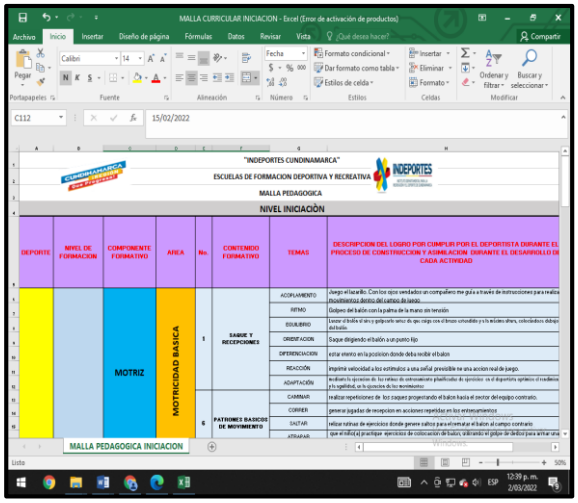
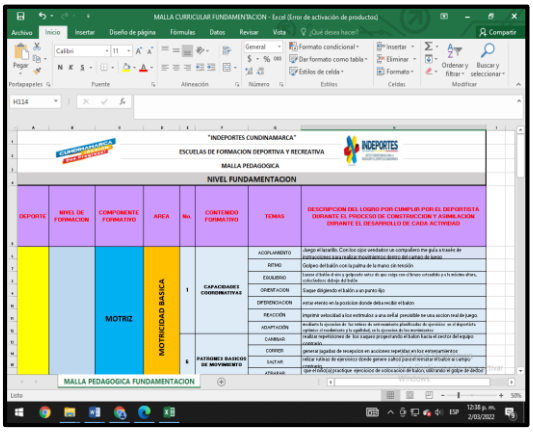
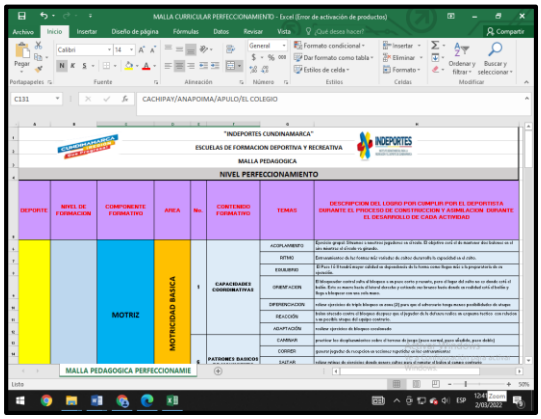
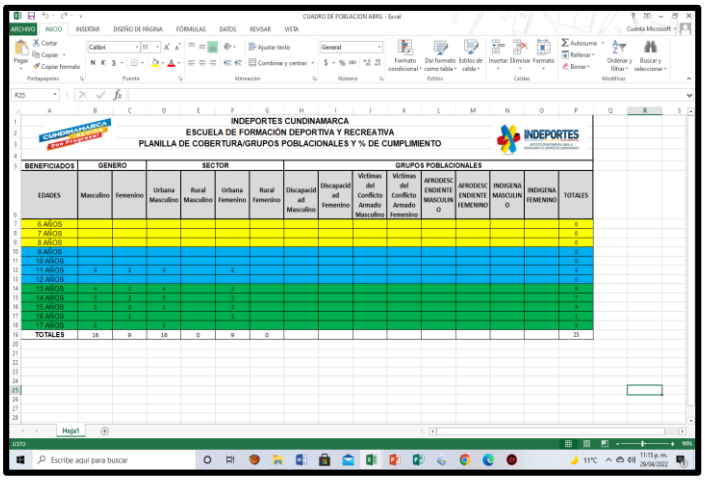
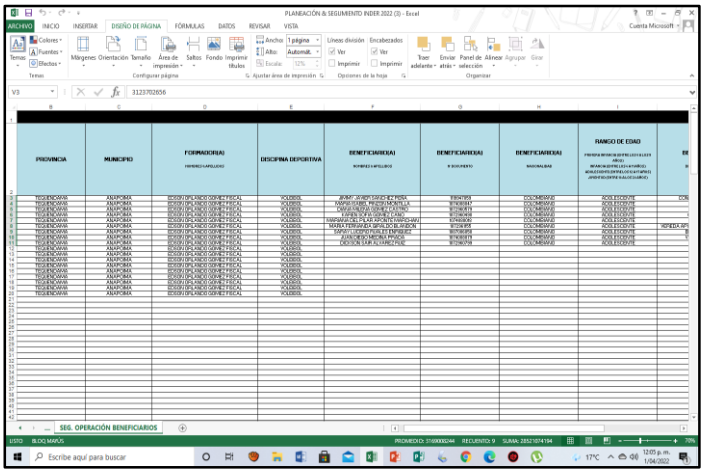
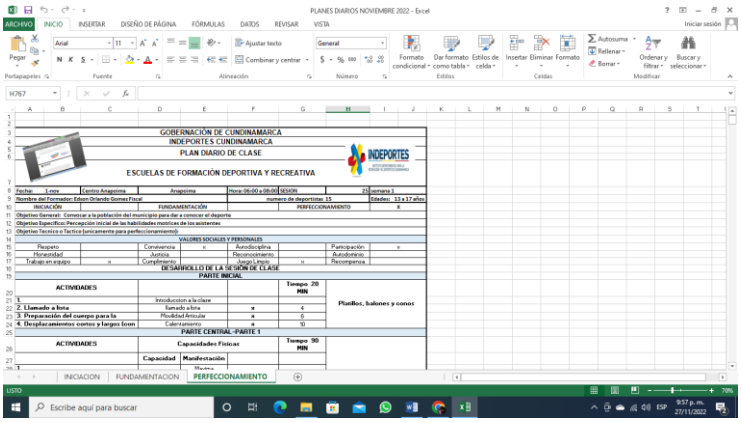
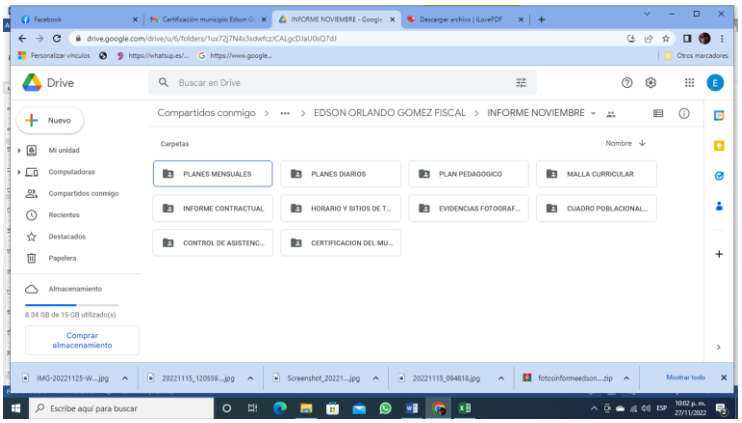
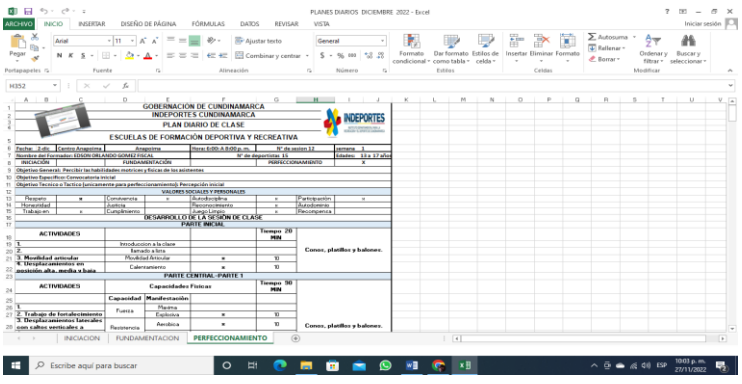
| EVIDENCIAS INFORME 004 MES DE NOVIEMBRE CTO 1167 -2022 | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre del contratista** | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | | |
| **Número de identificación** | 1072961059 | **Tipo de documento** | CEDULA DE CIUDADANIA |
| **Período informado** | 01/11/2022 – 30/11/2022 | **N° de Registro Presupuestal** | RES-2022002552 |

**Objeto del Contrato:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.

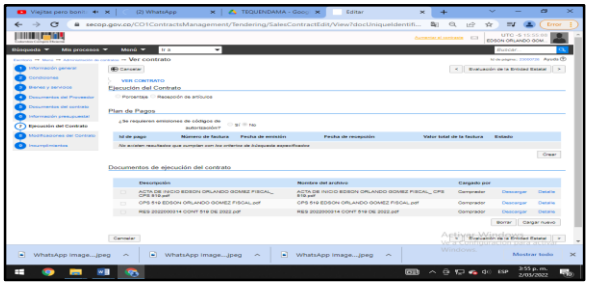
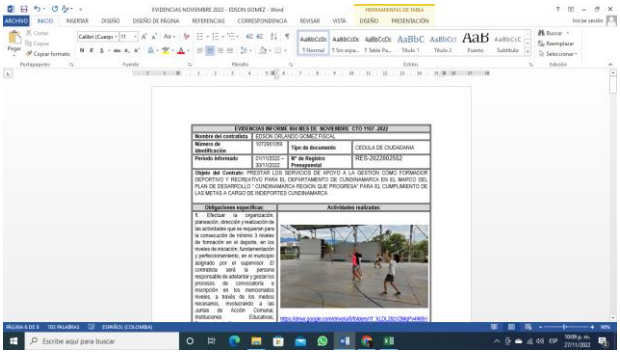
| Obligaciones específicas: | Actividades realizadas: |
|---|---|
| **1.** Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa. | <br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1f_XLDL28zV2MqPv4W6HuVaRVUiX5ptFb |
| 2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable. |  |

| | |
|---|---|
| | <br>"INDEPORTES CUNDINAMARCA"<br>ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>MALLA PEDAGOGICA<br>NIVEL FUNDAMENTACION<br>MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION<br><br><br>"INDEPORTES CUNDINAMARCA"<br>ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>MALLA PEDAGOGICA<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO<br>MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIE<br><br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1P__rpHuASupEUsxLjAlqApXgzIbkkHdL<br><br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1eByyWVOR5pXsuTxDTdjGpP2A43ilo6DW |
| **3.** Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas. | <br><br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1TjVrkFpIF5xX_5tQLv_VrMuAYDYWzS6A |

| | |
|---|---|
| 4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación. | <br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO<br><br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1ugO0T5PGfQce5kJcunIH_LcZrAjLMI3P |
| 5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización. | <br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1jNfakkDlZgZo8KdwDS6iCqJfL_WY7DTO |

| | |
|---|---|
| 6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo. | <br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1eTi0WwwVgsSuZia93r3RZ3zqtyzmwys5<br><br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1H_9wD2zHIB8P61ZW2aYkNYwHgqIRYtEY |
| 7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad. | <br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1ux72j7N4s3sdwfczJCALgcDJaU0sQ7dJ |
| 8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas. | <br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1h-qq9gLGwyKPsZBQP8sLclW4-uPp008E |

| | |
|---|---|
| | https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1AFaAFs1ZYsTq9Fl-EX64DBaoD4Exz6V7 |
| 9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final. | Durante el periodo del mes de Noviembre no se realizaron pruebas de habilidades físicas y antropométricas. |
| 10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado | <br>INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA<br>ACUERDO No. 025 DE SEPTIEMBRE 20 DE 1996<br>NIT. 808.001.195-3<br>COMUNICACIONES DIRECTIVAS<br>CERTIFICACIÓN R-02ABS VERSION 1<br>EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A.<br>CERTIFICA:<br>Que **EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1.072961059, presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN VOLEIBOL DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE ANAPOIMA, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre de 2022 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.<br>Esta certificación es expedida a los treinta (30) días del mes de noviembre del año 2022, dada en el municipio de Anapoima – Cundinamarca.<br>*ADA YEIMY MORENO CIFUENTES*<br>*Directora I.M.R.D.A.*<br>*Cel.3132759246*<br>Anapoima Compromiso con Nuestra Gente<br>Calle 2 N° 2 – 22 casa de la cultura Oficina Deportes<br>Correo electrónico: deportes@imrdanapoima-cundinamarca.gov.co<br>Página Web: www.imrdanapoima-cundinamarca.gov.co<br>TELÉFONOS: 322-2123366<br>CODIGO POSTAL: 252640<br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1rUz5eTg1lCoigj2P9th_JYrJs25o4xx9 |
| 11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica. | No se presentaron actividades durante este periodo por lo tanto no se brindó apoyo. La escuela de formación queda atenta a cualquier requerimiento. |

| | |
|---|---|
| 12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | <br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1lxvhVKs6P1pnM3uIQlyO7sTwyNN0-c7T |
| 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 aplica. |
| 14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos. | <br>https://community.secop.gov.co/STS/Logoff.aspx?currentLanguage=es-CO&SkinName=CCE |
| 15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable. | <br>https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1ux72j7N4s3sdwfczJCALgcDJaU0sQ7dJ |

# ANEXOS

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO**

**DEPORTE** **VOLEIBOL**
**MODALIDAD**
**MUNICIPIO** **ANAPOIMA**
**MES NOVIEMBRE**

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 02:00 PM – 04:00 PM | GRUPO | INICIACION | | INICIACION | | INICIACION | | |
| | SEDE DE TRABAJO | COLISEO CUBIERTO COLEGIO DEPARTAMENTAL JULIO CESAR SANCHEZ | | COLISEO CUBIERTO COLEGIO DEPARTAMENTAL JULIO CESAR SANCHEZ | | COLISEO CUBIERTO COLEGIO DEPARTAMENTAL JULIO CESAR SANCHEZ | | |
| 04:00 PM – 06:00 PM | GRUPO | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | | |
| | SEDE TRABAJO | COLISEO CUBIERTO COLEGIO DEPARTAMENTAL JULIO CESAR SANCHEZ | | COLISEO CUBIERTO COLEGIO DEPARTAMENTAL JULIO CESAR SANCHEZ | | COLISEO CUBIERTO COLEGIO DEPARTAMENTAL JULIO CESAR SANCHEZ | | |
| **06:00 PM – 08:00 PM** | GRUPO | PERFECCIONAMIENTO | | PERFECCIONAMIENTO | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| | SEDE TRABAJO | COLISEO CUBIERTO COLEGIO DEPARTAMENTAL JULIO CESAR SANCHEZ | | COLISEO CUBIERTO COLEGIO DEPARTAMENTAL JULIO CESAR SANCHEZ | | COLISEO CUBIERTO COLEGIO DEPARTAMENTAL JULIO CESAR SANCHEZ | | |

