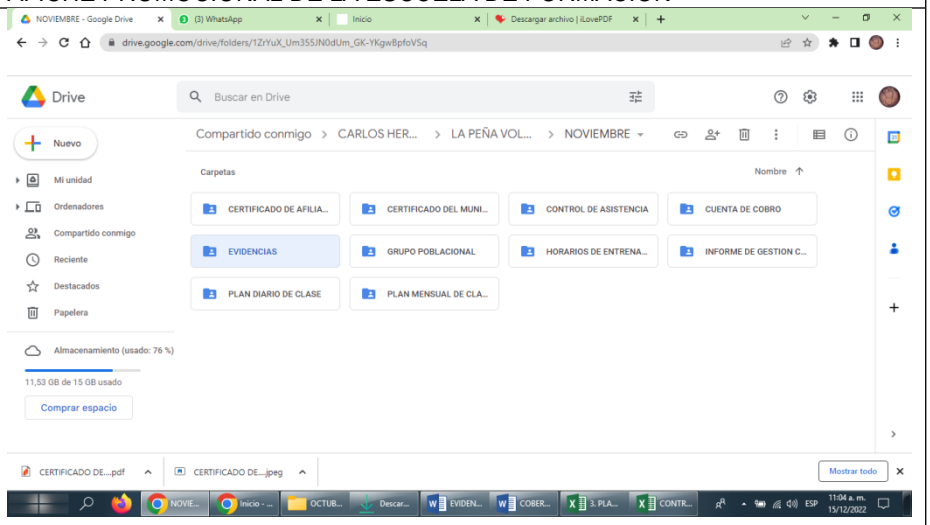
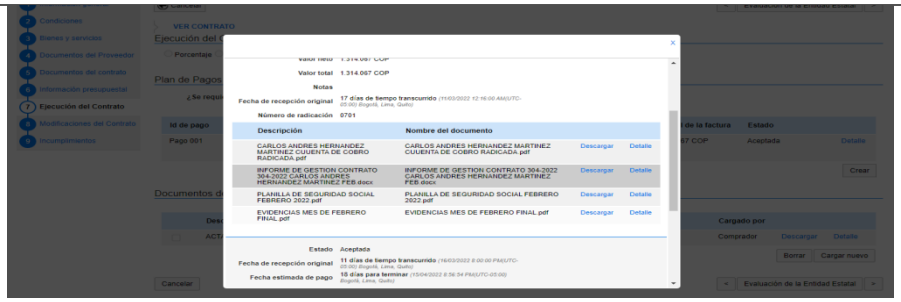
EVIDENCIAS INFORME 10 MES DE NOVIEMBRE- CTO 304 -2022			
Nombre del contratista	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ		
Número de identificación	1074929388 DE VERGARA	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/11/2022 a 30/11/2022	**N° de Registro Presupuestal**	No. 2022000470 de fecha 9/08/2022

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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 AFICHE PROMOCIONAL DE LA ESCUELA DE FORMACION
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.	

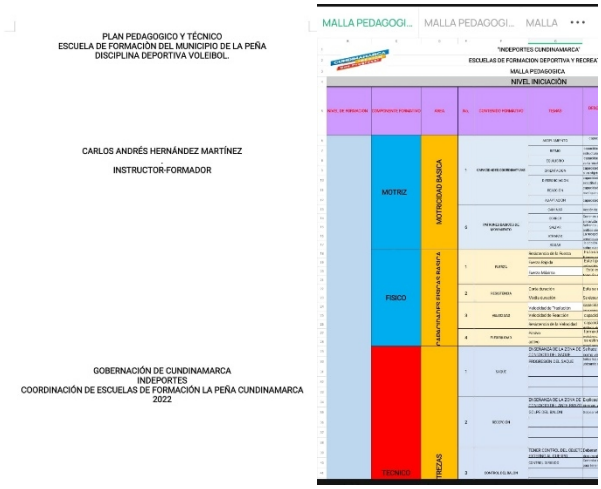
	 PANTALLASO DE PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULA POR MEDIO DEL DRIVE ANEXO 1. PDF PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS PEDAGOGICAS.
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 



