101	2020
12	Sara Moreno	V	4,1	25,9	16,2	15,89	15,89	11,62	16	19	8	60	1100
13	Laura Patiño	V	4,02	174	139,6	233,4	234,8	11,62	15	18	8	60	1100
14	Paula Castillo	V	3	25,9	26,8	11,62	11,62	11,62	20	19	4	30	1100
15	Cristian Cortes	V	4,09	174	139,6	233,4	234,8	11,62	18	20	11	101	2020
16	Juan Rojas	V	5,2	16,4	16,2	15,89	15,89	11,62	19	19	7	59	1100
17	Natalia Lozano	V	3,9	179,2	195,8	249,8	251,3	11,5	22	20	5	40	800
18	Daniel Moreno	V	3,95	179,2	195,8	249,8	251,3	6,2	20	18	11	101	2020
19	Heidy Ruiz	V	3,6	60	00	60,5	76,8	4,5	6	1	5	40	800
20	Valeryn Cortés	V	3,9	1,8	1,7	96,4	96,2	5,2	26	18	8	60	1200

MUNICIPIO EVALUADO: SAN JUAN DE RIOSECO
FORMADOR: MARIA JOSE LINARES LOPEZ

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

10.OBLIGACION



ALCALDÍA MUNICIPAL
SAN JUAN DE RIOSECO

JUNTOS
Haciendo Historia

EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTES, CULTURA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE SANJUAN DE RIOSECO

HACE CONSTAR:

Que **MARIA JOSE LINARES LOPEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1007.560.058** de Villeta presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 01 de octubre del 2022 al 30 de octubre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

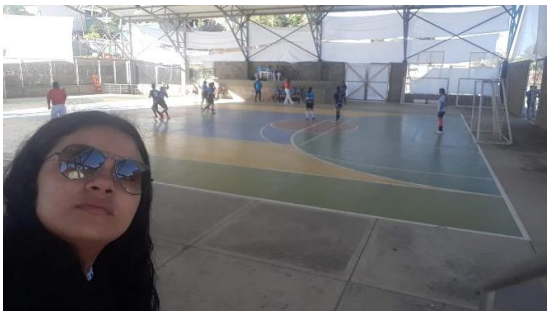
La presente se expide a los 01 días del mes de noviembre del 2022

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE
OFICINA DE DEPORTES

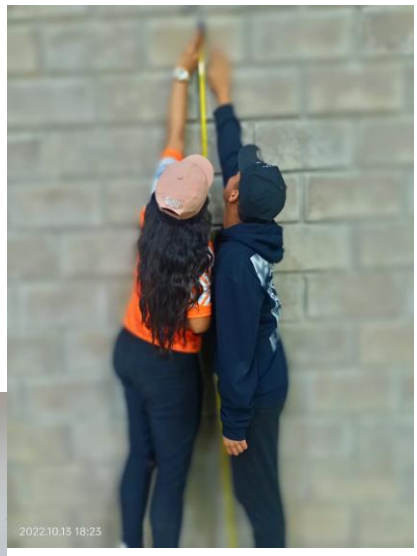
SWANNY YINETH GAMBOA CARRILLO
Jefe de la oficina de deportes, Cultura y Aprovechamiento del tiempo libre

JUNTOS HACIENDO HISTORIA
Casa de Gobierno Municipal – Calle 4 Nº 6 – 06 – Telefax: 846 5052
E-mail: alcaldia@sanjuanderioseco-cundinamarca.gov.co