**NOMBRE MONITOR**
*FIRMA DE MONITOR* **EDSON GOMEZ**

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

| BENEFICIADOS | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 7 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 8 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 9 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 10 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 11 AÑOS | 3 | 2 | 3 | | 2 | | | | | | | | | | 5 |
| 12 AÑOS | | 2 | | | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 13 AÑOS | 4 | 2 | 4 | | 2 | | | | | | | | | | 6 |
| 14 AÑOS | 5 | 2 | 5 | | 2 | | | | | | | | | | 7 |
| 15 AÑOS | 1 | 1 | 1 | | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 16 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 17 AÑOS | | 4 | | | 4 | | | | | | | | | | 4 |
| TOTALES | 13 | 14 | 13 | 0 | 15 | 0 | | | | | | | | | 27 |

| PROVINCIA | MUNICIPIO | FORMADOR(A)<br>NOMBRES & APELLIDOS | DISCIPINA DEPORTIVA | BENEFICIARIO(A)<br>NOMBRES & APELLIDOS | BENEFICIARIO(A)<br>N° DOCUMENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | JIMMY JAVIER SANCHEZ PEÑA | 1119947059 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | MARIA ISABEL PINZON MONTILLA | 1074088047 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | DIANA MILENA GOMEZ CASTRO | 1072960579 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | KAREN SOFIA GOMEZ CANO | 1072960490 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | RIANA DEL PILAR APONTE MARCH | 1074088018 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | RIA FERNANDA GIRALDO BLANDO | 1072961155 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | ARAY LUCERO RUALES ENRIQUE | 1087006858 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | JUAN DIEGO MEDINA PRADA | 1074088079 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | DICKSON SAIR ALVAREZ RUIZ | 1072960799 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | JOHN STEVEN RIAÑO GUERRERO | 1072963711 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | LAURA VIVIANA SOSA GONZALEZ | 1072960237 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | DIEGO MANUEL SERENO | 1034658336 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | MARIA FERNANDA JUTINICO | 1072960721 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | JESUS ALEJANDRO JIMENEZ | 1074088059 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | MAIRY ALEXANDRA SANCHEZ JARA | 1117503617 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | MIGUEL ANGEL PEÑALOZA | 1074088015 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | JULIANA SOPHIA ESPINOSA | 1025534469 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | MANUEL TOMAS ALMAZO | 1016006218 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | ANA SOFIA OCHOA GOMEZ | 1072960404 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | DANIEL JOSUE PINZON | 1072960509 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | JARY NIKOL GUEVARA SANCHEZ | 1072960640 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | GUSTAVO ALEJANDRO BERMUDEZ | 1072961032 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | JUAN JOSE RODRIGUEZ OCHOA | 1082907983 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | JUAN ANDRES NIÑO VILLALBA | 1070948715 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | ADRIAN RIVERA CABEZAS | 1014862623 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | SARAH SABOGAL ORTEGA | 1029142565 |
| TEQUENDAMA | ANAPOIMA | EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | VOLEIBOL | ISABELLA GAVIRIA TRUJILLO | 1193074006 |

| BENEFICIARIO(A)<br>NACIONALIDAD | RANGO DE EDAD<br>PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)<br>INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)<br>ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)<br>JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS) | BENEFICIARIO(A)<br>DIRECCIÓN DE DOMICILIO | RH | EPS | SEXO<br>FEMENINO<br>MASCULINO<br>INTERSEXUAL |
|---|---|---|---|---|---|
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | CONJUNTO TAMARINDO | A+ | NUEVA EPS | MASCULINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | EL COPIAL | A+ | SANITAS | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | CRA 3 #3-46 | O+ | COMPENSAR | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | CRA 2 #5-02 SUR | O+ | COMPENSAR | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | CRA 2 #2-73 | O+ | FAMISANAR | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | REDA APICATA FINCA LA ALHAMB | O+ | COMPENSAR | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO SAN JOSE | O+ | COMPENSAR | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | VEREDA LA CHICA | O+ | CONVIDA | MASCULINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | CRA 5 #4-10 | O+ | CONVIDA | MASCULINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO SAN JOSE | A+ | NUEVA EPS | MASCULINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO CENTRO | A+ | SALUD TOTAL | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO CENTRO | AB+ | COMPENSAR | MASCULINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO CENTRO | O+ | CONVIDA | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO SAN JOSE | B+ | COMPENSAR | MASCULINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO LA ESTRELLA | A+ | FAMISANAR | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | CONJUNTO TAMARINDO | A+ | FAMISANAR | MASCULINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO CENTRO | O+ | PONAL | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO CENTRO | O+ | COMPENSAR | MASCULINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO NUEVA COLOMBIA | B+ | FAMISANAR | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | VEREDA LAS MERCEDES | O+ | FAMISANAR | MASCULINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO CENTRO | A+ | NUEVA EPS | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO SAN JOSE | A+ | FAMISANAR | MASCULINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO NUEVA COLOMBIA | O+ | FAMISANAR | MASCULINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO LA ESTRELLA | O+ | FAMISANAR | MASCULINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO NUEVA COLOMBIA | O+ | FAMISANAR | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO CENTRO | O+ | FAMISANAR | FEMENINO |
| COLOMBIANO | ADOLESCENTE | BARRIO CENTRO | A+ | CONFENALCO VALLE | FEMENINO |

| ORIENTACIÓN SEXUAL<br>HOMOSEXUAL<br>BISEXUAL<br>HETEROSEXUAL<br>TRANSEXUAL | IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO<br>CISGÉNERO-TRANSGÉNERO | VULNERABILIDAD<br>EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO<br>CONFLICTO ARMADO<br>EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD<br>FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA<br>MINORÍA ÉTNICA<br>REPATRIADOS<br>PRIMERA INFANCIA<br>HABITANTE DE CALLE<br>NINGUNA | DISCAPACIDAD<br>FÍSICA<br>VISUAL<br>AUDITIVA<br>INTELECTUAL<br>PSICOSOCIAL<br>SORDOCEGUERA<br>MÚLTIPLE<br>NINGUNA | GRUPO ETNICO<br>INDIGENAS<br>AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES<br>PALEQUERO<br>ROOM<br>RAIZAL<br>OTROS | LENGUAS<br>CASTELLANO<br>INDÍGENA<br>CRIOLLA<br>ROMANÍ<br>SEÑAS<br>LENGUA EXTRANJERA |
|---|---|---|---|---|---|
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |
| HETEROSEXUAL | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNA | NINGUNO | CASTELLANO |

| SECTOR DE RESIDENCIA<br>URBANO<br>RURAL | ACUDIENTE<br>NOMBRES & APELLIDOS | ACUDIENTE<br>TELEFONO MOVIL | ACUDIENTE<br>CORREO |
|---|---|---|---|
| URBANO | MARISOL PENA | 3123702656 | |
| RURAL | SANDRA MONTILLA | 3148046555 | |
| URBANO | GLORIA CASTRO | 3163208035 | |
| URBANO | ANA JUDITH CANO | 3163344773 | |
| URBANO | MIRYAM MARCHAN | 3208933371 | |
| RURAL | ALIRIO GIRALDO | 3125318194 | |
| URBANO | MARICEL ENRIQUEZ | 3215619251 | |
| RURAL | HELDER MEDINA | 3228467725 | |
| URBANO | ROSMERY RUIZ MONCADA | 3144433634 | |
| URBANO | OSBELIA GUERRERO | 3172278328 | rgiohnrg@gmail.com |
| URBANO | LUISA GONZALEZ | 3147367454 | sossagonzalezlauraviviana@gmail.co |
| URBANO | MARTHA MARIA CASTRO PALACIOS | 3166950591 | macapa27@hotmail.com |
| URBANO | MIRYAM RAMIREZ | 3102987484 | mariafernandajutinicoramirez@gmail.c |
| URBANO | ALGEMIRO JIMENEZ | 3132034449 | chuchango8a@gmail.com |
| URBANO | YENNY MARCELA JARA | 3133486289 | jaraa8089@gmail.com |
| URBANO | SARA INES ESPINOSA | 3222145836 | penalozamiguelangel16@gmail.com |
| URBANO | KAREN JOHANA PRECIADO PEREZ | 3244824468 | jsepreciado@gmail.com |
| URBANO | GLORIA ESPERANZA CASTELLON | 3183923380 | manueltomasalmazo@gmail.com |
| URBANO | RENZO FERNANDO OCHOA | 3138868435 | anasofiaochoagomez@gmail.com |
| RURAL | NUBIA MARCELA HERNANDEZ | 3017924150 | danieljosuepinzonhernandez@gmail.c |
| URBANO | CLAUDIA SANCHEZ | 3143362025 | cs8252697@gmail.com |
| URBANO | JOHANNA GUIO | 3219497582 | alejandrobermudezguio@gmail.com |
| URBANO | CARMEN ESTER OCHOA | 3204338038 | juanochoa92291@gmail.com |
| URBANO | YOLIMA VILLALBA LUNA | 3123834151 | ninoj5865@gmail.com |
| URBANO | MARIA YENI CABEZAS GUSMAN | 3222136902 | riveracabezask@gmail.com |
| URBANO | CLAUDIA PATRICIA ORTEGA | 3203208898 | sarahso.sabogal@gmail.com |
| URBANO | AMANDA LUCIA TRUJILLO | 3133817036 | gaviriaisabela.07@gmail.com |



**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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |



**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 | JARY NIKOL GUEVARA SANCHEZ | 3143362025 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 2 | GUSTAVO ALEJANDRO BERMUDEZ GUIO | 3219497582 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 3 | JUAN JOSE RODRIGUEZ OCHOA | 3204338038 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 4 | JUAN ANDRES NIÑO VILLALBA | 3123834151 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 5 | ADRIAN RIVERA CABEZAS | 3222136902 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 6 | SARAH SABOGAL ORTEGA | 3203208898 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 7 | ISABELLA GAVIRIA TRUJILLO | 3133817036 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |



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

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | JIMMY JAVIER SANCHEZ PEÑA | 3123702656 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 2 | MARIA ISABEL PINZON MONTILLA | 3148046555 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 3 | DIANA MILENA GOMEZ CASTRO | 3163208035 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 4 | KAREN SOFIA GOMEZ CANO | 3163344773 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 5 | MARIANA DEL PILAR APONTE MARCHAN | 3208933371 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 6 | MARIA FERNANDA GIRALDO BLANDON | 3125318194 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 7 | SARAY LUCERO RUALES ENRIQUEZ | 3215619251 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 8 | JUAN DIEGO MEDINA PRADA | 3228467725 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 9 | DICKSON SAIR ALVAREZ RUIZ | 3144433634 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 10 | JOHN STEVEN RIAÑO GUERRERO | 3172278328 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 11 | LAURA VIVIANA SOSA GONZALEZ | 3147367454 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 12 | DIEGO MANUEL SERENO RODRIGUEZ | 3166950591 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 13 | MARIA FERNANDA JUTINICO RAMIREZ | 3102987484 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 14 | JESUS ALEJANDRO JIMENEZ OCHOA | 3132034449 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 15 | MAIRY ALEXANDRA SANCHEZ JARA | 3133486289 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 16 | MIGUEL ANGEL PEÑALOZA | 3222145836 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 17 | JULIANA SOPHIA ESPINOSA PRECIADO | 3244824468 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 18 | MANUEL TOMAS ALMAZO CASTELLON | 3183923380 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 19 | ANA SOFIA OCHOA GOMEZ | 3138868435 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 20 | DANIEL JOSUE PINZON HERNANDEZ | 3017924150 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |

| FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA | |
|---|---|
| **FORMADOR** | EDSON GOMEZ |
| **DEPORTE** | VOLEIBOL |
| **MUNICIPIO** | ANAPOIMA |
| **NIVEL** | INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | COLISEO CUBIERTO COLEGIO DEPARTAMENTAL |
| **EVIDENCIA FOTOGRAFICA** | **DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES** |
|  | Grupo de Fundamentación, trabajo de pase entre parejas tiempo min. 15 min. |
|  | Grupo de fundamentación, trabajo por tiempo juego entre equipos tiempo 30 min. |
|  | Practica entre equipos, pase y recepción de balón, tiempo min. 15 min. Con cambio de equipo. |

| | |
|---|---|
|  | Grupo de Perfección, trabajo práctica de coordinación con balón. |
|  | Grupo de fundamentación intercambio deportivo, práctica de saques, recepción y defensa., Tiempo min. 15 |
|  | Grupo de Perfeccionamiento, trabajo práctica competitiva de 30 min. |

| | |
|---|---|
|  | Grupo de Fundamentación, calentamiento y estiramiento previo al entrenamiento 15 min. |
|  | Grupo de perfeccionamiento, practica de lanzamiento y pase entre parejas. 30 min. |

| ORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA<br>IMAGEN INSTITUCIONAL | |
|---|---|
| **FORMADOR** | EDSON GOMEZ |
| **DEPORTE** | VOLEIBOL |
| **MUNICIPIO** | ANAPOIMA |
| **NIVEL** | INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | COLISEO CUBIERTO COLEGIO DEPARTAMENTAL |
| **EVIDENCIA FOTOGRAFICA** | **DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES** |
|  | GRUPO DE DEPORTISTAS |
|  | GRUPO DEPORTISTAS EN FORMACION. |
|  | GRUPO FORMADORES |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE 2022

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **NOVIEMBRE** | | **MUNICIPIO: ANAPOIMA** | |
| **LUGAR:** | | | | Centro de Anapoima | | **HORARIO DE PRACTICA:** 2:00 P.M. A 4:00 P.M. | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **PERFECCIONAMIENTO** |
| **CLASES** | | | | **NOVIEMBRE** | | **NOVIEMBRE** | **NOVIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | el respeto entre deportistas,fomenta relaciones positivas. Motiva a mantener la dignidad de los niños | | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | |
| | | | COOPERACION | Para que los niños sean deportistas colaboradores y cooperantes, es necesario que desarrollemos en ellos un espíritudeportivo, generoso,y solidario | | | |
| | | | LEALTAD | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | El deporte es sinónimo de compromiso, trabajo en equipo, responsabilidad, esfuerzo, sacrificio, constancia, respeto, humildad, espíritu de superación. | | | |
| | | | OBEDIENCIA | | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCION | saludo y llamado alista | | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | cuello,hombros,tronco extremidades | | | |
| | | | CALENTAMIENTO | caminar punta de pies y talones,trotar con rodillas levantadas | | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | el deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras. | | | |
| | | | RITMO | | | | |
| | | | EQUILIBRIO | el niño debe tener una postura equilibrada indispensable para cualquier gesto tecnico | | | |
| | | | ORIENTACION | | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | recepcion y velocidad de reaccion, | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | Fuerza de tension | | | |
| | | | VELOCIDAD | Velocidad de reaccion | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | Estiramiento activo y pasivo | | | |
| | | | RESISTENCIA | A plicación de la resistencia anaerobica y aerobica | | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | G.AMTEBRAZOS | Gestos tecnicos de antebrazos | | | |
| | | | S. BAJO | posicion de los brazoz y manos e inclinacion de piernas | | | |
| | | | G.DEDOS | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | JUEGOS DE INTEGRACION | Rondas circulares | | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | Transporte de objetos de un luar aotro (balones) por tiempo. | | | |
| | | RECREATIVO | CIRCUITOS RECREATIVOS | Juego de la lleva | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | Estiramiento de extremidades inferiosres, superiores. | | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | Charla con los deportista y valoracion de cada uno de ellos. | | | |

**FIRMA FORMADOR:** Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **NOVIEMBRE** | **MUNICIPIO: ANAPOIMA** | | |
| **LUGAR:** | | | | CENTRO ANAPOIMA | **HORARIO DE PRACTICA:** 4:00 P.M. A 6:( 00 Y 2.30 A 4:30 PM | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** |
| **CLASES** | | | | **NOVIEMBRE** | **NOVIEMBRE** | | **NOVIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | El respeto por el deportista, fomenta relacio | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | La coperacion entre deportistas es fundamentaln los entrenamientos, debido de que es una manera de mejorar los intereses colectivos inpartiendo justicia y trabajo en grupo. | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | |
| | | | LEALTAD | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | |
| | | | OBEDIENCIA | | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | El deportista debe fijarse metas y tener una motivacion para cumplir, ser disciplinado para lograr los objetivos trazado. | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCION | | Saludo llamado alistay objetivos de la clase | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | | | |
| | | | CALENTAMIENTO | | Levantamiento talones y piernas | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | |
| | | | RITMO | | | | |
| | | | EQUILIBRIO | | Mediante el entrenamiento, adquirir capacidades coordinativas como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo. | | |
| | | | ORIENTACION | | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | 0 | | |
| | | | VELOCIDAD | | 0 | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | 0 | | |
| | | | RESISTENCIA | | 0 | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | POSICION BAJA | | 0 | | |
| | | | POSICION MEDIA | | 0 | | |
| | | | POSICION ALTA | | 0 | | |
| | | | REMATE | | 0 | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | JUEGOS DE INTEGRACION | | partidos entre los deportistas | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | circuito de la estatua y el avion | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | partidos de integracion inspéciones mples | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | juegos la lleva, congelados. | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | paradas de voleibol entre escuelas deportiv | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | | ejercicios de movilidad articular y vuelta a la | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | charla tecnica | | |

**FIRMA FORMADOR:** Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **NOVIEMBRE** | **MUNICIPIO: ANAPOIMA** | | | | |
| **LUGAR:** | | | | CENTRO DE ANAPOIMA | **HORARIO DE PRACTICA:** 5:00 P.M. A 7:00 P.M. | | | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÒN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | | **NOVIEMBRE** | **NOVIEMBRE** | | **NOVIEMBRE** | | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | | El respeto por el deportista, fomenta relaciones positivas | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | La coperacion entre deportistas es fundamentaln los entrenamientos, debido de que es una manera de mejorar los intereses colectivos inpartiendo justicia y trabajo en grupo. | | |
| | | | LEALTAD | | | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | | | |
| | | | OBEDIENCIA | | | | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | El deportista debe fijarse metas y tener una motivacion para cumplir, ser disciplinado para lograr los objetivos trazado. | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCION | | | | Saludo llamado alistay objetivos de la clase | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | | | Ejercicios tronco 8 tiempos, cuello y brazos | | |
| | | | CALENTAMIENTO | | | | Levantamiento talones y piernas | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | | | |
| | | | RITMO | | | | | | |
| | | | EQUILIBRIO | | | | | | |
| | | | ORIENTACION | | | | Mediante el entrenamiento, adquirir capacidades coordinativas como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo. | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | | ejercicios de fuerza isometrica | | |
| | | | VELOCIDAD | | | | circuitos de reaccion | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | estiramiento activo y pasivo | | |
| | | | RESISTENCIA | | | | trote continuo por 5 minutos | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | POSICION BAJA | | | | ejecucion correcta del golpeo de antebrazos | | |
| | | | POSICION MEDIA | | | | inclinacion adecuada para recepcionar el balon | | |
| | | | POSICION ALTA | | | | ejecucion correta de brazos y piernas en la posicion por arrib | | |
| | | | REMATE | | | | practica del salto para el remate | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | JUEGOS DE INTEGRACION | | | | partidos entre los deportistas | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | | circuito de habilidades competitivos | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | | | partidos de integracion inspéciones mples | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | juegos la lleva, congelados, relevos. | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | | paradas de voleibol entre escuelas deportivas mples. | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | | | | ejercicios de movilidad articular y vuelta a la calma. | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | | charla tecnica | | |