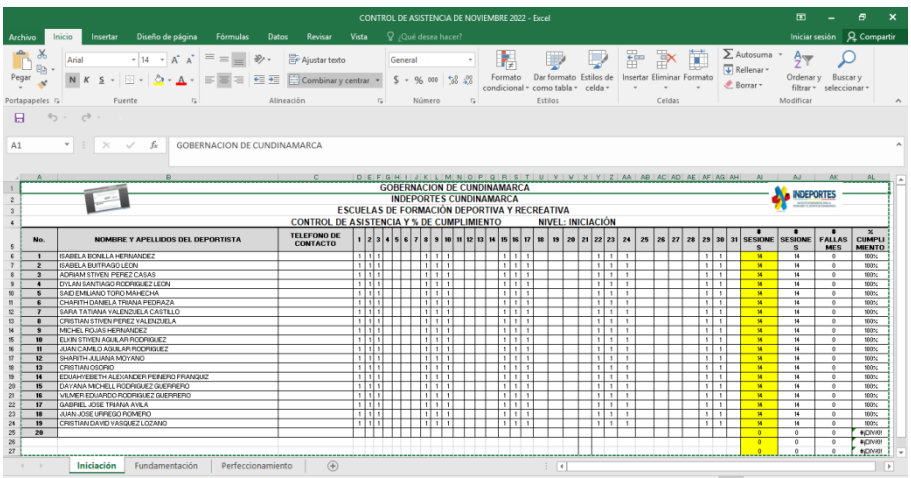






SESIONES DEL DIA 19 DE MAYO 2022 PARA INCENTIVAR LA PARTICIPACION ANEXO1. PDF PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS PEDAGOGICAS

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



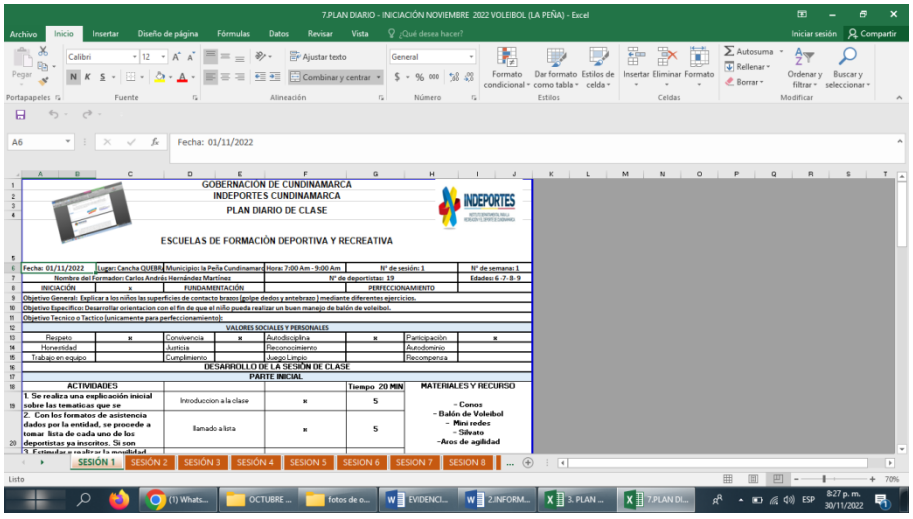
sesiones, actividades y niveles de formación.	ANEXO2. COBERTURA DE LA POBLACION ANEXO3. LOS LISTADOS DE LOS DEPORTISTAS REGISTRADOS
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	  