11.OLIGACION



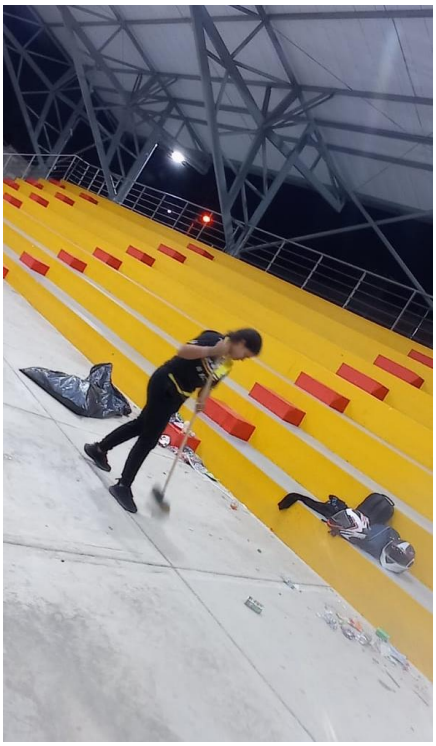


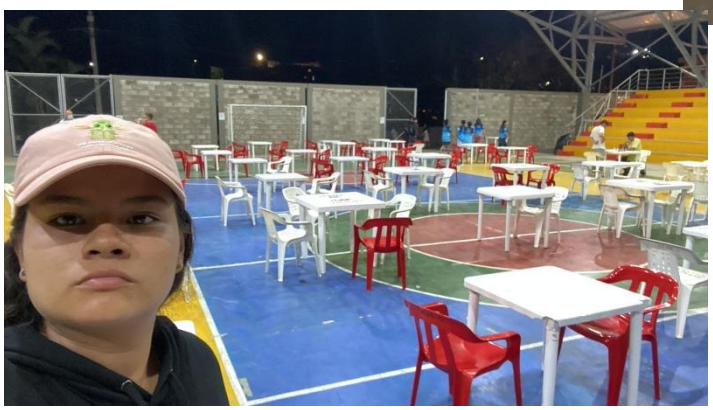








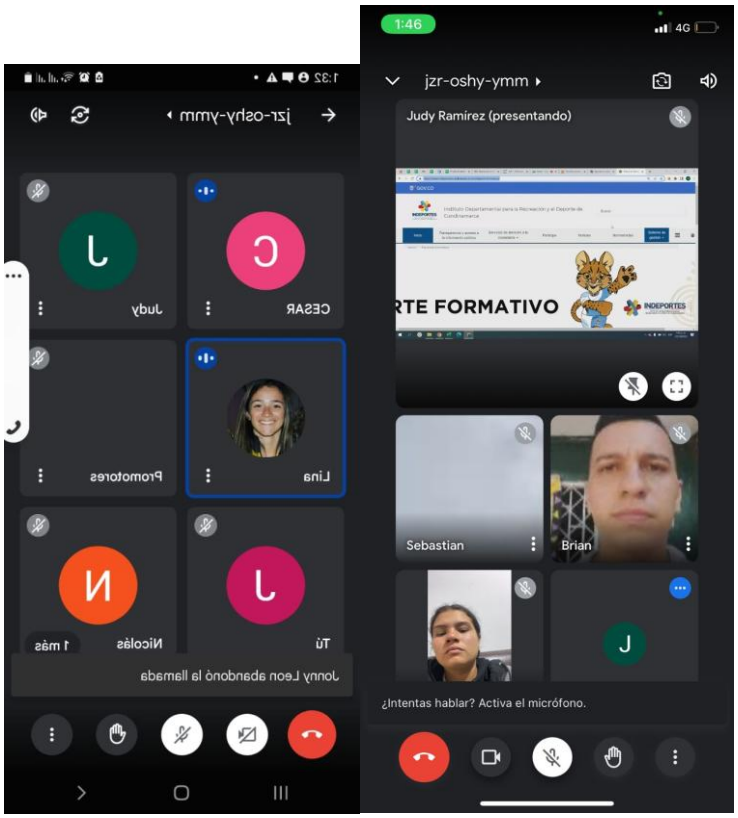




CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

12.OBLIGACION