**FIRMA FORMADOR:** Edwin Orlando Gomez Fisio



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE 2022

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **DICIEMBRE** | | **MUNICIPIO: ANAPOIMA** | | |
| **LUGAR:** | | | | CENTRO | | **HORARIO DE PRACTICA:** 2:00 P.M. A 4:00 P.M. | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | | **PERFECCIONAMIENTO** |
| **CLASES** | | | | **DICIEMBRE** | | **DICIEMBRE** | | **DICIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO<br>RESPONSABILIDAD<br>COMPAÑERISMO<br>JUSTICIA<br>COOPERACION<br>LEALTAD<br>TRABAJO EN EQUIPO | Para que los niños sean deportistas colaboradores y cooperantes, es necesario que desarrollemos en ellos un espíritudeportivo, generoso,y solidario | | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD<br>OBEDIENCIA<br>AUTODISCIPLINA<br>PARTICIPACIÓN<br>PERSEVERANCIA<br>AUTODOMINIO<br>RECOMPENSA | El deporte es sinónimo de compromiso, trabajo en equipo, responsabilidad, esfuerzo, sacrificio, constancia, respeto, humildad, espíritu de superación. | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCION | saludo y llamado alista | | | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | cuello,hombros,tronco extremidades | | | | |
| | | | CALENTAMIENTO | caminar punta de pies y talones,trotar con rodillas levantadas | | | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO<br>RITMO | el deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras. | | | | |
| | | | EQUILIBRIO<br>ORIENTACION | el niño debe tener una postura equilibrada indispensable para cualquier gesto tecnico | | | | |
| | | | DIFERENCIACION<br>REACCIÓN<br>ADAPTACIÓN | | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | Fuerza de tension | | | | |
| | | | VELOCIDAD | Velocidad de reaccion | | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | Estiramiento activo y pasivo | | | | |
| | | | RESISTENCIA | A plicación de la resistencia anaerobica y aerobica | | | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | G.AMTEBRAZOS | Gestos tecnicos de antebrazos | | | | |
| | | | S. BAJO | posicion de los brazoz y manos e inclinacion de piernas | | | | |
| | | | G.DEDOS | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | JUEGOS DE INTEGRACION | Rondas circulares | | | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | Transporte de objetos de un luar aotro (balones) por tiempo. | | | | |
| | | RECREATIVO | CIRCUITOS RECREATIVOS | Juego los congelados | | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | Estiramiento de extremidades inferiosres, superiores. | | | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | Charla con los deportista y valoracion de cada uno de ellos. | | | | |

**FIRMA FORMADOR:** Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **DICIEMBRE** | **MUNICIPIO: ANAPOIMA** | | |
| **LUGAR:** | | | | CENTRO ANAPOIMA | **HORARIO DE PRACTICA:** 4:00 P.M. A 6:00 Y 2.30 A 4:30 PM | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** |
| **CLASES** | | | | **DICIEMBRE** | **DICIEMBRE** | | **DICIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | El respeto por el deportista, fomenta relacio | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | |
| | | | COOPERACION | | Trabajo en grupo tratando el tema de la cooperacion | | |
| | | | LEALTAD | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | |
| | | | OBEDIENCIA | | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | El deportista debe fijarse metas y tener una motivacion para cumplir, ser disciplinado para lograr los objetivos trazado. | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCION | | Saludo llamado alistay objetivos de la clase | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | | | |
| | | | CALENTAMIENTO | | Levantamiento talones y piernas | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | |
| | | | RITMO | | | | |
| | | | EQUILIBRIO | | Mediante el entrenamiento, adquiri capacidades coordinativas como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo. | | |
| | | | ORIENTACION | | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | | |
| | | | VELOCIDAD | | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | |
| | | | RESISTENCIA | | | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | POSICION BAJA | | | | |
| | | | POSICION MEDIA | | | | |
| | | | POSICION ALTA | | | | |
| | | | REMATE | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | JUEGOS DE INTEGRACION | | partidos entre los deportistas | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | circuito de la estatua y el avion | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | partidos de integracion inspéciones mples | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | juegos la lleva, congelados. | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | paradas de voleibol entre escuelas deportiv | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | | ejercicios de movilidad articular y vuelta a la | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | charla tecnica | | |

**FIRMA FORMADOR:** Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **DICIEMBRE** | **MUNICIPIO: ANAPOIMA** | | | |
| **LUGAR:** | | | | CENTRO DE ANAPOIMA | **HORARIO DE PRACTICA:** 5:00 P.M. A 7:00 P.M. | | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÒN** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | | **DICIEMBRE** | **DICIEMBRE** | | **DICIEMBRE** | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | | El respeto por el deportista, fomenta relaciones positivas | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | La coperacion entre deportistas es fundamentaln los entrenamientos, debido de que es una manera de mejorar los intereses colectivos inpartiendo justicia y trabajo en grupo. | |
| | | | LEALTAD | | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | | |
| | | | OBEDIENCIA | | | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | El deportista debe fijarse metas y tener una motivacion para cumplir, ser disciplinado para lograr los objetivos trazado. | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCION | | | | Saludo llamado alistay objetivos de la clase | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | | | Ejercicios tronco 8 tiempos, cuello y brazos | |
| | | | CALENTAMIENTO | | | | Levantamiento talones y piernas | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | | |
| | | | RITMO | | | | | |
| | | | EQUILIBRIO | | | | | |
| | | | ORIENTACION | | | | Mediante el entrenamiento, adquirir capacidades coordinativas como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo. | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | | ejercicios de fuerza isometrica | |
| | | | VELOCIDAD | | | | circuitos de reaccion | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | estiramiento activo y pasivo | |
| | | | RESISTENCIA | | | | trote continuo por 5 minutos | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | POSICION BAJA | | | | ejecucion correcta del golpeo de antebrazos | |
| | | | POSICION MEDIA | | | | inclinacion adecuada para recepcionar el balon | |
| | | | POSICION ALTA | | | | ejecucion correta de brazos y piernas en la posicion por arrib | |
| | | | REMATE | | | | practica del salto para el remate | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | | | |
| | | | JUEGOS DE INTEGRACION | | | | partidos entre los deportistas | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | | circuito de habilidades competitivos | |
| | | | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | | | partidos de integracion inspéciones mples | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | juegos la lleva, congelados, relevos. | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | | paradas de voleibol entre escuelas deportivas mples. | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | | | | ejercicios de movilidad articular y vuelta a la calma. | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | | charla tecnica | |

**FIRMA FORMADOR:** Edwin Orlando Gomez Fisiol



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 1-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.m** | **sesion 25** | | **semana 1** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Convocar a la población del municipio para dar a conocer el deporte** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades motrices de los asistentes** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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 | | | **Platillos, balones y conos** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Preparación del cuerpo para la actividad** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Desplazamientos cortos y largos (con y sin balón)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | **Platillos, balones y conos** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Juegos recreativos adaptados (la lleva, congelados)** | Resistencia | Aerobica | **x** | 20 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.Juego de roles (correr, saltar, caminar, etc) con indicaciones de colores** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **Platillos, balones y conos** |
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y** | **x** | | **20** | |
| **2. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar (en parejas y** | **x** | | **30** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalo-caudal (estatico) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Llamado a lista y analisis de la clase | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 4-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.n** | **sesion 26** | **semana 02** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Acercamiento a la disciplina del voleibol**

**Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades técnicas y motrices que tienen los deportistas**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | **Platillos, balones y conos** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Activación del cuerpo de forma dinamica** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congelados bajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juegos de velocidad de reacción** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Saltos y carrera de aproximación a la red** | Acoplamiento | **x** | 15 | |
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos verticales del balón individual y en parejas** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamiento en equipo por medio de rotaciones grupales individuales** | **Atrapar** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 7-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.m** | **sesion 27** | | **semana 02** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Profundizar en las necesidades motrices de cada uno de los estudiantes** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **x** | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 10 | |
| **4. Peces a su pecera** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. Ejercicio de saltos y carrera de aproximación a la** | | Explosiva | **x** | 10 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones de colores)** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad en parejas (no dejar caer el balón)** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lnazamientos verticales del balón** | **x** | | **15** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **x** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado 3x3 de lanzar y pasar** | **x** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal (estatico) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 3 | valores del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 2 | Logros y por mejorar | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 8-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.n** | **sesion 28** | **semana 02** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la motricidad grueda adaptada al voleibol**

**Objetivo Especifico: Desarrollo de la motricidad gruesa por medio de circuitos**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2.Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juegos de reacción en parejas** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Desaplzamientos en 4 apoyos (perros, gatos)** | Resistencia | Aerobica | | 5 | |
| **4. Desplazamientos laterales (cangrejos)** | | Anaerobica | | 5 | |
| **5. Carreras (animales rápidos)** | Velocidad | Maxima | | 5 | |
| **6. Recorridos frontales animales que saltan)** | | Desplazamiento | | 5 | |
| **7. Saltos en posición baja (animales que saltan)** | | Reacciòn | | 5 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Desplazamientos frontales lanzando el balón hacia** | | Dinamica | | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos verticales del balón, individual y en** | **x** | | **15** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **x** | | **20** | |
| **3. Lanzamientos en grupos de tres personas** | **x** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento extremidades inferiores | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 2 | Valor del respeto | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 3 | Cosas por mejorar | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 11-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.m** | **sesion 29** | **semana 03** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción**

**Objetivo Especifico: Desarrollo de la agilidad mental por medio de circuitos de colores**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Juego recreativo "la lleva"** | Calentamiento | **x** | 9 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juegos de velocidad de reacción en parejas** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2 Juegos de desplazamientos utilizando indicaciones de animales (posición alta, media y baja)** | Ritmo | x | 10 | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. Juegos grupales de lanzar y atrapar** | Reacción | x | 10 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8. Juegos de velocidad de lanzar y atrapar** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos verticales del balón, individaul y en** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Lanzamientos en grupos de 3 personas** | **Pasar** | | **15** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 4 | Cefalocaudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 4 | Retroalimentación de la importancia de la velocidad de reacción | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 2 | Realizar ejercicios de reacción y agilidad | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 14-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | | **Hora: 2:00a 4:00 p.n** | **sesion 30** | | **semana 03** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Acercar a los estudiantes a los patrones básicos de movimiento con elemento** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Estructuración de los patrones básicos de movimiento por medio del elemento** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | **x** | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | | **x** | 4 | |
| **3. Movilidad articular dinamica** | Movilidad Articular | | **x** | 8 | |
| **4. Peces a sus peceras** | Calentamiento | | **x** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones de colores)** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8. Trabajo de flexibilidad en parejas sin dejar caer el balón** | Flexibilidad | Estatica | **x** | 15 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7. Ejercicios de saltos y carrera de aproximación a la red para rematar** | Adaptación | x | 10 | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lazamientos verticales del balón, individuales y en parejas** | **Lanzar** | | **15** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **Atrapar** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado 3vs3 de lanzar y atrapar** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Ejercicios estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 2 | Retroalimentación del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 3 | Reconocimiento de indicaciones de colores | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 15-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.n** | **sesion 31** | **semana 03** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Desarrollar nuevas habilidades motrices y físicas**

**Objetivo Especifico: Adentrar al estudiante en un nuevo espacio de reconocimiento de habilidades**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad estatica (cafalocaudal)** | Movilidad Articular | **x** | 4 | |
| **4. "Cadenita"** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Desplazamientos de costado a costado de la cancha unicamente con indicación de direcciones** | Resistencia | Aerobica | | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.Juegos de reacción a la hora de no dejar caer el balón** | | Reacciòn | | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8. Juegos de desplzamientos con balón para el** | Patrones Basicos de Movimiento | | 15 | |

**Platillos, balones y conos**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juegos técnicos de golpe de dedos** | **Antebrazos** | | **15** | |
| **2. Acercamiento a la técnica de antebrazos (en parejas)** | **Dedos** | | **20** | |
| **3. Juego adaptado de 3vs3** | **Lanzar** | | **15** | |
| **4.** | **Atrapar** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista y estiramiento estatico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Explicación más profunda de los nuevos conceptos técnicos | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 18-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.m** | **sesion 32** | | **semana 04** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Desarrollo de habilidades técnicas** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Reconocimiento de los movimientos principales para las técnicas de golpeo** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | |
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Dinamica** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Calentamiento por medio de desplazamientos con** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de velocidad de reacción por medio de indicaciones de colores y en parejas** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Desarrollo de la flexibilidad, por medio de ejercicios asistidos y con el balón** | | Dinamica | x | 15 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y recepcionar.** | **x** | | **20** | |
| **2. Acercamiento a la técnica de antebrazo por medio del posicionamiento del cuerpo** | **x** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar (en parejas y en grupos de 6 deportistas)** | **x** | | **25** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Valor del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 21-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.n** | **sesion 33** | **semana 04** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Reconocimiento de movimientos técnicos**

**Objetivo Especifico: Desarrollar capacidades técnicas y de inteligencia a corto y mediano plazo por medio de ejercicios técnicos por repetición**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. Movilidad articular estatica con reconocimiento de las partes del cuerpo** | Movilidad Articular | **x** | 10 | |
| **4. Trabajo de lazo para subir la frecuencia cardiaca** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | **x** | 15 | |
| **3. Juego del lazo en parejas y trios para ir trabajando la coordinación en los saltso para el bloqueo** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juegos de velocidad de reacción por medio de circuitos por colores** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Diseño de juegos cooperativos (juego de triqui)** | Acoplamiento | **x** | 15 | |
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juego de saltos coordinativos con indicaciones de animales dentro del juego de voleibol** | **x** | | **20** | **Balones. Platillos. Conos** |
| **2. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar (en parejas)** | **x** | | **25** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal (estatico) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | valores del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### PLAN DIARIO DE CLASE

### ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 22-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.m** | **sesion 34** | | **semana 04** | |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 6 a 8 años** | |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: Acercamiento a las diferentes técnicas del voleibol** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades acordes y apropiadas para el acercamiento a las técnicas de voleibol** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | **x** | Convivencia | x | Autodisciplina | x | Participaciòn | x |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | | Juego Limpio | x | Recompensa | x |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad articular cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congeladosbajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Saltos y carreras en parejas por medio del juego de "cadenita"** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de reacción en grupos de a 4 y por estaciones de colores** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad por medio de saltos y elongaciones de los miembros inferiores y superiores** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acercamiento a la postura correcta del golpe de** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamientos en equipo por medio de rotaciones** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar con carrera** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 25-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.n** | **sesion 35** | **semana 05** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Acercamiento a las diferentes técnicas del voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades acordes y apropiadas para el acercamiento a las técnicas de voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad articular cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congeladosbajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Saltos y carreras en parejas por medio del juego de "cadenita"** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de reacción en grupos de a 4 y por estaciones de colores** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad por medio de saltos y elongaciones de los miembros inferiores y superiores** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acercamiento a la postura correcta del golpe de** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamientos en equipo por medio de rotaciones** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar con carrera** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 28-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.n** | **sesion 36** | **semana 05** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Acercamiento a las diferentes técnicas del voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades acordes y apropiadas para el acercamiento a las técnicas de voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad articular cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congeladosbajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Saltos y carreras en parejas por medio del juego de "cadenita"** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de reacción en grupos de a 4 y por estaciones de colores** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad por medio de saltos y elongaciones de los miembros inferiores y superiores** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acercamiento a la postura correcta del golpe de** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamientos en equipo por medio de rotaciones** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar con carrera** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 29-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.n** | **sesion 37** | **semana 05** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Acercamiento a las diferentes técnicas del voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades acordes y apropiadas para el acercamiento a las técnicas de voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad articular cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congeladosbajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Saltos y carreras en parejas por medio del juego de "cadenita"** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de reacción en grupos de a 4 y por estaciones de colores** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad por medio de saltos y elongaciones de los miembros inferiores y superiores** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acercamiento a la postura correcta del golpe de** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamientos en equipo por medio de rotaciones** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar con carrera** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 1-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 12** | **semana 1** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 09 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Convocar a la población del municipio para dar a conocer el deporte**

**Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades motrices de los asistentes**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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 | | | **Platillos, balones y conos** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Preparación del cuerpo para la actividad** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Desplazamientos cortos y largos (con y sin balón)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | **Platillos, balones y conos** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Juegos recreativos adaptados (la lleva, congelados)** | Resistencia | Aerobica | **x** | 20 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.Juego de roles (correr, saltar, caminar, etc) con indicaciones de colores** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **Platillos, balones y conos** |
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y** | **x** | | **20** | |
| **2. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar (en parejas y** | **x** | | **30** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalo-caudal (estatico) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Llamado a lista y analisis de la clase | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 4-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 13** | **semana 02** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 09 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Acercamiento a la disciplina del voleibol**

**Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades técnicas y motrices que tienen los deportistas**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | **Platillos, balones y conos** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Activación del cuerpo de forma dinamica** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congelados bajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juegos de velocidad de reacción** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Saltos y carrera de aproximación a la red** | Acoplamiento | **x** | 15 | |
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos verticales del balón individual y en parejas** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamiento en equipo por medio de rotaciones grupales individuales** | **Atrapar** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 7-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 14** | | **semana 02** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 09 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Profundizar en las necesidades motrices de cada uno de los estudiantes** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **x** | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 10 | |
| **4. Peces a su pecera** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. Ejercicio de saltos y carrera de aproximación a la** | | Explosiva | **x** | 10 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones de colores)** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad en parejas (no dejar caer el balón)** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lnazamientos verticales del balón** | **x** | | **15** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **x** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado 3x3 de lanzar y pasar** | **x** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal (estatico) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 3 | valores del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 2 | Logros y por mejorar | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 8-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 15** | **semana 02** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 09 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la motricidad grueda adaptada al voleibol**

**Objetivo Especifico: Desarrollo de la motricidad gruesa por medio de circuitos**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2.Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juegos de reacción en parejas** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Desaplzamientos en 4 apoyos (perros, gatos)** | Resistencia | Aerobica | | 5 | |
| **4. Desplazamientos laterales (cangrejos)** | | Anaerobica | | 5 | |
| **5. Carreras (animales rápidos)** | Velocidad | Maxima | | 5 | |
| **6. Recorridos frontales animales que saltan)** | | Desplazamiento | | 5 | |
| **7. Saltos en posición baja (animales que saltan)** | | Reacciòn | | 5 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Desplazamientos frontales lanzando el balón hacia** | | Dinamica | | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos verticales del balón, individual y en** | **x** | | **15** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **x** | | **20** | |
| **3. Lanzamientos en grupos de tres personas** | **x** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento extremidades inferiores | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 2 | Valor del respeto | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 3 | Cosas por mejorar | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 11-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 16** | | **semana 03** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 09 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollo de la agilidad mental por medio de circuitos de colores** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | x | Convivencia | x | Autodisciplina | x | Participaciòn | x |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | x | Recompensa | x |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Juego recreativo "la lleva"** | Calentamiento | **x** | 9 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juegos de velocidad de reacción en parejas** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2 Juegos de desplazamientos utilizando indicaciones de animales (posición alta, media y baja)** | Ritmo | x | 10 | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. Juegos grupales de lanzar y atrapar** | Reacción | x | 10 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8. Juegos de velocidad de lanzar y atrapar** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos verticales del balón, individaul y en** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Lanzamientos en grupos de 3 personas** | **Pasar** | | **15** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 4 | Cefalocaudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 4 | Retroalimentación de la importancia de la velocidad de reacción | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 2 | Realizar ejercicios de reacción y agilidad | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 14-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 17** | **semana 03** | | |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 09 a 12 años** | | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: Acercar a los estudiantes a los patrones básicos de movimiento con elemento** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Estructuración de los patrones básicos de movimiento por medio del elemento** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | **x** | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Movilidad articular dinamica** | Movilidad Articular | **x** | 8 | |
| **4. Peces a sus peceras** | Calentamiento | **x** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones de colores)** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8. Trabajo de flexibilidad en parejas sin dejar caer el balón** | Flexibilidad | Estatica | **x** | 15 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7. Ejercicios de saltos y carrera de aproximación a la red para rematar** | Adaptación | x | 10 | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lazamientos verticales del balón, individuales y en parejas** | **Lanzar** | | **15** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **Atrapar** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado 3vs3 de lanzar y atrapar** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Ejercicios estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 2 | Retroalimentación del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 3 | Reconocimiento de indicaciones de colores | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 15-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 18** | **semana 03** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 09 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Desarrollar nuevas habilidades motrices y físicas**

**Objetivo Especifico: Adentrar al estudiante en un nuevo espacio de reconocimiento de habilidades**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad estatica (cafalocaudal)** | Movilidad Articular | **x** | 4 | |
| **4. "Cadenita"** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Desplazamientos de costado a costado de la cancha unicamente con indicación de direcciones** | Resistencia | Aerobica | | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.Juegos de reacción a la hora de no dejar caer el balón** | | Reacciòn | | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8. Juegos de desplzamientos con balón para el** | Patrones Basicos de Movimiento | | 15 | |

**Platillos, balones y conos**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juegos técnicos de golpe de dedos** | **Antebrazos** | | **15** | |
| **2. Acercamiento a la técnica de antebrazos (en parejas)** | **Dedos** | | **20** | |
| **3. Juego adaptado de 3vs3** | **Lanzar** | | **15** | |
| **4.** | **Atrapar** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista y estiramiento estatico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Explicación más profunda de los nuevos conceptos técnicos | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 18-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 19** | | **semana 04** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 09 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Desarrollo de habilidades técnicas** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Reconocimiento de los movimientos principales para las técnicas de golpeo** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Dinamica** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Calentamiento por medio de desplazamientos con** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de velocidad de reacción por medio de indicaciones de colores y en parejas** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Desarrollo de la flexibilidad, por medio de ejercicios asistidos y con el balón** | | Dinamica | x | 15 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y recepcionar.** | **x** | | **20** | |
| **2. Acercamiento a la técnica de antebrazo por medio del posicionamiento del cuerpo** | **x** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar (en parejas y en grupos de 6 deportistas)** | **x** | | **25** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Valor del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 21-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 20** | **semana 04** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 09 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Reconocimiento de movimientos técnicos**

**Objetivo Especifico: Desarrollar capacidades técnicas y de inteligencia a corto y mediano plazo por medio de ejercicios técnicos por repetición**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. Movilidad articular estatica con reconocimiento de las partes del cuerpo** | Movilidad Articular | **x** | 10 | |
| **4. Trabajo de lazo para subir la frecuencia cardiaca** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | **x** | 15 | |
| **3. Juego del lazo en parejas y trios para ir trabajando la coordinación en los saltso para el bloqueo** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juegos de velocidad de reacción por medio de circuitos por colores** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Diseño de juegos cooperativos (juego de triqui)** | Acoplamiento | **x** | 15 | |
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juego de saltos coordinativos con indicaciones de animales dentro del juego de voleibol** | **x** | | **20** | **Balones. Platillos. Conos** |
| **2. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar (en parejas)** | **x** | | **25** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal (estatico) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | valores del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 22-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 21** | **semana 04** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 09 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Acercamiento a las diferentes técnicas del voleibol**

**Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades acordes y apropiadas para el acercamiento a las técnicas de voleibol**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad articular cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congeladosbajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Saltos y carreras en parejas por medio del juego de "cadenita"** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de reacción en grupos de a 4 y por estaciones de colores** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad por medio de saltos y elongaciones de los miembros inferiores y superiores** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acercamiento a la postura correcta del golpe de** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamientos en equipo por medio de rotaciones** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar con carrera** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 25-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 22** | **semana 05** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 09 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Acercamiento a las diferentes técnicas del voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades acordes y apropiadas para el acercamiento a las técnicas de voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad articular cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congeladosbajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Saltos y carreras en parejas por medio del juego de "cadenita"** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de reacción en grupos de a 4 y por estaciones de colores** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad por medio de saltos y elongaciones de los miembros inferiores y superiores** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acercamiento a la postura correcta del golpe de** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamientos en equipo por medio de rotaciones** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar con carrera** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 28-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 23** | **semana 05** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 09 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Acercamiento a las diferentes técnicas del voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades acordes y apropiadas para el acercamiento a las técnicas de voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad articular cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congeladosbajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Saltos y carreras en parejas por medio del juego de "cadenita"** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de reacción en grupos de a 4 y por estaciones de colores** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad por medio de saltos y elongaciones de los miembros inferiores y superiores** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acercamiento a la postura correcta del golpe de** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamientos en equipo por medio de rotaciones** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar con carrera** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 29-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 04:00 a 06:00** | **sesion 24** | **semana 05** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 09 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Acercamiento a las diferentes técnicas del voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades acordes y apropiadas para el acercamiento a las técnicas de voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad articular cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congeladosbajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Saltos y carreras en parejas por medio del juego de "cadenita"** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de reacción en grupos de a 4 y por estaciones de colores** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad por medio de saltos y elongaciones de los miembros inferiores y superiores** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acercamiento a la postura correcta del golpe de** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamientos en equipo por medio de rotaciones** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar con carrera** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 1-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **SESION** | **25** | **semana 1** | |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 13 a 17 años** | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** | |
| **Objetivo General: Convocar a la población del municipio para dar a conocer el deporte** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades motrices de los asistentes** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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 | | | **Platillos, balones y conos** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Preparación del cuerpo para la actividad** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Desplazamientos cortos y largos (con y sin balón)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | **Platillos, balones y conos** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Juegos recreativos adaptados (la lleva, congelados)** | Resistencia | Aerobica | **x** | 20 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.Juego de roles (correr, saltar, caminar, etc) con indicaciones de colores** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **Platillos, balones y conos** |
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y** | **x** | | **20** | |
| **2. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar (en parejas y** | **x** | | **30** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalo-caudal (estatico) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Llamado a lista y analisis de la clase | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 4-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **26** | **semana 02** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 13 a 17 años** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Acercamiento a la disciplina del voleibol** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades técnicas y motrices que tienen los deportistas** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | **x** | Convivencia | x | Autodisciplina | x | Participaciòn | x |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | | Juego Limpio | x | Recompensa | x |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Activación del cuerpo de forma dinamica** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congelados bajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juegos de velocidad de reacción** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Saltos y carrera de aproximación a la red** | Acoplamiento | **x** | 15 | |
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos verticales del balón individual y en parejas** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamiento en equipo por medio de rotaciones grupales individuales** | **Atrapar** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 7-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **27** | | **semana 02** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Profundizar en las necesidades motrices de cada uno de los estudiantes** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | |
| Respeto | **x** | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 10 | |
| **4. Peces a su pecera** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. Ejercicio de saltos y carrera de aproximación a la** | | Explosiva | **x** | 10 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones de colores)** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad en parejas (no dejar caer el balón)** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lnazamientos verticales del balón** | **x** | | **15** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **x** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado 3x3 de lanzar y pasar** | **x** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal (estatico) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 3 | valores del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 2 | Logros y por mejorar | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 8-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **28** | **semana 02** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: Mejorar la motricidad grueda adaptada al voleibol**

**Objetivo Especifico: Desarrollo de la motricidad gruesa por medio de circuitos**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2.Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juegos de reacción en parejas** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Desaplzamientos en 4 apoyos (perros, gatos)** | Resistencia | Aerobica | | 5 | |
| **4. Desplazamientos laterales (cangrejos)** | | Anaerobica | | 5 | |
| **5. Carreras (animales rápidos)** | Velocidad | Maxima | | 5 | |
| **6. Recorridos frontales animales que saltan)** | | Desplazamiento | | 5 | |
| **7. Saltos en posición baja (animales que saltan)** | | Reacciòn | | 5 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Desplazamientos frontales lanzando el balón hacia** | | Dinamica | | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos verticales del balón, individual y en** | **x** | | **15** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **x** | | **20** | |
| **3. Lanzamientos en grupos de tres personas** | **x** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento extremidades inferiores | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 2 | Valor del respeto | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 3 | Cosas por mejorar | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 11-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **29** | | **semana 03** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollo de la agilidad mental por medio de circuitos de colores** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Juego recreativo "la lleva"** | Calentamiento | **x** | 9 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juegos de velocidad de reacción en parejas** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2 Juegos de desplazamientos utilizando indicaciones de animales (posición alta, media y baja)** | Ritmo | x | 10 | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. Juegos grupales de lanzar y atrapar** | Reacción | x | 10 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8. Juegos de velocidad de lanzar y atrapar** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos verticales del balón, individaul y en** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Lanzamientos en grupos de 3 personas** | **Pasar** | | **15** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 4 | Cefalocaudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 4 | Retroalimentación de la importancia de la velocidad de reacción | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 2 | Realizar ejercicios de reacción y agilidad | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 14-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **30** | | **semana 03** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Acercar a los estudiantes a los patrones básicos de movimiento con elemento** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Estructuración de los patrones básicos de movimiento por medio del elemento** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **x** | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Movilidad articular dinamica** | Movilidad Articular | **x** | 8 | |
| **4. Peces a sus peceras** | Calentamiento | **x** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones de colores)** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8. Trabajo de flexibilidad en parejas sin dejar caer el balón** | Flexibilidad | Estatica | **x** | 15 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7. Ejercicios de saltos y carrera de aproximación a la red para rematar** | Adaptación | x | 10 | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lazamientos verticales del balón, individuales y en parejas** | **Lanzar** | | **15** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **Atrapar** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado 3vs3 de lanzar y atrapar** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Ejercicios estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 2 | Retroalimentación del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 3 | Reconocimiento de indicaciones de colores | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 15-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **31** | **semana 03** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 13 a 17 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: Desarrollar nuevas habilidades motrices y físicas**

**Objetivo Especifico: Adentrar al estudiante en un nuevo espacio de reconocimiento de habilidades**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad estatica (cafalocaudal)** | Movilidad Articular | **x** | 4 | |
| **4. "Cadenita"** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Desplazamientos de costado a costado de la cancha unicamente con indicación de direcciones** | Resistencia | Aerobica | | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.Juegos de reacción a la hora de no dejar caer el balón** | | Reacciòn | | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8. Juegos de desplzamientos con balón para el** | Patrones Basicos de Movimiento | | 15 | |

**Platillos, balones y conos**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juegos técnicos de golpe de dedos** | **Antebrazos** | | **15** | |
| **2. Acercamiento a la técnica de antebrazos (en parejas)** | **Dedos** | | **20** | |
| **3. Juego adaptado de 3vs3** | **Lanzar** | | **15** | |
| **4.** | **Atrapar** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista y estiramiento estatico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Explicación más profunda de los nuevos conceptos técnicos | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 18-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **32** | | **semana 04** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Desarrollo de habilidades técnicas** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Reconocimiento de los movimientos principales para las técnicas de golpeo** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Dinamica** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Calentamiento por medio de desplazamientos con** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de velocidad de reacción por medio de indicaciones de colores y en parejas** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Desarrollo de la flexibilidad, por medio de ejercicios asistidos y con el balón** | | Dinamica | x | 15 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y recepcionar.** | **x** | | **20** | |
| **2. Acercamiento a la técnica de antebrazo por medio del posicionamiento del cuerpo** | **x** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar (en parejas y en grupos de 6 deportistas)** | **x** | | **25** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Valor del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 21-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **33** | **semana 04** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: Reconocimiento de movimientos técnicos** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar capacidades técnicas y de inteligencia a corto y mediano plazo por medio de ejercicios técnicos por repetición** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. Movilidad articular estatica con reconocimiento de las partes del cuerpo** | Movilidad Articular | **x** | 10 | |
| **4. Trabajo de lazo para subir la frecuencia cardiaca** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | **x** | 15 | |
| **3. Juego del lazo en parejas y trios para ir trabajando la coordinación en los saltso para el bloqueo** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juegos de velocidad de reacción por medio de circuitos por colores** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Diseño de juegos cooperativos (juego de triqui)** | Acoplamiento | **x** | 15 | |
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juego de saltos coordinativos con indicaciones de animales dentro del juego de voleibol** | **x** | | **20** | **Balones. Platillos. Conos** |
| **2. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar (en parejas)** | **x** | | **25** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal (estatico) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | valores del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 22-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **34** | **semana 04** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: Acercamiento a las diferentes técnicas del voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades acordes y apropiadas para el acercamiento a las técnicas de voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad articular cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congeladosbajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Saltos y carreras en parejas por medio del juego de "cadenita"** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de reacción en grupos de a 4 y por estaciones de colores** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad por medio de saltos y elongaciones de los miembros inferiores y superiores** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acercamiento a la postura correcta del golpe de** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamientos en equipo por medio de rotaciones** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar con carrera** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 25-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **35** | **semana 05** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: Acercamiento a las diferentes técnicas del voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades acordes y apropiadas para el acercamiento a las técnicas de voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad articular cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congeladosbajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Saltos y carreras en parejas por medio del juego de "cadenita"** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de reacción en grupos de a 4 y por estaciones de colores** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad por medio de saltos y elongaciones de los miembros inferiores y superiores** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acercamiento a la postura correcta del golpe de** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamientos en equipo por medio de rotaciones** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar con carrera** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 28-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **36** | **semana 05** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: Acercamiento a las diferentes técnicas del voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades acordes y apropiadas para el acercamiento a las técnicas de voleibol** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad articular cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congeladosbajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Saltos y carreras en parejas por medio del juego de "cadenita"** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de reacción en grupos de a 4 y por estaciones de colores** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad por medio de saltos y elongaciones de los miembros inferiores y superiores** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acercamiento a la postura correcta del golpe de** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamientos en equipo por medio de rotaciones** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar con carrera** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 29-nov** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 06:00 a 08:00** | **37** | | **semana 05** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Acercamiento a las diferentes técnicas del voleibol** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades acordes y apropiadas para el acercamiento a las técnicas de voleibol** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Movilidad articular cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congeladosbajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Saltos y carreras en parejas por medio del juego de "cadenita"** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de reacción en grupos de a 4 y por estaciones de colores** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad por medio de saltos y elongaciones de los miembros inferiores y superiores** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acercamiento a la postura correcta del golpe de** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamientos en equipo por medio de rotaciones** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar con carrera** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 2-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.m** | **sesion 12** | **semana 1** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Convocar a la población del municipio para dar a conocer el deporte** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades motrices de los asistentes** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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 | | | **Platillos, balones y conos** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Preparación del cuerpo para la actividad** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Desplazamientos cortos y largos (con y sin balón)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | **Platillos, balones y conos** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Juegos recreativos adaptados (la lleva, congelados)** | Resistencia | Aerobica | **x** | 20 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.Juego de roles (correr, saltar, caminar, etc) con indicaciones de colores** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **Platillos, balones y conos** |
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y** | **x** | | **20** | |
| **2. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar (en parejas y** | **x** | | **30** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalo-caudal (estatico) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Llamado a lista y analisis de la clase | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 5-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.n** | **sesion 13** | **semana 1** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Acercamiento a la disciplina del voleibol** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades técnicas y motrices que tienen los deportistas** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | x | Convivencia | x | Autodisciplina | x | Participaciòn | x |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | | Juego Limpio | x | Recompensa | x |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
| **1.** | Introduccion a la clase | | | **Platillos, balones y conos** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Activación del cuerpo de forma dinamica** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juego lúdico (congelados bajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juegos de velocidad de reacción** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
| **1. Saltos y carrera de aproximación a la red** | Acoplamiento | | **x** | 15 | |
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **1. Lanzamientos verticales del balón individual y en parejas** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzamiento en equipo por medio de rotaciones grupales individuales** | **Atrapar** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista durante el estiramiento (cefalocaudal) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversación de los logros de la clase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 7-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.m** | **sesion 14** | **semana 1** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Profundizar en las necesidades motrices de cada uno de los estudiantes** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **x** | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 10 | |
| **4. Peces a su pecera** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. Ejercicio de saltos y carrera de aproximación a la** | | Explosiva | **x** | 10 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones de colores)** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad en parejas (no dejar caer el balón)** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lnazamientos verticales del balón** | **x** | | **15** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **x** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado 3x3 de lanzar y pasar** | **x** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal (estatico) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 3 | valores del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 2 | Logros y por mejorar | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.n** | **sesion 15** | **semana 2** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la motricidad grueda adaptada al voleibol**