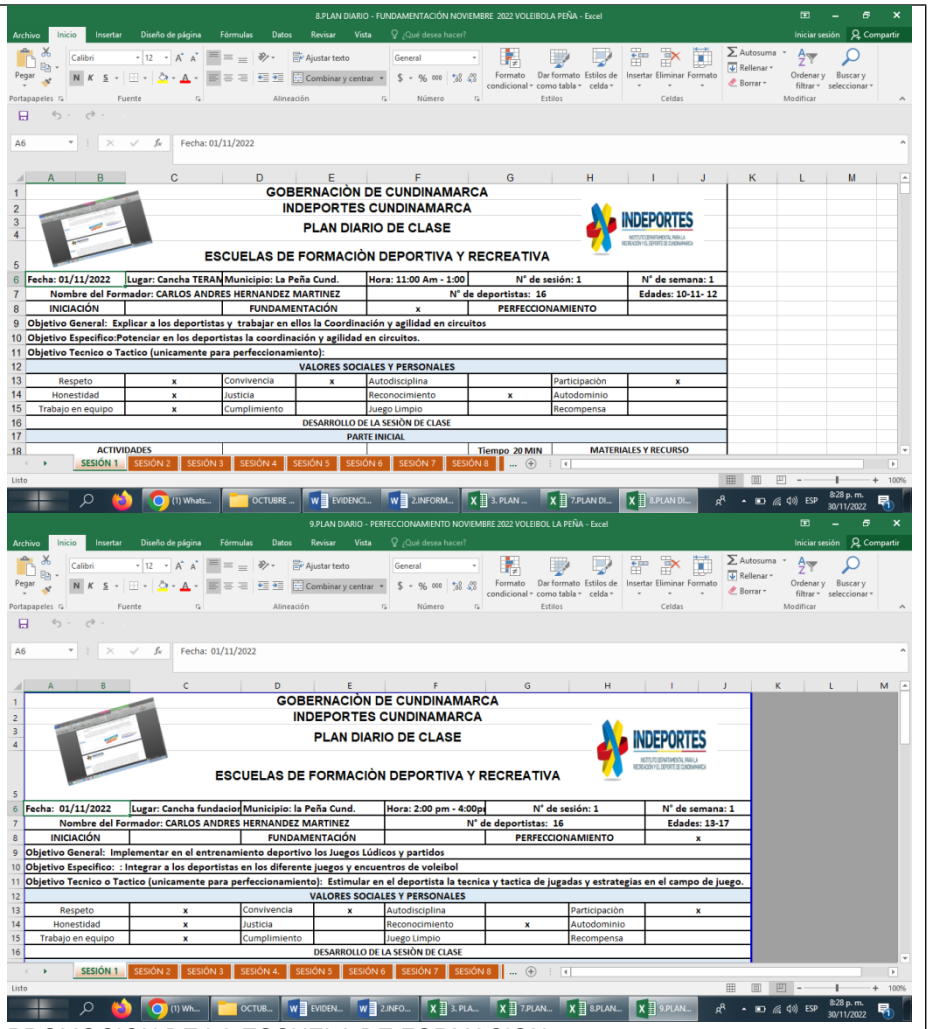
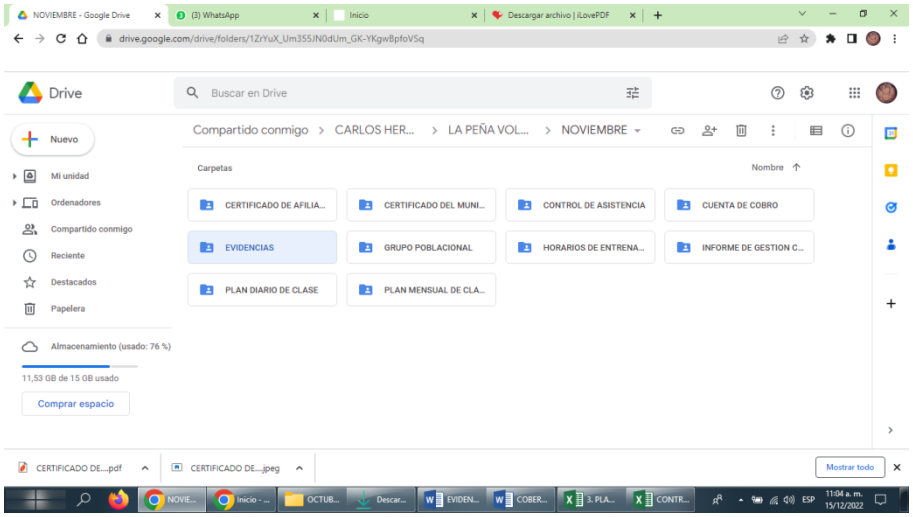




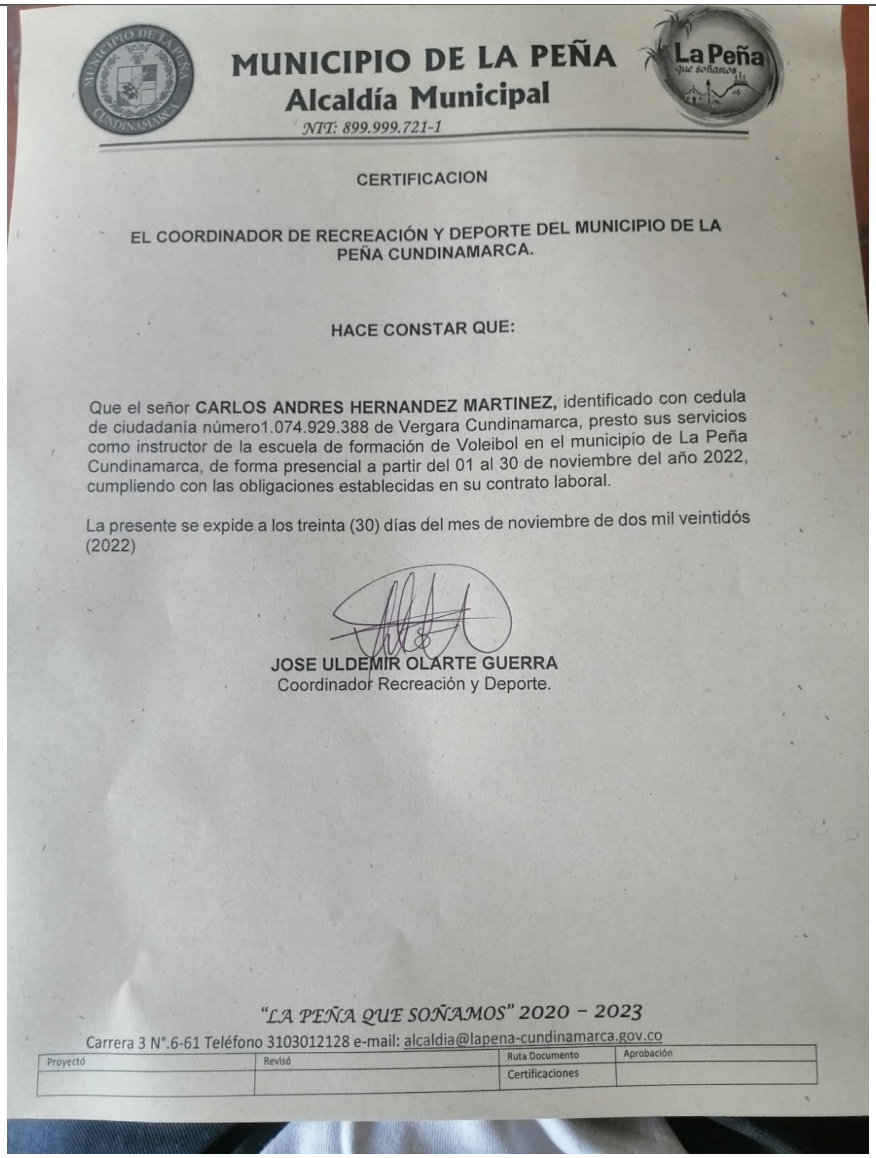
CONVOCATORIA DE LOS DEPORTISTAS HACIENDO BUEN USO DE LA IMAGEN DE INDEPORTES CUNDINAMARCA