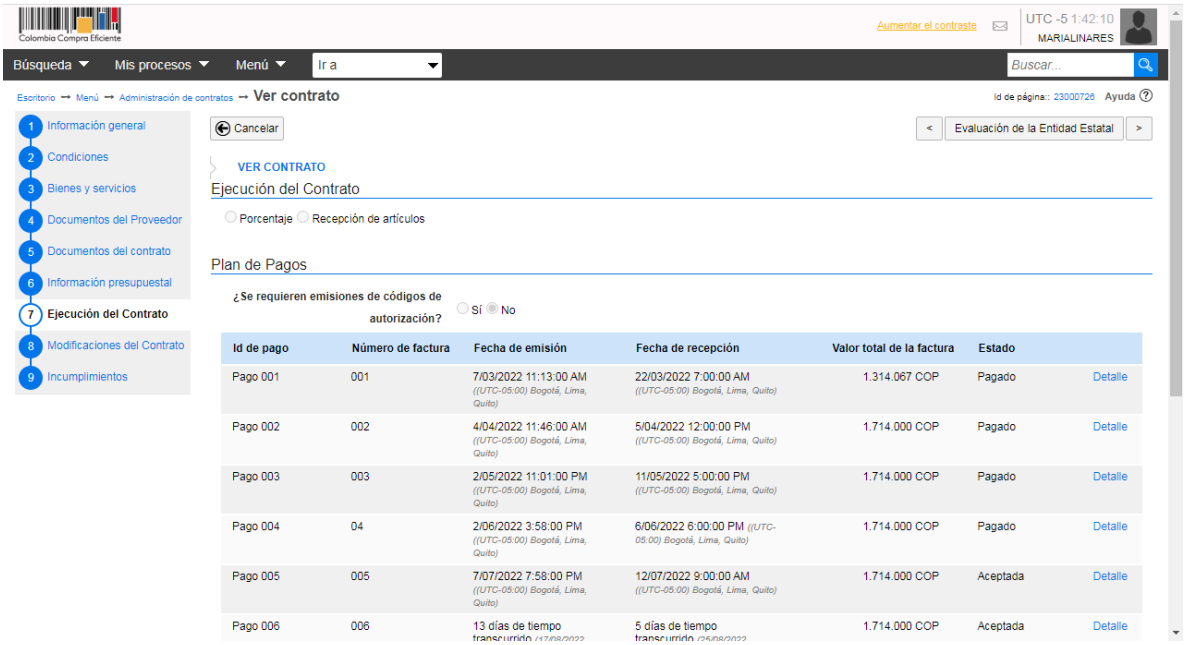


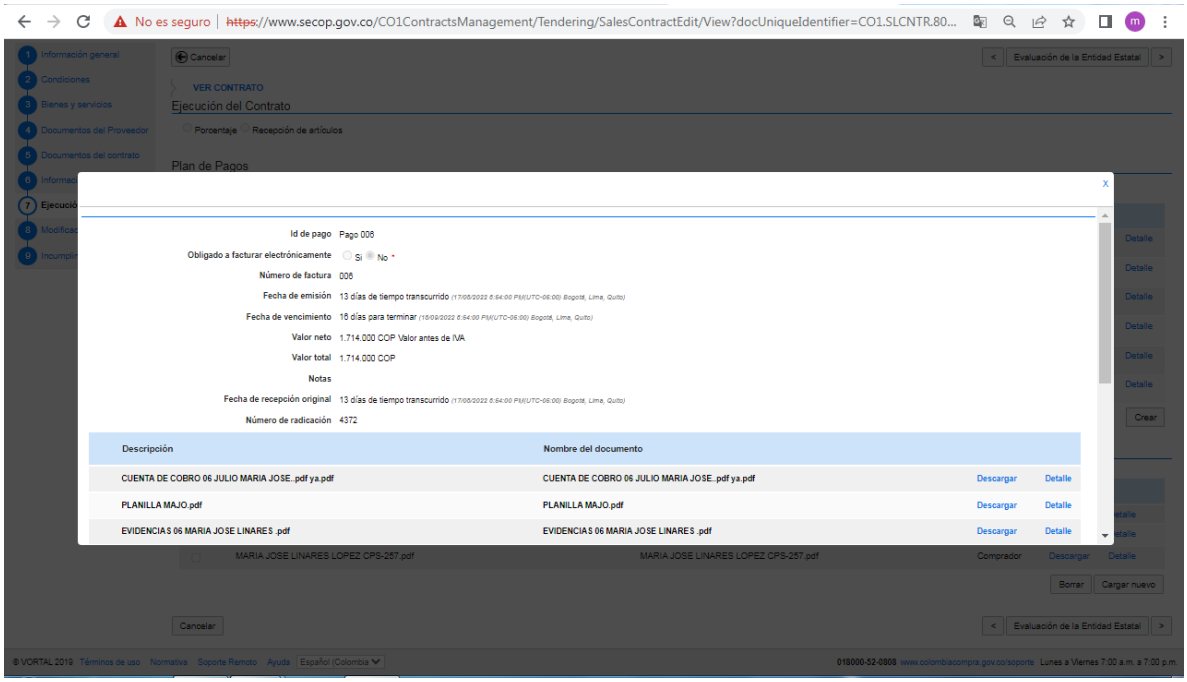


13.OBLIGACION

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.	No se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto

14.OBLIGACION





15.OBLIGACION