**Objetivo Especifico: Desarrollo de la motricidad gruesa por medio de circuitos**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2.Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Juegos de reacción en parejas** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Desaplzamientos en 4 apoyos (perros, gatos)** | Resistencia | Aerobica | | 5 | |
| **4. Desplazamientos laterales (cangrejos)** | | Anaerobica | | 5 | |
| **5. Carreras (animales rápidos)** | Velocidad | Maxima | | 5 | |
| **6. Recorridos frontales animales que saltan)** | | Desplazamiento | | 5 | |
| **7. Saltos en posición baja (animales que saltan)** | | Reacciòn | | 5 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Desplazamientos frontales lanzando el balón hacia** | | Dinamica | | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos verticales del balón, individual y en** | **x** | | **15** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **x** | | **20** | |
| **3. Lanzamientos en grupos de tres personas** | **x** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento extremidades inferiores | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 2 | Valor del respeto | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 3 | Cosas por mejorar | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 12-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 2:00a 4:00 p.m** | **sesion 16** | **semana 2** |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción**

**Objetivo Especifico: Desarrollo de la agilidad mental por medio de circuitos de colores**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Juego recreativo "la lleva"** | Calentamiento | **x** | 9 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juegos de velocidad de reacción en parejas** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2 Juegos de desplazamientos utilizando indicaciones de animales (posición alta, media y baja)** | Ritmo | x | 10 | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. Juegos grupales de lanzar y atrapar** | Reacción | x | 10 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8. Juegos de velocidad de lanzar y atrapar** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos verticales del balón, individaul y en** | **Lanzar** | | **20** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Lanzamientos en grupos de 3 personas** | **Pasar** | | **15** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 4 | Cefalocaudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 4 | Retroalimentación de la importancia de la velocidad de reacción | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 2 | Realizar ejercicios de reacción y agilidad | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 14-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | | **Hora: 2:00a 4:00 p.n** | **sesion 17** | **semana 2** | |
| **Nombre del Formador: Edson Orlando Gomez Fiscal** | | | | **numero de deportistas 15** | | **Edades: 6 a 8 años** | |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Acercar a los estudiantes a los patrones básicos de movimiento con elemento** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Estructuración de los patrones básicos de movimiento por medio del elemento** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | **x** | Convivencia | x | Autodisciplina | | 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** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Movilidad articular dinamica** | Movilidad Articular | **x** | 8 | |
| **4. Peces a sus peceras** | Calentamiento | **x** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones de colores)** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8. Trabajo de flexibilidad en parejas sin dejar caer el balón** | Flexibilidad | Estatica | **x** | 15 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Platillos, balones y conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7. Ejercicios de saltos y carrera de aproximación a la red para rematar** | Adaptación | x | 10 | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lazamientos verticales del balón, individuales y en parejas** | **Lanzar** | | **15** | |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **Atrapar** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado 3vs3 de lanzar y atrapar** | **Pasar** | | **20** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Ejercicios estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 2 | Retroalimentación del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 3 | Reconocimiento de indicaciones de colores | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 2-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 4:00: A 6:00 p** | **N° de sesion 12** | **semana 1** |
| **Nombre del Formador: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** | | | **N° de deportistas 15** | | **Edades: 9 a 12 años** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: Convocar la población interesada por el voleibol** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades motrices y físicas de los asistentes** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | **x** | Convivencia | x | 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** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión** | Introduccion a la clase | **x** | 3 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. Protocolo de movilidad articular con y sin** | Movilidad Articular | **x** | 3 | |
| **4. Juego de reacción con pelota** | Calentamiento | **x** | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. Fortalecimiento zona core** | | Explosiva | **x** | 15 | |
| **3** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. Velocidad de desplzamiento lateral y frontal con indicaciones de colores y posiciones** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos y recepciones individuales y** | **Lanzar** | **Reconocimiento de las zonas defensivas y** | **25** | |
| **2. 3vs3 con rotaciones perdidas de balón** | **Recepcionar** | | **20** | |
| **3 Juego libre** | **Pasar** | | **10** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento cefalocaudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Explicación de los elementos técnicos que se utilizarón | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 5-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 4:00: A 6:00 p** | **N° de sesion 13** | | **semana 1** |
| **Nombre del Formador: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** | | | **N° de deportistas 15** | | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Descubrir las habilidades motrices y físicas de cada participante**

**Objetivo Especifico: Perceibir las fortalezas y debilidades de cada uno de los participantes**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Convivencia | x | 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** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 10 | |
| **3. Protocolo de movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca** | Movilidad Articular | **x** | 10 | |
| **4.** | Calentamiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Fortalecimiento tren superior** | Fuerza | Maxima | **x** | 15 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3. Trabajo de equilibrio en parejas** | Equilibrio | x | 20 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** **Balones** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Pases con yema de dedos y antebrazos en parejas en distintas posiciones y distancias** | **Sacar** | **Reconocimiento de las zonas defensivas y ofensivas** | **20** | |
| **2. Saques y recepciones con antebrazos** | **Recepcionar** | | **20** | |
| **3. Juego libre con variables** | **pasar** | | **15** | |
| **4.** | **Rematar** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Hacer enfasis en la recepción (fortalezas y debilidades) | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: 7-dic | Centro Anapoima | Anapoima | Hora: 4:00: A 6:00 p | N° de sesion 14 | semana 2 |
|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL | | | N° de deportistas 15 | | Edades: 9 a 12 años |

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|

**Objetivo General: Acondicionar de manera física y motrices a los participanes**

**Objetivo Especifico: Restructuración de las habilidades físicas y motrices de los participantes**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | Conos, platillos y balones |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Introduccion a la clase | | | |
| 2. Llamado a lista | llamado a lista | x | 5 | |
| 3. Movilidad articular estatica | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Desplazamientos verticales y horizontales (saltos, zancadas carrera) | Calentamiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | Conos, platillos y balones |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. Fortalecimiento zona core y tren inferior | Fuerza | Maxima | x | 20 | |
| 2. | | Explosiva | | | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. | | Anaerobica | | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. Trabajos de flexibilidad asistidas | Flexibilidad | Estatica | x | 10 | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | Conos, platillos y balones |
|---|---|---|---|---|
| 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 | MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos |
|---|---|---|---|---|
| 1. Trabajo individual de golpe de dedos y antebrazos. | Saques | | 15 | |
| Rey de cancha 2vs2 | Recepciones | | 20 | |
| 3. Juego libre 3vs3 con variantes | Pases | | 25 | |
| 4. | Remates | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Asistidos (parejas) | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Fortaleza y debilidades en el golpe de dedos | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | | **Hora: 4:00: A 6:00 p** | **N° de sesion 15** | | **semana 2** |
| **Nombre del Formador: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** | | | | **N° de deportistas 15** | | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: Acomplar los saques ubicados y las recepciones** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Fortalecimiento de los saques ubicados y las recepciones direccionadas** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | **x** | Convivencia | x | Autodisciplina | x | Participaciòn | x |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | x |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | | Juego Limpio | x | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 3 | |
| **3. Movilidad articular dinámica** | Movilidad Articular | **x** | 7 | |
| **4. Elevación de la frecuencia cardiaca por medio** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Fortalecimiento tren superior** | Fuerza | Maxima | **x** | 10 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. Trabajo de velocidad de desplazamiento en parejas** | | Desplazamiento | **x** | 10 | |
| **7. Trabajos de reacción y trabajo de dominio del balón** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO** **Platillos. Balones** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Trabajo de dominio del balón, dedos y antebrazos** | | **Recepción en posiciones 1, 6 y 5** | **15** | |
| **2. Recepción y pase** | | | **15** | |
| **3. Juego libre 3vs3 con variantes y rey de cancha** | | | **30** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 4 | Estiramiento asistido | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 3 | El valor del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 3 | Retroalimentación de la recepción | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 12-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 4:00: A 6:00 p** | **N° de sesion 16** | | **semana 2** |
| **Nombre del Formador: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** | | | **N° de deportistas 15** | | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Acondicionamiento de las posturas corporales del voleibol** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar las habilidades motrices adecuadas para el golpe de antebrazos** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 3 | |
| **3. Movilidad dínamica cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 7 | |
| **4. Saltos y carrera de aproximación a la red con** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Trabajos de skipping multiples direcciones** | Resistencia | Aerobica | **x** | 8 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7 Trabajos en parejas por relevos** | | Reacciòn | **x** | 8 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2. Trabajo de bloqueo en parejas o trios** | Ritmo | x | 10 | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. Trabajos de de recepción en parejas (unicamente atrapando el balón)** | Reacción | x | 10 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Acoplamiento del golpe de antebrazos** | **Recepcion** | **Visualización de los espacios libres** | **20** | |
| **2. Juego 2vs 2 rey de cancha** | **Pasar** | | **14** | |
| **3. Juego 3vs 3 rey de cancha** | **Rematar** | | **20** | |
| **4.** | **Saques** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Dirección cefalocaudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | El valor de la solidaridad | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 14-dic | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 4:00: A 6:00 p** | **N° de sesion 17** | **semana 3** |
| **Nombre del Formador: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** | | | **N° de deportistas 15** | | **Edades: 9 a 12 años** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: Fortalecer las destrezasde los estudiantes a la hora de la recepción** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Recepcionar en las 6 posiciones del campo** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | **x** | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | | **Tiempo 20 MIN** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | | **x** | 3 | |
| **3. En dirección cefalocaudal dinamica** | Movilidad Articular | | **x** | 6 | |
| **4. Juego recreativo de "yermis"** | Calentamiento | | **x** | 11 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Fortalecimiento tren inferior** | Fuerza | Maxima | **x** | 8 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Trabajo de velocidad por estaciones** | Resistencia | Aerobica | **x** | 8 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajo de lanzar el balón y atraparlo en el otro campo** | | Reacciòn | **x** | 14 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Conos, platillos y balones** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4. Ubicación en las seis zonas del campo para recibir el balón** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Trabajo de recepción, pase y remate** | **Recepción** | | **20** | |
| **2. Trabajo en parejas (recepción antebrazos y pase de dedos)** | **Pase** | | **20** | |
| **3. Juego libre** | **Remate** | | **20** | |
| **4.** | **Saque** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Llamado a lista y estiramiento cefalocaudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Especificación en las fases del juego (recepción, pase y remate | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** Edson Orlando Gomez Fiscal



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 2-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 6:00: A 8:00 p. m.** | **N° de sesion 12** | **semana 1** |
| **Nombre del Formador: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** | | | **N° de deportistas 15** | | **Edades: 13 a 17 año** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: Percibir las habilidades motrices y fisicas de los asistentes** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Convocatoria inicial** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Percepción inicial** | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. Movilidad articular dinámica** | Movilidad Articular | **x** | 10 | |
| **4. Desplazamientos en posición alta, media y baja por el campo de juego** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **2. Trabajo de fortalecimiento zona core** | | Explosiva | **x** | 10 | |
| **3. Desplazamientos laterales con saltos verticales a bloquear** | Resistencia | Aerobica | **x** | 10 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juego de velocidad 1vs1** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos** |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4. Desplazamientos horizontales y verticales con balón** | Orientación | x | 15 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. 3v3 Con rotación** | **Pases** | **Juego libre** | **20** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos** |
| **2. 6vs6 con rotación** | **Remates** | | **25** | |
| **3.** | **Saques** | | | |
| **4.** | **Recepciónes** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 3 | Estatico | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 2 | La inclusión de valores en cada una de las clases | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Los cuatro conceptos que se trabajaron | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 5-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 6:00: A 8:00 p. m.** | **N° de sesion 13** | **semana 1** | |
| **Nombre del Formador: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** | | | **N° de deportistas 15** | | **Edades: 13 a 17 año** | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** | |
| **Objetivo General: Percibir las habilidades motrices y fpisicas de los asistentes** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Convocatoria inicial** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Percepción inicial** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. Movilidad articular dinámica** | Movilidad Articular | **x** | 10 | |
| **4. Desplazamientos en posición alta, media y baja por el campo de juego** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **2. Trabajo de fortalecimiento zona core** | | Explosiva | **x** | 10 | |
| **3. Desplazamientos laterales con saltos verticales a bloquear** | Resistencia | Aerobica | **x** | 10 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juego de velocidad 1vs1** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4. Desplazamientos horizontales y verticales con balón** | Orientación | x | 15 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. 3v3 Con rotación** | **Pases** | **Juego libre** | **20** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos** |
| **2. 6vs6 con rotación** | **Remates** | | **25** | |
| **3.** | **Saques** | | | |
| **4.** | **Recepciónes** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 3 | Estatico | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 2 | La inclusión de valores en cada una de las clases | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Los cuatro conceptos que se trabajaron | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 7-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 6:00: A 8:00 p. m.** | **N° de sesion 14** | **semana 2** |
| **Nombre del Formador: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** | | | **N° de deportistas 15** | | **Edades: 13 a 17 año** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
| **Objetivo General: Desarrollar un contexto en el cual se pueda visualizar todas las habilidades motrices y físicas de los estudiantes** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Percepción de las habilidades motrices y físicas de los estudiantes** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ubicación temporoespacial** | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Prepración del cuerpo para la actividad** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Circuito de movilidad articular por posición de juego** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **2. Fortalecimiento tren inferior** | | Explosiva | **x** | 10 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajos de velocidad de reacción** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Bloqueos y carrera de aproximación a la malla** | | Dinamica | x | 15 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **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. 3vs3 con rotaciones** | **Pases** | | **15** | |
| **2. 2vs2 recepción y remate** | **Remates** | | **15** | **MATERIALES Y RECURSO Balones** |
| **3. Juego libre** | **Bloqueos** | | **20** | |
| **4.** | **Recepciones** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento cefalocaudal | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Enfasis en los apoyos a la hora de bloquear | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 6:00: A 8:00 p. m.** | **N° de sesion 15** | | **semana 2** |
| **Nombre del Formador: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** | | | **N° de deportistas 15** | | | **Edades: 13 a 17 año** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |
| **Objetivo General: Desarrollar un contexto en el cual se pueda visualizar todas las habilidades motrices y físicas de los estudiantes** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Percepción de las habilidades motrices y físicas de los estudiantes** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ubicación temporoespacial** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Prepración del cuerpo para la** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Circuito de movilidad articular por** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **2. Fortalecimiento tren inferior** | | Explosiva | **x** | 10 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Trabajos de velocidad de reacción** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Bloqueos y carrera de aproximación a la malla** | | Dinamica | x | 15 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **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. 3vs3 con rotaciones** | **Pases** | | **15** | **MATERIALES Y RECURSO Balones** |
| **2. 2vs2 recepción y remate** | **Remates** | | **15** | |
| **3. Juego libre** | **Bloqueos** | | **20** | |
| **4.** | **Recepciones** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento cefalocaudal | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Enfasis en los apoyos a la hora de bloquear | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 12-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 6:00: A 8:00 p. m.** | **N° de sesion 16** | **semana 2** | |
| **Nombre del Formador: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** | | | **N° de deportistas 15** | | **Edades: 13 a 17 año** | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** | |
| **Objetivo General: Fortalecimiento de las habilidades técnicas del voleibol** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Habilidades técnicas de pasar, rematar y recepcionar** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar la posición adecuada del cuerpo para recibir, pasar y rematar** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Explicación de la fase central** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | **Conos, platillos y balones.** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3.** | Movilidad Articular | | | |
| **4. Protocolo de calentamiento por** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Saltos horizontales con caida en** | Fuerza | Maxima | **x** | 10 | **Conos, platillos y balones.** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. Trabajo de velocidad y recepción con** | | Desplazamiento | **x** | 15 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4. Trabajo coordinativo de bloqueo** | Orientación | x | 15 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. 3vs3 con rotaciones** | **Bloqueos** | **Momento defensivo** | **10** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos** |
| **2. Recepción y pase al campo contrario** | **Pases** | **Momento ofensivo** | **20** | |
| **3. Juego libre con variantes** | **Remates** | | **20** | |
| **4.** | **Recepción** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento en parejas | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Puntos altos y bajos en los pases, remates y recepciones | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** Edson Orlando Gomez Fiscal