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.



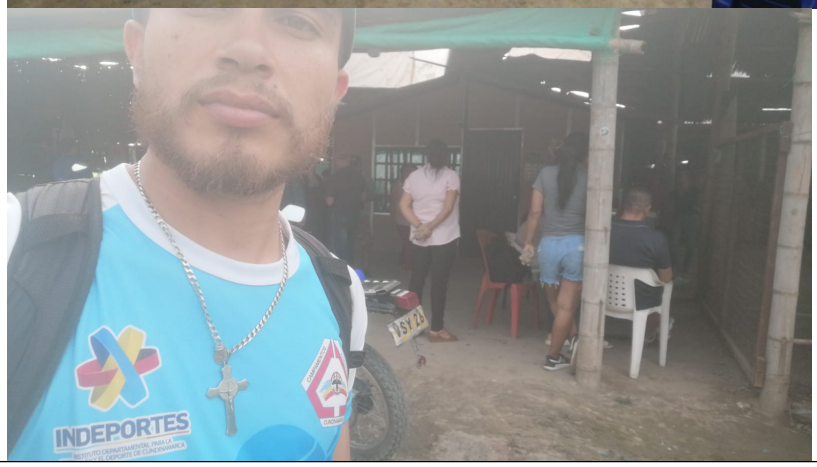
	 PROMOCION DE LA ESCUELA DE FORMACION ANEXO 4. LOS HORARIOS Y SITIOS DE PRACTICA
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 CONSOLIDACION DE LA MALLA PEDAGOGICA, PLAN PEDAGOGICO Y DEMAS DOCUMENTOS A TRAVES DEL DRIVE ANEXO 1. PDF PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS PEDAGOGICAS

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.	 **GOBERNACION DE CUNDINAMARCA** **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **PLAN MENSUAL DE CLASE** INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **MES** NOVIEMBRE **MUNICIPIO: LA PEÑA** **LUGAR:** TERAMA, LAGUNAS, QUEBRADA HONDA **HORARIO DE PRACTICA:** ES, MIERCOLES Y JU **NIVEL** INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO **CLASES** NOVIEMBRE NOVIEMBRE NOVIEMBRE DESARROLLO MENSUAL / PARTE INICIAL / INICIO: INTRODUCCIPON x x x; MOVILIDAD ARTICULAR x x x; CALENTAMIENTO x x x PARTE CENTRAL / VALORES / VALORES SOCIALES: RESPETO x x x; RESPONSABILIDAD x x x; COMPAÑERISMO x x x; JUSTICIA; COOPERACION x x x; LEALTAD; TRABAJO EN EQUIPO x x x VALORES PERSONALES: HUMILDAD; OBEDIENCIA x x x; AUTODISCIPLINA; PARTICIPACIÓN x x x; PERSEVERANCIA; AUTODOMINIO x x x; RECOMPENSA DESARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO x x x; RITMO x x x; EQUILIBRIO x x x; ORIENTACION x x x; DIFERENCIACION; REACCIÓN; ADAPTACIÓN x x x CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA x x; VELOCIDAD x; FLEXIBILIDAD; RESISTENCIA ELEMENTOS TÉCNICOS: PASE x x x; RECEPCION x x x; SAQUE x x x ELEMENTOS TACTÍCOS: PASE x x x; RECEPCION x x x; SAQUE x x x RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION x; JUEGOS TRADICIONALES x x x; ACTIVIDADES ARTISTICAS; CIRCUITOS RECREATIVOS x; FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL / FINAL: ESTIRAMIENTO x x x; RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) x x x
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.	 CRONOGRAMA DE EVALUACIONES AÑO 2022 VOLEIBOL, MUNICIPIO DE LA PEÑA PRUEBAS DE ENTRADA X PRUEBAS DE CONTROL X PRUEBAS DE SALIDA X FEBRERO MARZO ABRIL MAYO JUNIO JULIO AGOSTO SEPTIEMBRE CRONOGRAMA DE APLICACIÓN DE LAS EVALUACIONES. ANEXO 6. CRONOGRAMA DE EVALUACIONES
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.	