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 14-dic** | **Centro Anapoima** | **Anapoima** | **Hora: 6:00: A 8:00 p. m.** | **N° de sesion 17** | **semana 3** |
| **Nombre del Formador: EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL** | | | **N° de deportistas 15** | | **Edades: 13 a 17 año** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

**Objetivo General: Fortalecimiento postural (bajo, medio y alto) y acondicionamiento físico**

**Objetivo Especifico: Acondicimiento físico y reestructuración postural**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortalecer la postura corporal a la hora de recepcionar**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Introduccion a la clase | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Movilidad articular dinámica** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Desplazamientos frontales con** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. Saltos pies juntos de costado a** | | Explosiva | **x** | 10 | |
| **3. Skipping cortos en linea de fondo,** | Resistencia | Aerobica | **x** | 10 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Skipping, salto de bloqueo y** | Acoplamiento | **x** | 10 | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | **Conos, platillos y balones.** |
| **6. Bloqueos multiples individuales y** | Reacción | x | 10 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

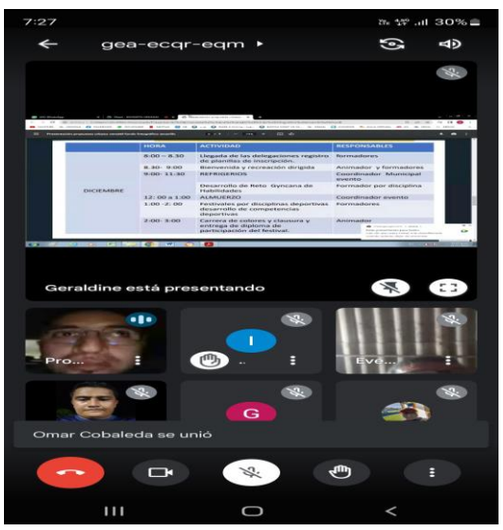
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Reestructuración postural de golpe** | **Pases** | **Momento ofensivo** | **15** | |
| **2. Juego de recepción, pase y remate** | **Remates** | **Momento defensivo** | **15** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos** |
| **3. 3vs3 rey de cancha** | **Recepción** | | **20** | |
| **4.** | **Bloqueos** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Asistido | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Nuevas habilidades a la hora de corregir las posturas del cuerpo | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**

Edson Orlando Gomez Fiscal

| FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA APOYO Y REUNIONES | |
|---|---|
| **FORMADOR** | EDSON GOMEZ |
| **DEPORTE** | VOLEIBOL |
| **MUNICIPIO** | ANAPOIMA |
| **NIVEL** | INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | COLISEO CUBIERTO COLEGIO DEPARTAMENTAL |
| **EVIDENCIA FOTOGRAFICA** | **DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES** |
|   | 15 DE NOVIEMBRE DE 2022 REUNION GOBERNACION DE CUNDINAMARCA , acompañamiento, explicación de parámetros informes contractuales, exposición de resultados pruebas físicas |
|   | 23 DE NOVIEMBRE DE 2022 REUNION VIRTUAL, acompañamiento, explicación de parámetros informes contractuales, FESTIVAL DEPORTIVO. |

| | |
|---|---|
| | |

**EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A.**

**CERTIFICA:**

Que **EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1.072961059, presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN VOLEIBOL DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE ANAPOIMA, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre de 2022 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

Esta certificación es expedida a los treinta (30) dias del mes de noviembre del año 2022, dada en el municipio de Anapoima – Cundinamarca.

***ADA YEIMY MORENO CIFUENTES***
***Directora I.M.R.D.A.***
***Cel.3132759246***

# Plan pedagógica para el disfrute, la construcción de valores, la enseñanza, la preparación físico-técnica y la competencia del voleibol, para los deportistas de la provincia del Tequendama – Cundinamarca

## Plan Pedagógica de Voleibol


**Profesores**

**Brayan Camilo Barbosa Gutiérrez *(Cachipay)***
**Edson Orlando Gómez Fiscal *(Anapoima)***
**Yunny Kamilo Roa García *(Apulo)***
**Luis Eduardo Peñuela Rodríguez *(El Colegio)***





**Gobernación de Cundinamarca**

**INDEPORTES**

**Provincia del Tequendama - Cundinamarca**

**2022**

## Introducción:

Es necesario lograr que la práctica del voleibol en la provincia del Tequendama satisfaga todo el interés, el placer y el gusto de toda la población; esto por medio de nuevos conocimientos y hábitos que tengan relación y concordancia a la etapa de desarrollo que se encuentren las personas que accedan a este nuevo espacio de interacción y formación deportiva que busca la sana práctica deportiva, mejorar la calidad de vida y las relaciones interpersonales entre la comunidad de cada municipio, buscando siempre el reconocimiento departamental y nacional, por medio de una buena organización y planificación de la preparación físico –técnica de los grupos con una educación transversal en valores que representarán al municipio y a la provincia en los diferentes eventos regionales y nacionales que se realicen a mediano y a largo plazo.

## Justificación:

La principal razón de realizar este plan pedagógico de voleibol en la provincia del Tequendama es con la intención de llegar a las personas que no encuentran un espacio diferente para la práctica del voleibol en cada municipio y con este espacio y a su vez con este espacio se podrá tanto preservar el estado físico y la salud metal de las personas, además de prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sedentarismo.

Otro razón grande para llevar a cabo este plan pedagógico es cambiar la noción que tienen en cada municipio sobre el voleibol y hacer un deporte atractivo y llamativo en especial para los niños y niñas y de esta forma empezar un proceso formativo en donde no solo se inculquen conocimientos deportivos sino conocimientos racionales y de convivencia, como la creación de valores para fortalecer el ser.

El desarrollo de la propuesta pedagógica buscar solventar en primer medida solventar las falencias que tienen los niños, niñas y adolescentes de cada

municipio a la hora de poder acceder a un proceso formativo de voleibol, por esa razón se busca beneficiar estar personas empezando por una clasificación y distribución de las personas que acudan a este proceso, unas estar pan en un proceso de iniciación, otras en fundamentación y las demás en perfeccionamiento, que serán las más expertas en el deporte.

Partiendo de esto se busca brindar herramientas adecuadas teniendo en cuenta la etapa de desarrollo que se encuentren cada uno de los beneficiarios, con esto se certifica que se harán procesos acordes a la edad, sin hacer afectación bien sea a lo motriz o cognitivo.

Además de lo anterior se manejará una educación transversal en valores, donde primero la persona por encima del deportista y así podemos garantizar el buen desarrollo personal que tendrá cada persona beneficiada que acuda a este proceso formativo en voleibol en cada uno de los municipios de la provincia del Tequendama.

## Marco legal:

- Métodos teóricos:

  Permiten descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorio perceptual. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción.

  - Sistémico estructural:

    El sistema que se utilizará será el sistema estructural ya que es un sistema cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos y funciones donde cada elemento funciona por separado pero para que funcione debe funcionar en conjunto, en donde expone o pone a servicio ciertas habilidades para alcanzar logros en conjunto y la buenas relaciones con sus demás compañeros.

- Métodos empíricos:

  Método el cual se basa en la experimentación y la lógica por medio de herramientas “naturales” como la observación y el análisis de documentos y sacar argumentos propios

- La observación:

  Se le denomina a la acción de mirar algo o a alguien con atención y detenimiento y sacar sus propios argumentos de dicha acción o personalidad de dicha persona en estudio.

- Análisis de documentos:

  Será el continuo trabajo para perfeccionar tanto el plan de acción y las herramientas a utilizar para siempre ir avanzando en el proceso continuo y asertivo de los tres niveles (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento) que se trabajarán en la escuela de formación.

## Objetivo general:

Realizar una metodología acorde a la etapa de desarrollo de las personas que se vinculen a este nuevo espacio deportivo, que tiene como fin el fortalecimiento y el potenciamiento de la formación, la enseñanza y la competencia del voleibol en cada uno de los municipios del Tequendama.

## Objetivos específicos:

- Brindar un espacio para la sana práctica deportiva que ayude a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

- Atender las necesidades de los diferentes tipos poblacionales que se vinculen a la escuela de formación de Voleibol.

- Propender por un buen desarrollo físico-técnico con miras a competencias regionales, departamentales y nacionales

## Población objeto y cobertura:

**Etapas de desarrollo vinculadas al proceso**

| Niñez | Adolescencia |
|---|---|
| **(6 a 12 años)** | **(12 a 17 años)** |
| Desarrollo de habilidades cognitivas (asociación de ideas, reconocimiento de colores, formas y estructuras) | Desarrollo marcado de la parte física (peso, talla, entre otros) y el la creación de relaciones sociales en especial con los del sexo contrario |
| **Enfocado al voleibol** | |
| Reconocimiento y manipulación del elemento | Potenciamiento de la motricidad y la inclusión de gestos técnicos adecuados para el deporte |
| Desarrollo de la motricidad gruesa (lanzar, atrapar, correr, saltar, etc.) | El espíritu competitivo aparece por lo tanto reconoce la victoria y la derrota |

## Caracterización del deporte:

El vóleibol es un deporte que se juega dentro de una cancha de 18 metros de largo por 9 de ancho, que es dividida a la mitad por una red, que se coloca a una altura de 2 metros 43 centímetros, cuando se trata de equipos de hombres y de 2 metros 24 centímetros cuando se trata de equipos de mujeres, la cancha está dividida por líneas que delimitan las zonas de ataque y defensivas.

En el voleibol de playa la cancha de juego es un rectángulo de 16 m x 8 m, rodeado por una zona libre, con un mínimo de 3 m de ancho. Un mínimo de 7 m sobre la superficie de juego debe estar libre de cualquier obstáculo durante el desarrollo del juego.

El balón que se suele usar (profesionalmente), es más pequeño que los balones de básquetbol, su circunferencia es de entre 64 y 68 centímetros, con un peso que oscila entre los 255 y los 300 gramos. Aunque en los juegos de aficionados el tamaño y el peso del balón puede variar, dependiendo de la disponibilidad.

El objetivo de este deporte es enviar el balón, por encima de la red, dentro de un espacio que es delimitado por unos postes, tratando de que el balón llegue al

suelo del campo contrario, al mismo tiempo que se impide que el equipo oponente haga lo mismo en el propio campo, por lo cual se protege el campo dando golpes o toques, al valón y tomando acciones de bloqueo. La esencia de este juego es evitar en todo momento que el balón toque el suelo. El balón debe ser golpeado únicamente con las manos. Esto se hace de dos maneras, mediante el “toque de dedos”, que como su nombre indica, se hace empujando o tocando el balón con los dedos, como en el saque y mediante golpes con las dos manos juntas, el balón se toca con la parte posterior de los dedos gordos, teniendo siempre juntas las manos al hacerlo, también se puede tocar el balón con los antebrazos pero no con las muñecas.

## Estructura por niveles:

| INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO |
|---|---|---|
| 6-8 años | 9-12 años | 13-17 años |
| En esta etapa debe primar el juego por encima de la competencia.<br><br>No se especifica mucho con reglas solamente la diversión y el sano desenvolvimiento es lo primordial.<br><br>Solamente se deben hacer ejercicios físicos de flexibilidad y un poco de agilidad y equilibrio<br><br>Enseñar el compañerismo, el compartir ya que están acostumbrados a hacer el centro de atención y quieren todo para ellos. | Se van incluyendo juegos reglados o con variables para detrás poco a poco a las personas al verdadero juego del voleibol.<br><br>Ejercicios físicos de velocidad bien sea en velocidad de reacción o ejercicios de resistencia aeróbica<br><br>La flexibilidad sigue siendo un pilar para trabajar en los distintos entrenamientos.<br><br>Se enseña más a profundidad los gestos técnicos del voleibol (pasar, bloquear, sacar y | Iniciación del trabajo físico de fuerza máxima, velocidad y resistencia.<br><br>Énfasis en el trabajo de velocidad junto con el de flexibilidad que es el que más se debe trabajar a esta edad, utilizando el voleibol como medio.<br><br>Trabajos tácticos tanto defensivos (formación en W) y trabajos ofensivos (k1, k2, entre otros)<br><br>Profundización de los gestos técnicos de saque, pases, bloqueos y remates.<br><br>Ir especificando la |

| | | |
|---|---|---|
| Se trabaja la motricidad fina (correr, saltar, reptar, caminar, etc.) | rematar) de manera simple y sencilla para que capten toda la información impartida.<br><br>Juego de roles y la necesidad de delegar tareas que vayan de las más simples a las más complejas. | posición de juego de cada uno de los competidores y esto por medio de la observación de las virtudes y debilidades que presenten cada uno de ellos. |

**Temas y contenidos:**

## Fundamentos básicos en la ejecución de la práctica del voleibol que se enseñarán, se reforzarán y se potenciarán en la escuela de formación

| | |
|---|---|
| **Desplazamientos** | Tipos:<br>- Pasos laterales.<br>- Pasos deslizantes.<br>- Carreras. |
| **Giros** | Tipos:<br>- Al ir al bloqueo.<br>- Al rematar. |
| **Posición del cuerpo** | Tipos:<br>- Posición alta.<br>- Posición media.<br>- Posición baja. |
| **Voleo alto** | Fundamento técnico básico del voleibol y la importancia que tiene en las acciones ofensivas de un equipo. |
| **Voleo bajo o recepción** | Otro fundamento técnico importante en el voleibol importante en las acciones defensivas y a la hora de realizar pases. |
| **Saques** | Es la acción que da inicio al juego o la reanudación del mismo y lo que lo hace importante es donde se quiere ubicar el balón en campo contrario. |
| **Saques de costado** | Es un tipo de saque más ubicado y utilizado en las etapas de enseñanza. |
| **Saque de tenis** | Este tipo de saque es el más utilizado para las etapas más tempranas, ya que es un saque fácil de dominar. |
| **El remate** | Es a la acción ofensiva más importante del juego que consiste en ubicar el balón en campo contrario. |
| **Carrera** | Son los 3 pasos o la carrera de aproximación que se dan antes de llegar a la red |
| **Batida** | El salto que se da previo al remate, que es donde se lleva el cuerpo hacia arriba con impulso. |
| **Golpe** | El golpe se da ubicando toda la fuerza y llevando el cuerpo hacia adelante y la mano con que rematará con impulso ya que viene desde atrás. |
| **Caída** | Luego de rematar el cuerpo baja de nuevo y lo que primero se debe ubicar en el piso son la punta de los pies y luego los talones. |
| **Bloqueo** | Tipos:<br>- Sencillo.<br>- Doble.<br>- Triple. |

## Metodología de trabajo:

El trabajo se enfocara en tres campos, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, esto con el fin de garantizar tanto el proceso formativo y deportivo apto según la etapa de desarrollo de cada uno de estos grupos.