	 **MUNICIPIO DE LA PEÑA** **Alcaldía Municipal** *NIT: 899.999.721-1* **CERTIFICACION** **EL COORDINADOR DE RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE LA PEÑA CUNDINAMARCA.** **HACE CONSTAR QUE:** Que el señor **CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ,** identificado con cedula de ciudadanía número1.074.929.388 de Vergara Cundinamarca, presto sus servicios como instructor de la escuela de formación de Voleibol en el municipio de La Peña Cundinamarca, de forma presencial a partir del 01 al 30 de noviembre del año 2022, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su contrato laboral. La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre de dos mil veintidós (2022) **JOSE ULDEMIR OLARTE GUERRA** Coordinador Recreación y Deporte. *"LA PEÑA QUE SOÑAMOS" 2020 – 2023* Carrera 3 N°.6-61 Teléfono 3103012128 e-mail: alcaldia@lapena-cundinamarca.gov.co Proyectó / Revisó / Ruta Documento: Certificaciones / Aprobación ANEXO 7. ENTREGO LA CERTIFICACION EMITIDA POR EL COORDINADOR DE DEPORTES
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	Apoye actividad de 8 de noviembre reunión juegos campesinos la peña 2022 18 19 20 de noviembre apoyo de juegos campesinos la peña 2022






INDEPORTES



FEMENINO.

GRUPO A.
1 - Agua Blanca
2 - Lagunitas
3 - Zona Alta
4 - Nueva Alianza

Grupo B.
1 - Lagunas.
2 - La mesa
3 - Minipi.

Masculino.

Grupo A.
1 - Bosque
2 - Rionegro.
3 - Rodeo.
4 - Floresta.
5 - Nacuma Alta.

Grupo B.
1 - Tapias.
2 - Buenos Aires.
3 - Cabuyal.
4 - Mesa de Agua Blanca.
5 - Retiro.

Grupo C.
1 - Minipi.
2 - Mompos.
3 - Guamal.
4 - Zona Alta.
5 - Lagunas.

Llaves. Masculino.

1 A Vs. 2 Mejor Tercero. — SEMIFINAL

1 C. Vs. 2 A. — SEMIFINAL

SEMIFINAL — final

1 B. Vs. 1 Mejor Tercero. — SEMIFINAL

2 B Vs. 2 C. — SEMIFINAL

Llave femenino.