Cada grupo contara con seis horas semanales de clase presenciales en donde el proceso pedagógico y formativo será progresivo, de forma ascendente en donde el estudiante hará propia cada una de las habilidades y técnicas compartidas por el entrenador y de esa forma ir avanzando en el proceso para lograr ir complejizando cada uno de los movimientos o técnicas.

Además habrá una educación transversal en donde la inculcación de valores será el pilar fundamental de esta educación transversal, es por eso que no solo se educara física, técnica y tácticamente, sino también se hará una enseñanza para el ser.

## Control, seguimiento y evaluación:

1. Vincular a la mayor población en cada uno de los municipios del Tequendama.
2. Cumplir con los 3 niveles de enseñanzas (iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento) exigidos por Indeportes.
3. Vincular a los niños, niñas y adolescentes tanto del sector urbano como rural.
4. Garantizar el desarrollo integral de los beneficiados por medio de las distintas actividades que se hagan en las sesiones de entrenamiento.
5. Coherencia en los procesos de preparación y ejecución de la escuela de formación deportiva.

6. Llevar a un alto nivel el voleibol en cada uno de los municipios, partiendo desde los procesos de iniciación deportiva.
7. Trabajo mancomunado entre la secretaria de deportes de cada municipio e Indeportes para así darle prioridad al proceso formativo de los niños, niñas y adolescentes que acudan a la escuela de formación.

**Cronograma de actividades:**

| FECHA | CONTENIDO | LOGRO |
|---|---|---|
| **Febrero** | Inicio de actividades para el grupo de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento | Lograr el mayor impacto en la población con esta nueva propuesta deportista |
| **Marzo** | Creación de los tres grupos formativos tanto en el casco urbano del municipio como en la zona rural del mismo | Aumentar el impacto y expandir la escuela de formación al sector rural del municipio |
| **Abril** | Primera evaluación de habilidades y destrezas físicas y técnicas | Visualizar los puntos fuertes y debilidades en cada uno de los ítems de evaluación (técnico, motriz y físico) |
| **Mayo** | Integraciones entre los tres grupos formativos tanto en el sector urbano como rural | Lograr que los estudiantes de perfeccionamiento y el grupo elite compartan conocimientos con las dos categorías menores por medio de juegos y trabajos durante 2 entrenamientos |
| **Junio** | Participación en torneos regionales con la categoría de perfeccionamiento | Poner a prueba nuestras habilidades en frente de otras escuelas de formación de los distintos municipios de la región (Anolaima, La Mesa, Anapoima, Apulo, Mesitas del Colegio, etc.) |

| | | |
|---|---|---|
| **Julio** | Realización de torneos internos con los tres grupos formativos (percepción del avance en gestos técnicos y motrices) | Lograr integrar no solo los tres grupos formativos sino también lograr aumentar el impacto en el municipio, para que cada vez más personas se hagan parte de este proceso. |
| **Agosto** | Evaluación de cada uno de los conceptos impartidos que se dividirán en tres (técnicos, reglamentación y físicos) en cada uno de estos ítems cambiarán las pruebas a evaluar según el grupo formativo en que se encuentren (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento) | Lograr evidenciar que tan satisfactorio fue el proceso formativo en los tres grupos formativos teniendo en cuenta los tres ítems de evaluación (técnico, reglamentación y físico) |

"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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | INICIACIO | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | SAQUE Y RECEPCIONES | ACOPLAMIENTO | Juego el lazarillo. Con los ojos vendados un compañero me guía a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego |
| | | | | | | RITMO | Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón |
| | | | | | | ORIENTACION | Saque dirigiendo el balón a un punto fijo |
| | | | | | | DIFERENCIACION | estar etento en la posicion donde deba recibir el balon |
| | | | | | | REACCIÓN | imprimir velocidad a los estimulos a una señal previsible ne una accion real de juego. |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | mediante la ejecucion de las rutinas de entrenamiento planificadas de ejercicios en el deportista optimise el rendimiento y la agulidad, en la ejecucion de los movimientos |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | realizar repeticiones de los saques proyectando el balon hacia el sector del equipo contrario. |
| | | | | | | CORRER | generar jugadas de recepcion en acciones repetidas en los entrenamientos |
| | | | | | | SALTAR | relizar rutinas de ejercicios donde genere saltos para el rematar el balon al campo contrario |
| | | | | | | ATRAPAR | que el niño(a) practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar una jugada en equipo. |
| | | | | | | RODAR | practicar el desplazamiento en las clases de uno ados pasos cortos para hacer la recepcion de caida o rodada en una accion real de juego. |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | aumentar el nivel de fuerza | Explicación de los distintos tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de gancho |
| | | | | | | | Gesto de remate. Sin balón se realizará el gesto desde la derecha, el centro y la izquierda de la red |
| | | | | | | | Autolanzamientos sobre la red y remate |
| | | | | | | | Juego: "Por trios, de golpes de antebrazos". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que suba verticalmente hasta una altura razonable (la que tendrá la mayoría de las veces durante el |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | aplicar las habilidades basicas a la resistencia | Realización test de legger |
| | | | | | | | 10 repeticiones de 50 segundos de salto con lazo |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | aplicar la cualidad o habilidad fisica basica a la velocidad | Trabajo con conos zigzag |
| | | | | | | | Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque el suelo. |
| | | | | | | | Trabajo con conos saltar. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ejercitar los musculos generando aumento de flexibilidad | estiramiento tren superior |
| | | | | | | | Estiramiento tren inferior |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | TOQUE DE ANTEBRAZOS | Iniciar en el niño deportista el uso y perfeccionamiento del toque de antebrazos. | Juegos predeportivos |
| | | | | | | | Iniciar en el niño deportista el uso del toque de antebrazos. |
| | | | | | | | Pasarse el balón y recibirlos con antebrazos |
| | | | | | | | En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos |
| | | | | | | | Golpe de antebrazos por trios |
| | | | | 2 | SERVICIO | Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica del servicio | Golpear superando la red. |
| | | | | | | | Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón |
| | | | | | | | Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión |
| | | | | | | | Saque con la mano extendida contra la pared |
| | | | | | | | Saque dirigiendo el balón a un punto fijo |
| | | | | 3 | RECEPCIÓN | Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica de la recepción | Por parejas receocionar el balón 10 repeticiones |
| | | | | | | | Recibir el balón a una distancia de 10 metros |
| | | | | | | | Recepcionar el balón a una altura de 8 metros |
| | | | | | | | Práctica en situación real de juego |
| | | | | | | | De espaldas a un estímulo voltear y recepcionar. |
| | | | | 4 | TOQUE DE DEDOS | Familiarizar al niño deportista con el golpe de dedos. | Lanzar el balón al compañero y agarrarlo en posición de toque de dedos. |
| | | | | | | | Lanzar el balón al compañero sacando el balón desde el pecho. |
| | | | | | | | Lanzar el balón hacia arriba, varias veces, en toque de dedos y pasar al compañero. |
| | | | | | | | Juego: "El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balón con dos manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario |
| | | | | | | | Recepción con toque de antebrazo y demás golpes con toque de dedos |
| | | | | 5 | REMATE | Ejecutar orrectamente el gesto del remate | Por parejas, con balón y de frente. Uno lanza el balón al aire y lo golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la acción. |
| | | | | | | | Practicar el gesto técnico de remate |
| | | | | | | | Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego |
| | | | | | | | Pasarlo desde encima de la cabeza en salto y con un bote a mitad del recorrido |
| | | | | | | | Con un balón cada pareja, pasarlo por encima de la cabeza |
| | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL VOLEIBOL | apreciar la historia del voleibol | Presentación de diapositivas |
| | | | | | | | consulta en el vive digital |
| | | | | | | | lectura de guias por grupos |
| | | | | | | | explicación teórica |
| | | | | | | | exposición de la lectura de las guias. |
| | | | | 2 | REGLAS | Aplicar las normas y reglas del voleibol, considerándolas necesarias para un buen desarrollo del deporte, anteponiendo el juego limpio al resultado | Por parejas, con balón y de frente. Uno lanza el balón al aire y lo golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la acción. |
| | | | | | | | Realizo diferentes movimientos técnicos madurando su sistema motor |
| | | | | | | | Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego global |
| | | | | | | | Juego: "Minivoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o gomas atadas a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará, |
| | | | | | | | En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos y antebrazos |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | N | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | valor deportivo | amor propio por el voleibol |
| | | | | | | | sentidob de indentidad con la escuela depoprtiva |
| | | | | | | | responsabilidad, cumplimiento y puntualidad a los entrenamientos |
| | | | | | | | desafios, foraleza, mente y corazon |
| | | | | | | | confianza y creencia en si mismo. |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | ETICA, RESPONSABILIDAD | Aplicar la ética deportiva en las situaciones que se presenten. Fortalecer el sentido de responsabilidad en el cuidado de mi cuerpo y el de los demas en las praticas deportivas | Demostrar respeto por el rival |
| | | | | | | | Realizar cada una de las prácticas con respeto hacia su cuerpo y el de sus compañeros |
| | | | | | | | Recoger los materiales utilizados |
| | | | | | | | Portar ropa cómoda para las prácticas deportivas |
| | | | | | | | Asistir puntualmente a los entrenamientos |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | bañarse u ducharse antes y depués de realizar una actividad fisica |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | los alimentos se deben consumir entre dos horas a dos horas y medias antes delos entrenamientos |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | presentarse a los entrenamientos con la vestimenta adecuada y bien limpia |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | el deportista debe descanzar y dormir adecuadamente para obtener un mejor rendimiento. |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | realizar los ejercicios adecuadamente de acuerdo a las indicaciones del instructor deportivo |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | poner empeño en los entrenamoentos, y alcanzar las metas propuestas. |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | realizar los ejercicios correctamente en cada seccion de entemaniento |
| | | | | | | | corregir los movimientos y gestos tecnicos equivcados superando la fustracion |
| | | | | | | | practicar las recepciones repetidas veces para correguir los errores cometidos |
| | | | | | | | hacer o realizar encuentros o entre compañeros para medir su aprendizaje |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | Desarrollar la atención requerida para reaccionar en el momento adecuado en situaciones reales de juego |
| | | | | | | | Escuchar las instrucciones y repetirlas |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | poner en practica el juego limpio |
| | | | | | | | jugar para ganar , pero aceptar la derrota con dignidad |
| | | | | | | | promover el interes por el voleibol |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | juegos de socializacion | Juego: "Por tríos, de golpes de dedos y de antebrazos, en carrera". Cada equipo de tres jugadores compite simultáneamente con otros dos o tres equipos. Todos ellos se sitúan en un extremo del lado largo de la pista de balonmano. A una señal de profesor, han de desplazarse manteniendo el balón en el aire con golpes de dedos y de antebrazos. Gana el equipo que consigue dar el último golpe, pasado el límite del campo, sin que se les haya caído el balón al suelo |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | JUEGOS POPULARES | Juego del yermis |
| | | | | | | | Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo. |
| | | | | | | | Juego de golosa |
| | | | | | | | Por parejas lanzar una pelota con bote y recepcionar. |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | DIbujar y colorear | dibujar el terreno de juego con sus rezpectivas zonas y colorearla |
| | | | | | | | dibujar el balon de voleibol y aplicarle colorido colorido |
| | | | | | | | hacer una maqueta en material reciclable del terreno de juego de voleibol |
| | | | | | | | dibujar la red o malla de voleibol y ubicarle las medidas |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | recogida de balon | En equipos colocados en fila en la linea fial del terreno de juego , el primero sale corriendo con el balon , lo deposita en la linea central, sigue hasta tocar la linea final, y al devolcerse toma nievamente la pelota para entregarsela la niño siguinte en la fila y asi sucesivamente en relevos |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | intercambios deportivos | participar en torneos organizados por el municipio |
| | | | | | | | participar en los torneos con otros municipios |
| | | | | | | | iintercambiar encuentros de voleibol organizados por las inspecciones del municipio |
| | | | | | | | integrar y participar en las paradas de voleibol organizadas por las entidades privadas |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 15/02/2022 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DE LOS MONITORES | BRAYAN BARBOSA / EDSON GOMÉZ / YUNNY ROA / LUIS PEÑUELA |
| MUNICIPIOS | CACHIPAY/ANAPOIMA/APULO/EL COLEGIO |

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

## NIVEL FUNDAMENTACION

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | Juego el lazarillo. Con los ojos vendados un compañero me guía a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego |
| | | | | | | RITMO | Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón |
| | | | | | | ORIENTACION | Saque dirigiendo el balón a un punto fijo |
| | | | | | | DIFERENCIACION | estar etento en la posicion donde deba recibir el balon |
| | | | | | | REACCIÓN | imprimir velocidad a los estimulos a una señal previsible ne una accion real de juego. |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | mediante la ejecucion de las rutinas de entrenamiento planificadas de ejercicios en el deportista optimise el rendimiento y la aguilidad, en la ejecucion de los movimientos |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | realizar repeticiones de los saques proyectando el balon hacia el sector del equipo contrario. |
| | | | | | | CORRER | generar jugadas de recepcion en acciones repetidas en los entrenamientos |
| | | | | | | SALTAR | relizar rutinas de ejercicios donde genere saltos para el rematar el balon al campo contrario |
| | | | | | | ATRAPAR | que el niño(a) practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar una jugada en equipo. |
| | | | | | | RODAR | practicar el desplazamiento en las clases de uno ados pasos cortos para hacer la recepcion de caida o rodada en una accion real de juego. |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | aumentar el nivel de fuerza | Explicación de los distintos tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de gancho |
| | | | | | | | Gesto de remate. Sin balón se realizará el gesto desde la derecha, el centro y la izquierda de la red |
| | | | | | | | Autolanzamientos sobre la red y remate |
| | | | | | | | Juego: "Por trios, de golpes de antebrazos". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que suba verticalmente hasta una altura razonable (la que tendrá la mayoría de las veces |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | aplicar las habilidades basicas a la resistencia | Realización test de legger |
| | | | | | | | 10 repeticiones de 50 segundos de salto con lazo |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | aplicar la cualidad o habilidad fisica basica a la velocidad | Trabajo con conos zigzag |
| | | | | | | | Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque el suelo. |
| | | | | | | | Trabajo con conos saltar. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ejercitar los musculos generando aumento de flexibilidad | estiramiento tren superior |
| | | | | | | | Estiramiento tren inferior |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | TOQUE DE ANTEBRAZOS | Iniciar en el niño deportista el uso y perfeccionamiento del toque de antebrazos. | Juegos predeportivos |
| | | | | | | | Pasarse el balón y recibirlos con antebrazos |
| | | | | | | | Iniciar en el niño deportista el uso del toque de antebrazos. |
| | | | | | | | En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos |
| | | | | | | | Golpe de antebrazos por trios |
| | | | | 2 | SERVICIO | Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica del servicio | Golpear superando la red. |
| | | | | | | | Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón |
| | | | | | | | Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión |
| | | | | | | | Saque con la mano extendida contra la pared |
| | | | | | | | Saque dirigiendo el balón a un punto fijo |
| | | | | 3 | RECEPCIÓN | Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica de la recepción | Por parejas receocionar el balón 10 repeticiones |
| | | | | | | | Recibir el balón a una distancia de 10 metros |
| | | | | | | | Recepcionar el balón a una altura de 8 metros |
| | | | | | | | Práctica en situación real de juego |
| | | | | | | | De espaldas a un estímulo voltear y recepcionar. |
| | | | | 4 | TOQUE DE DEDOS | Familiarizar al niño deportista con el golpe de dedos. | Lanzar el balón al compañero y agarrarlo en posición de toque de dedos. |
| | | | | | | | Lanzar el balón al compañero sacando el balón desde el pecho. |
| | | | | | | | Lanzar el balón hacia arriba, varias veces, en toque de dedos y pasar al compañero. |
| | | | | | | | Juego: "El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balón con dos manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario |
| | | | | | | | Recepción con toque de antebrazo y demás golpes con toque de dedos |
| | | | | 5 | REMATE | Ejecutar correctamente el gesto del remate | Por parejas, con balón y de frente. Uno lanza el balón al aire y lo golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la |
| | | | | | | | Practicar el gesto técnico de remate |
| | | | | | | | Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego |
| | | | | | | | Pasarlo desde encima de la cabeza en salto y con un bote a mitad del recorrido |
| | | | | | | | Con un balón cada pareja, pasarlo por encima de la cabeza |
| | I N I C I | | | 1 | HISTORIA DEL VOLEIBOL | Apreciar la historia del voleibol | Presentación de diapositivas |
| | | | | | | | consulta en el vive digital |
| | | | | | | | lectura de guias por grupos |
| | | | | | | | explicación teórica |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A C I O N | TEORICO | | | | | exposición de la lectura de las guias. |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | Reconocer las reglas del voleibol | Presentación de diapositivas |
| | | | | | | | consulta en el vive digital |
| | | | | | | | lectura de guias por grupos |
| | | | | | | | explicación teórica |
| | | | | | | | exposición de la lectura de las guias. |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | valor deportivo | amor propio por el voleibol |
| | | | | | | | sentidob de indentidad con la escuela depoprtiva |
| | | | | | | | responsabilidad, cumplimiento y puntualidad a los entrenamientos |
| | | | | | | | desafios, foraleza, mente y corazon |
| | | | | | | | confianza y creencia en si mismo. |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | ETICA, RESPONSABILIDAD | Aplicar la ética deportiva en las situaciones que se presenten. Fortalecer el sentido de responsabilidad en el cuidado de mi cuerpo y el de los demas en las praticas deportivas | Demostrar respeto por el rival |
| | | | | | | | Realizar cada una de las prácticas con respeto hacia su cuerpo y el de sus compañeros |
| | | | | | | | Recoger los materiales utilizados |
| | | | | | | | Portar ropa cómoda para las prácticas deportivas |
| | | | | | | | Asistir puntualmente a los entrenamientos |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | bañarse u ducharse antes y depués de realizar una actividad fisica |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | los alimentos se deben consumir entre dos horas a dos horas y medias antes delos entrenamientos |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | presentarse a los entrenamientos con la vestimenta adecuada y bien limpia |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | el deportista debe descanzar y dormir adecuadamente para obtener un mejor rendimiento. |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | realizar los ejercicios adecuadamente de acuerdo a las indicaciones del instructor deportivo |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | poner empeño en los entrenamoentos, y alcanzar las metas propuestas. |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | realizar los ejercicios correctamente en cada seccion de entemaniento |
| | | | | | | | corregir los movimientos y gestos tecnicos equivcados superando la fustracion |
| | | | | | | | practicar las recepciones repetidas veces para correguir los errores cometidos |
| | | | | | | | hacer o realizar encuentros o entre compañeros para medir su aprendizaje |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | Desarrollar la atención requerida para reaccionar en el momento adecuado en situaciones reales de juego |
| | | | | | | | Escuchar las instrucciones y repetirlas |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | poner en practica el juego limpio |
| | | | | | | | jugar para ganar , pero aceptar la derrota con dignidad |
| | | | | | | | promover el interes por el voleibol |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | juegos de socializacion | Juego: "Por trios, de golpes de dedos y de antebrazos, en carrera". Cada equipo de tres jugadores compite simultáneamente con otros dos o tres equipos. Todos ellos se sitúan en un extremo del lado largo de la pista de balonmano. A una señal de profesor, han de desplazarse manteniendo el balón en el aire con golpes de dedos y de antebrazos. Gana el equipo que consigue dar el último golpe, pasado el límite del campo, sin que se les haya caído el balón al suelo |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | JUEGOS POPULARES | Juego del yermis |
| | | | | | | | Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo. |
| | | | | | | | Juego de golosa |
| | | | | | | | Por parejas lanzar una pelota con bote y recepcionar. |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | DIbujar y colorear | dibujar el terreno de juego con sus rezpectivas zonas y colorearla |
| | | | | | | | dibujar el balon de voleibol y aplicarle colorido colorido |
| | | | | | | | hacer una maqueta en material reciclable del terreno de juego de voleibol |
| | | | | | | | dibujar la red o malla de voleibol y ubicarle las medidas |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | recogida de balon | En equipos colocados en fila en la linea fial del terreno de juego , el primero sale corriendo con el balon , lo deposita en la linea central, sigue hasta tocar la linea final, y al devolcerse toma nievamente la pelota para entregarsela la niño siguinte en la fila y asi sucesivamente en relevos |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | intercambios deportivos | participar en torneos organizados por el municipio |
| | | | | | | | participar en los torneos con otros municipios |
| | | | | | | | iintercambiar encuentros de voleibol organizados por las inspecciones del municipio |
| | | | | | | | integrar y participar en las paradas de voleibol organizadas por las entidades privadas |