Llave 1: 1 A Vs. 2 B

Semifinal

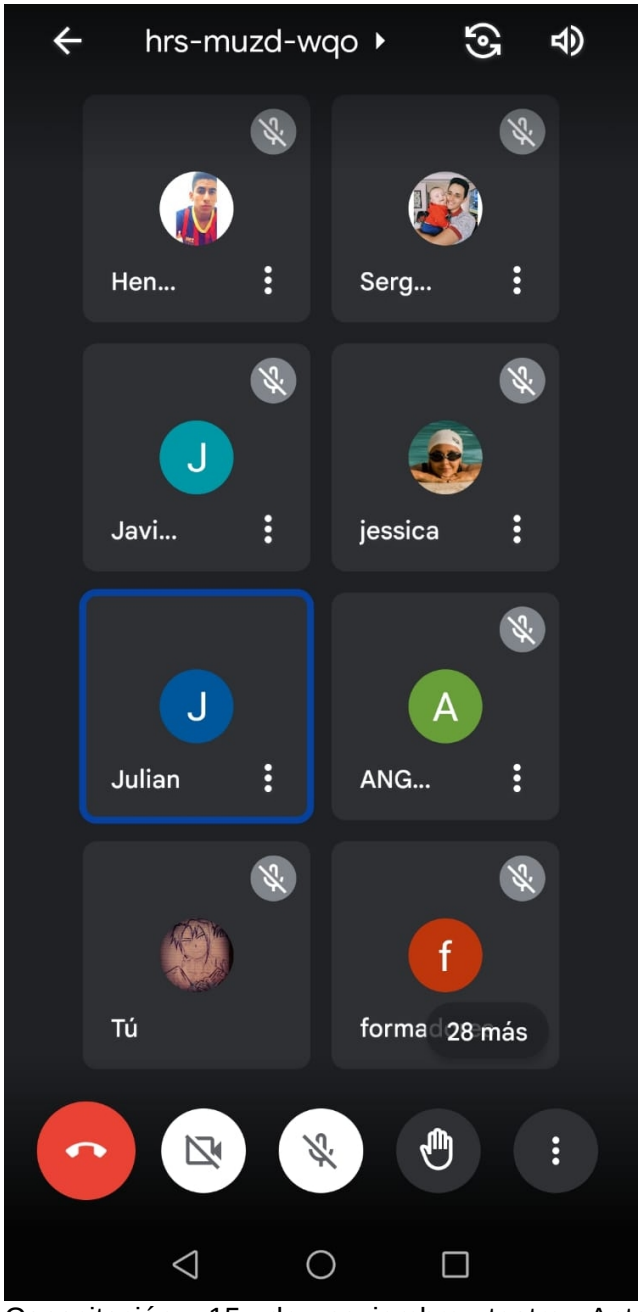
Llave 2: 1 B Vs. 2 A

final

Ganador llave 1 Vs. Ganador Llave 2

Escenarios Deportivos. - Masculino.
Grupo A - Quebrada Honda.
Grupo B. - Minipi.
Grupo C. - Centro.

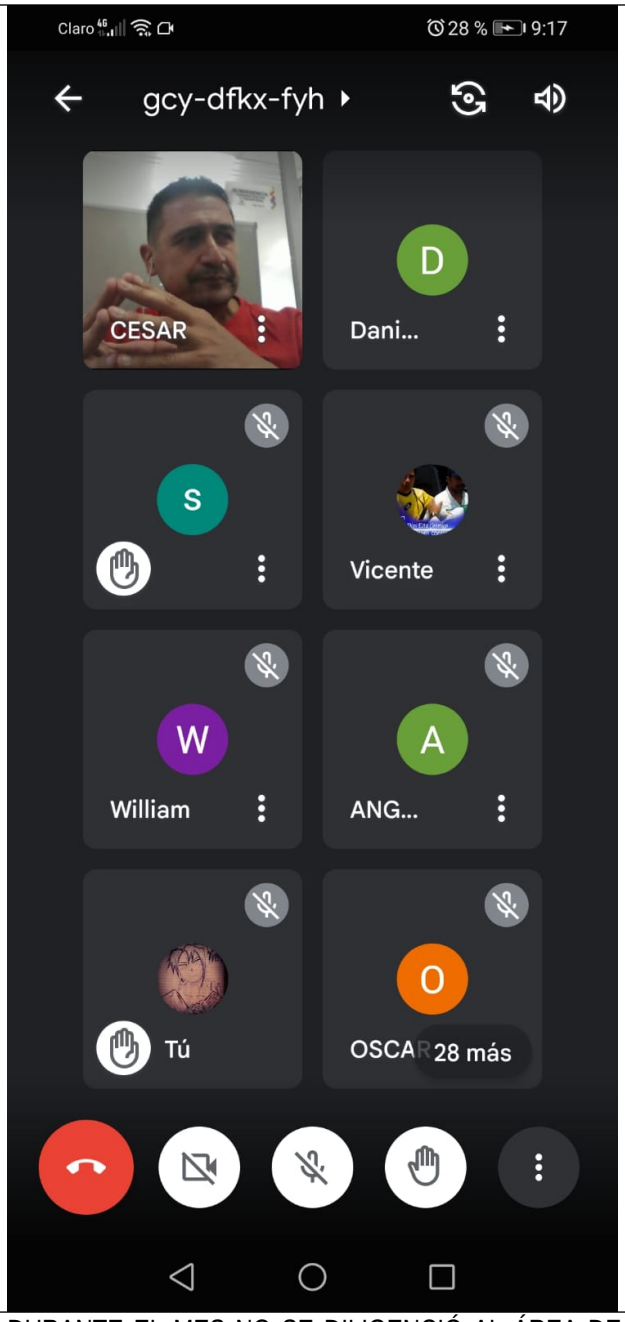
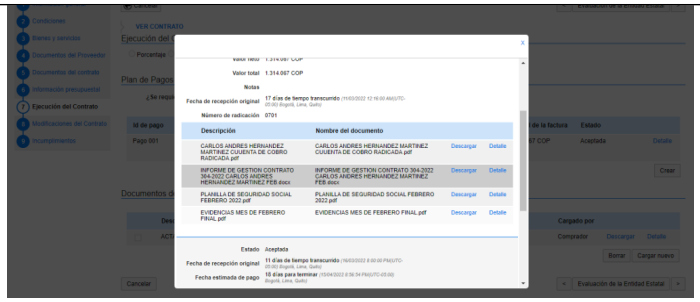
Escenario Deportivos - Femenino.
Grupo A. - Centro.
Grupo B - Quebrada Honda.