| | |
|---|---|
| **FECHA DE ENTREGA** | **15/02/2022** |
| **NOMBRES Y APELLIDOS DE LOS MONITORES** | **BRAYAN BARBOSA / EDSON GOMÉZ / YUNNY ROA / LUIS PEÑUELA** |
| **MUNICIPIOS** | **CACHIPAY/ANAPOIMA/APULO/EL COLEGIO** |

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

## NIVEL PERFECCIONAMIENTO

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | Ejercicio grupal: Situamos a nuestros jugadores en círculo. El objetivo será el de mantener dos balones en el aire mientras el círculo va girando. |
| | | | | | | RITMO | Entrenamientos de las formas más variadas de saltos desarrolla la capacidad en el salto. |
| | | | | | | EQUILIBRIO | El Pase I ó II tendrá mayor calidad en dependencia de la forma como llegue más a la preparatoria de su ejecución. |
| | | | | | | ORIENTACION | El bloqueador central salta al bloqueo a un pase corto y rasante, pero el lugar del salto no es donde está el balón. Este se mueve hacia el lateral derecho y extiende sus brazos hacia donde en realidad está el bolón y llega a bloquear con una sola mano. |
| | | | | | | DIFERENCIACION | relizar ejercicios de triple bloqueo en zona (2) para que el adversario tenga menos posibilidades de ataque |
| | | | | | | REACCIÓN | balon atacado contra el bloqueo despues que el jugador de la defensa realice un esquema tactico con relacion a un posible ataque del equipo contrario. |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | realizar ejercicios de bloqueo escalonado |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | practicar los desplazamientos sobre el terreno de juego (paso normal, paso añadido, paso doble) |
| | | | | | | CORRER | generar jugadas de recepcion en acciones repetidas en los entrenamientos |
| | | | | | | SALTAR | relizar rutinas de ejercicios donde genere saltos para el rematar el balon al campo contrario |
| | | | | | | ATRAPAR | que el deportista practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar una jugada en equipo. |
| | | | | | | RODAR | practicar el desplazamiento en las clases de uno ados pasos cortos para hacer la recepcion de caida o rodada en una accion real de juego. |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | aumentar el nivel de fuerza | practicar los distintos tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de gancho |
| | | | | | | | relalizar practicas de remate. Sin balón se realizará el gesto desde la derecha, el centro y la izquierda de la red |
| | | | | | | | Autolanzamientos sobre la red y remate |
| | | | | | | | Juego: "Por tríos, de golpes de antebrazos". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que suba verticalmente hasta una altura razonable (la que tendrá la mayoría de las veces durante el juego real). Los jugadores |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | aplicar las habilidades basicas a la resistencia | Realización test de legger |
| | | | | | | | 10 repeticiones de 50 segundos de salto con lazo |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | aplicar la cualidad o habilidad fisica basica a la velocidad | Trabajo con conos zigzag |
| | | | | | | | Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque el suelo. |
| | | | | | | | Trabajo con conos saltar. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ejercitar los musculos generando aumento de flexibilidad | estiramiento tren superior |
| | | | | | | | Estiramiento tren inferior |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | TOQUE DE ANTEBRAZOS | perfeccionar la tecnica del golpe de antebrazoz | ejecutar ejercicios de toques sin desplazamientos,toques avanzados y toque contra la pared |
| | | | | | | | realizar ejercicios por parejas rematando y recepcionado cn antebrazos repetidamente. |
| | | | | | | | practicar ejercicios de antebrazos con el balon elevado en repeticiones |
| | | | | | | | relizar saques de pontencia y y recibir con atebreaos el balon al otro lado de la cancha . |
| | | | | | | | realizar golpe de amtebrazos por parejas, ubicando cada deportista a lado y lado de la cancha |
| | | | | 2 | SERVICIO | Mejorar la efectividad del saque de susupension en los depórtistas | relizar saque de abajo, ej. contra la pared y en parejas, pegándole solo con el puño cerrado. |
| | | | | | | | lanzamiento corto del balón, ya que un error común es que tiran la pelota muy alta. |
| | | | | | | | Hacer picar la pelota adelante, y explicar que con un movimiento rápido golpear la hacia adelante y arriba. |
| | | | | | | | mostrar la técnica correcta e individualmente hacer las correcciones, ya que no todas cometen los mismos errores. |
| | | | | | | | Red de por medio entre dos compañeros, desde la línea de 3 mts., ejecutar el mismo movimiento, e ir separándose, a medida que logran alta efectividad en ese lugar. |
| | | | | 3 | RECEPCIÓN | Desarrollar en el deportista; la concentración así como la dirección del balón considerando el ángulo de salida del mismo con relación al punto de referencia. | El deportista se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros. |
| | | | | | | | el atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio. |
| | | | | | | | El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo. |
| | | | | 4 | TOQUE DE DEDOS | pulir al deportista en el golpe de dedos | Pases entre compañeros con red, es conveniente cada vez que se pasa retroceder algo para obtener una mejor visión. |
| | | | | | | | 2 filas ir pasándose la pelota con toque de dedos mientras que avanzan |
| | | | | | | | Realizar frente a una pared el golpe de dedos haciendo lo rebotar en ella, al recibir el balón realizar un autopase y volver a rebotar el balon en la pared. |
| | | | | | | | Con red ir haciendo autopases desde el fondo de la pista hasta la red y una vez allí pasársela al compañero que estará en frente,este a su vez hará lo mismo. |
| | | | | | | | por parejas hacer repeticiones de golpe de dedos elevando el balon a una altutra moderada |
| | | | | 5 | REMATE | afinar el gesto tecnico del remate en voleibol | practicar por parejas el remate frente a la red |
| | | | | | | | Frente a una pared dar golpes continuos, después introducir el salto, y la suspensión jugando al frontón con compañeros. |
| | | | | | | | Por parejas y con la red entre ambos uno realiza golpeos por encima y otro por debajo de la red. |
| | | | | | | | Carrera-batida-salto frente la red haciendo en remate contra el borde superior de la misma, preocupándose de armar bien el movimiento. |
| | | | | | | | Frente a una pared un jugador se auto lanza el balón y el mismo, corre y lo golpea. |
| | I | | | 1 | UBICACIÓN ESPACIO-TEMPORAL | Utilizar adecuadamente los gestos técnicos propios del voleibol en situaciones de juego | Realizar rotación de manera adecuada |
| | N | | | | | | Realizar los gestos deportivos de acuerdo con la posiión asignada |
| | | | | | | | Juego el lazarillo. Con los ojos vendados un compañero me guía a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego |
| | | | | | | | Juego: "voleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o gomas atadas a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de antebrazos, el de dedos y el saque. Anota punto el que consigue ganar teniendo posesión del saque |
| | | | | 2 | ADECUAR MOVIMIENTOS A REGLAS ESTABLECIDAS | Coordinar sus acciones con las del grupo-equipo, participando en el juego de forma cooperativa, comprendiendo | Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego |
| | | | | | | | Juego: "voleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o gomas atadas a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de antebrazos, el de dedos y el saque. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | I C I A C I O N | TACTICO | | | REGLAS ESTABLECIDAS | cooperativa, comprendiendo la estrategia del deporte de cooperación | Explicación: seis jugadores por equipo, más seis reservas. Colocación en el campo: tres jugadores en zona de ataque y tres en zona de defensa. Denominación de zonas según situación en el campo. Juego: "Robo de zonas". Jugadores sentados en las seis zonas de cada campo. El profesor dirá un número teniendo que levantarse los jugadores situados en esa zona. El que lo haga el último queda eliminado. Gana aquel que queda el último en el campo. |
| | | | | 3 | ESTRATEGIAS DE JUEGO | Comprender y aplicar el sistema de rotación en la cancha | Ataque: Se dividen en equipos de seis componentes. Se va a realizar un partido, en el que cada equipo debe de buscar los huecos libres que dejan los adversarios. No se realizará saque. Ganará el equipo que llegue antes a diez puntos. |
| | | | | | | | Defensa: Se dividen en grupos de cuatro, con un balón por cada uno. Se delimitan dos campos, con conos, para cada grupo. Tres de los componentes en un campo y uno en el otro, este debe lanzarles con las manos el balón a un lugar donde sea difícil recibirlo, los tres jugadores deben conseguir recibirla y dar tres toques intentando que la pelota pase por los tres jugadores. Si consiguen dar los tres toques ganan un punto. Por otro lado, si logran que la pelota pase por los tres jugadores ganan dos puntos. Cuando lleguen a cinco puntos rotan con el compañero que les está pasando la pelota. Deben rotar para defender todos |
| | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL VOLEIBOL | Apreciar la historia del voleibol | Presentación de diapositivas |
| | | | | | | | consulta en el vive digital |
| | | | | | | | lectura de guias por grupos |
| | | | | | | | explicación teórica |
| | | | | | | | exposición de la lectura de las guias. |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | Reconocer las reglas del voleibol | Presentación de diapositivas |
| | | | | | | | consulta en el vive digital |
| | | | | | | | lectura de guias por grupos |
| | | | | | | | explicación teórica |
| | | | | | | | exposición de la lectura de las guias. |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | valor deportivo | amor propio por el voleibol |
| | | | | | | | sentidob de indentidad con la escuela depoprtiva |
| | | | | | | | responsabilidad, cumplimiento y puntualidad a los entrenamientos |
| | | | | | | | desafios, foraleza, mente y corazon |
| | | | | | | | confianza y creencia en si mismo. |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | ETICA, RESPONSABILIDAD | Aplicar la ética deportiva en las situaciones que se presenten. Fortalecer el sentido de responsabilidad en el cuidado de mi cuerpo y el de los demas en las praticas deportivas | Demostrar respeto por el rival |
| | | | | | | | Realizar cada una de las prácticas con respeto hacia su cuerpo y el de sus compañeros |
| | | | | | | | Recoger los materiales utilizados |
| | | | | | | | Portar ropa cómoda para las prácticas deportivas |
| | | | | | | | Asistir puntualmente a los entrenamientos |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | bañarse u ducharse antes y depués de realizar una actividad fisica |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | los alimentos se deben consumir entre dos horas a dos horas y medias antes delos entrenamientos |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | presentarse a los entrenamientos con la vestimenta adecuada y bien limpia |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | el deportista debe descanzar y dormir adecuadamente para obtener un mejor rendimiento. |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | realizar los ejercicios adecuadamente de acuerdo a las indicaciones del instructor deportivo |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | poner empeño en los entrenamoentos, y alcanzar las metas propuestas. |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | realizar los ejercicios correctamente en cada seccion de entemaniento |
| | | | | | | | corregir los movimientos y gestos tecnicos equivcados superando la fustracion |
| | | | | | | | practicar las recepciones repetidas veces para correguir los errores cometidos |
| | | | | | | | hacer o realizar encuentros o entre compañeros para medir su aprendizaje |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | Desarrollar la atención requerida para reaccionar en el momento adecuado en situaciones reales de juego |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | Escuchar las instrucciones y repetirlas |
| | | | | | | | poner en practica el juego limpio |
| | | | | | | | jugar para ganar , pero aceptar la derrota con dignidad |
| | | | | | | | promover el interes por el voleibol |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | juegos de socializacion | Juego: "Por tríos, de golpes de dedos y de antebrazos, en carrera". Cada equipo de tres jugadores compite simultáneamente con otros dos o tres equipos. Todos ellos se sitúan en un extremo del lado largo de la pista de balonmano. A una señal de profesor, han de desplazarse manteniendo el balón en el aire con golpes de dedos y de antebrazos. Gana el equipo que consigue dar el último golpe, pasado el límite del campo, sin que se les haya caído el balón al suelo |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | JUEGOS POPULARES | Juego del ponchado |
| | | | | | | | Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo. |
| | | | | | | | Juego de golosa |
| | | | | | | | jugar por equipos lanzando el balon y recepcionando el mismo con una lona o costal. |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | DIbujar y colorear | dibujar el terreno de juego con sus rezpectivas zonas y colorearla |
| | | | | | | | dibujar el balon de voleibol y aplicarle colorido colorido |
| | | | | | | | hacer una maqueta en material reciclable del terreno de juego de voleibol |
| | | | | | | | dibujar la red o malla de voleibol y ubicarle las medidas |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | recogida de balon | En equipos colocados en fila en la linea fial del terreno de juego , el primero sale corriendo con el balon , lo deposita en la linea central, sigue hasta tocar la linea final, y al devolcerse toma nievamente la pelota para entregarsela la niño siguinte en la fila y asi sucesivamente en relevos |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | intercambios deportivos | participar en torneos organizados por el municipio |
| | | | | | | | participar en los torneos con otros municipios |
| | | | | | | | iintercambiar encuentros de voleibol organizados por las inspecciones del municipio |
| | | | | | | | integrar y participar en las paradas de voleibol organizadas por las entidades privadas |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 15/02/2022 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DE LOS MONITORES | BRAYAN BARBOSA / EDSON GOMÉZ / YUNNY ROA / LUIS PEÑUELA |
| MUNICIPIOS | CACHIPAY/ANAPOIMA/APULO/EL COLEGIO |