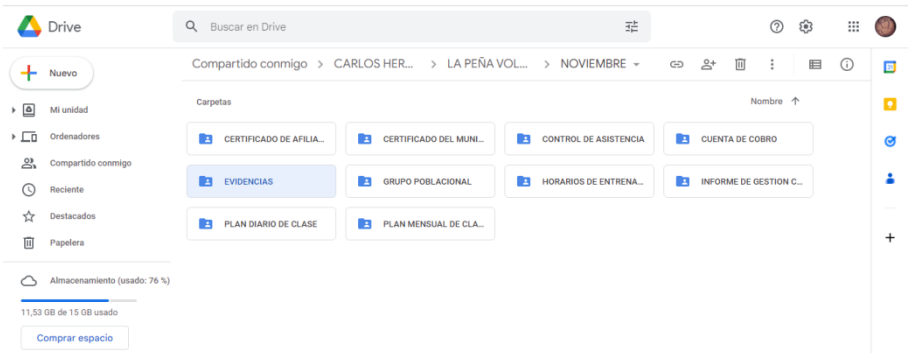
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Reunión virtual: 09 de noviembre 9.00am cobertura final  Capacitación: 15 de noviembre teatro Antonio Nariño de la gobernación de Cundinamarca



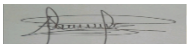


Reunión virtual: 25 de noviembre 9:00am festivales 2022

	
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	DURANTE EL MES NO SE DILIGENCIÓ AL ÁREA DE ARCHIVO EL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL TENIENDO EN CUENTA QUE NO FUE NECESARIO ENVIARLOS O TRASLADARLOS AL ARCHIVO DEL INSTITUTO.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 PANTALLAZO SECOOP II

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Realicé la entrega al supervisor Daniel Colmenares, los informes de gestión, evidencias de trabajo, planes mensuales, planes diarios, asistencias de los niños que asisten a la escuela de formación en voleibol, horarios y sitos de trabajo, grupo poblacional todos estos documentos relacionados para el mes de noviembre de 2022.documetacion subida al drive. Cumpliendo con todos los criterios exigidos por el supervisor para la entrega de estos informes. </td></tr></table>

CARLOS ANDRES HERNANDEZ

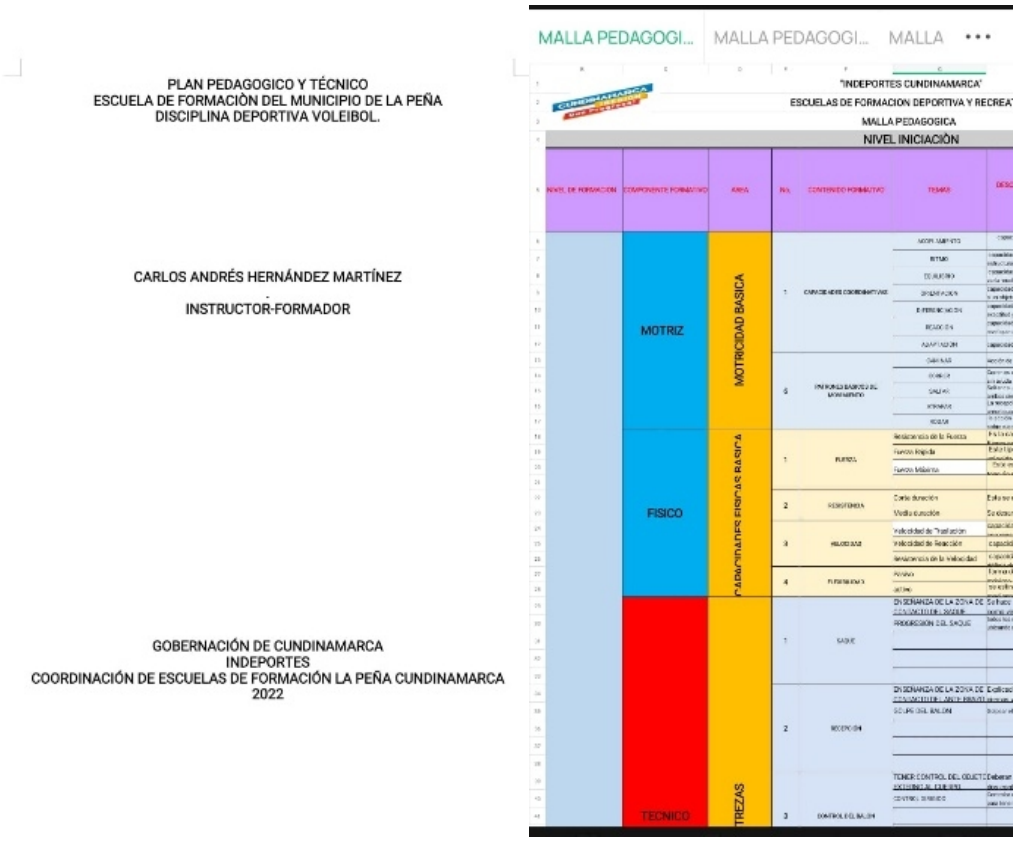


FIRMA CONTRATISTA

C.C. 1074929388 DE VERGARA CUND

ANEXOS:

1.1





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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

VOLEIBOL LA PEÑA
NOVIEMBRE 2022

BENEFICIARIDAD	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	5			5											5
7 AÑOS	5		5												5
8 AÑOS	2	7	2		2	5									9
9 AÑOS	2	2	2			2									4
10 AÑOS	1	3	1		3										4
11 AÑOS	1	4	4			1									5
12 AÑOS	2	1		2	1										3
13 AÑOS	4	2	2	2	1	1									6
14 AÑOS	2	3	2		3										5
15 AÑOS		2	1			1									2
16 AÑOS		2			2										2
17 AÑOS	1			1											1
TOTALES	25	26	19	10	12	10									51

MES DE NOVIEMBRE



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ISABELA BONILLA HERNANDEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
2	ISABELA BUITRAGO LEON		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
3	ADRIAM STIVEN PEREZ CASAS		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
4	DYLAN SANTIAGO RODRIGUEZ LEON		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
5	SAID EMILIANO TORO MAHECHA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
6	CHARITH DANIELA TRIANA PEDRAZA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
7	SARA TATIANA VALENZUELA CASTILLO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
8	CRISTIAN STIVEN PEREZ VALENZUELA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
9	MICHEL ROJAS HERNANDEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
10	ELKIN STIVEN AGUILAR RODRIGUEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
11	JUAN CAMILO AGUILAR RODRIGUEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
12	SHARITH JULIANA MOYANO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
13	CRISTIAN OSORIO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
14	EDUAHYEBETH ALEXANDER PEINERO FRANQUIZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
15	DAYANA MICHELL RODRIGUEZ GUERRERO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
16	WILMER EDUARDO RODRIGUEZ GUERRERO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
17	GABRIEL JOSE TRIANA AVILA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
18	JUAN JOSE URREGO ROMERO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
19	CRISTIAN DAVID VASQUEZ LOZANO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
																																		0	0	0	#¡DIV/0!
																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

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	LUCIANA CRUZ ESPINOZA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
2	ANDRES SEBASTIAN VALENZUELA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
3	MIRIAM ISABELLA PIÑUELA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
4	IHAN JERONIMO TRIANA MAHECHA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
5	SOFIA BEJARANO GARCIA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
6	JUAN ESTEBAN VALENZUELA CASTILLO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
7	JUAN FELIPE CASTRO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
8	IVANNA LUCIA DIAZ PALOMINO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
9	SOPHIE JULIANA GONZALES		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
10	SEBASTIAN FELIPE MOYANO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
11	MATHIAS ALEJANDRO GUIO ALBARRACIN		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
12	DANA LIZETH SILVA CARDENAS		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
13	DANNA VALERIA GUTIERREZ GUERRERO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
14	MELANY DAYANA OSORIO PAEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
15	LESLY MARIANA VALENZUELA FARFAN		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
16	TANIA MICHELL FARFAN JIMENEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
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	DUVAN FELIPE TRIANA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
2	DUVAN FELIPE ACERO MORENO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
3	JHONATAN VARGAS MOYANO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
4	PAULA ALEJANDRA MARTINEZ VASQUEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
5	MARIA ISABELLA SILVA RODRIGUEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
6	IAN SAMIR SERRATO AVILA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
7	RONEY STIVEN OPEZ DIAZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
8	ROBERT HERNEY SANCHEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
9	VALENTINA MOYANO GONZALES		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
10	LINA ESTEFANIA LEON TRIANA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
11	SHAIRA SOFIA MOYANO GONZALES		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
12	JAQUELIN RODRIGUEZ GUERRERO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
13	ANIE SELESTE AVILA SERRATO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
14	LAURA SOFIA MAHECHA ROCHA		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
15	GABRIELA ROJAS MUÑETONES		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
16	JUAN STIVEN MAHECHA PALACIO		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	14	0	100%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD:	VOLEIBOL
MUNICIPIO:	LA PEÑA
NOMBRE DEL FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ
MES :	NOVIEMBRE - DICIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	ABAD	OMING	SERVACION
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO		INICIACION		INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		CANCHA QUEBRADA HONDA		CANCHA QUEBRADA HONDA	CANCHA EL VALLE			
11:00 AM A 1:0O PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO		CANCHA TERAMA		CANCHA TERAMA	CANCHA EL RETIRO			
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO		CANCHA FUNDACIONAL		CANCHA FUNDACIONAL	CANCHA FUNDACIONAL			

NOMBRE MONITOR





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: LA PEÑA	
LUGAR:				TERAMA, LAGUNAS, QUEBRADA HONDA	HORARIO DE PRACTICA:	ES, MIERCOLES Y JU
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	X	x
			RESPONSABILIDAD	X	x	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
			RECEPCION	X	X	X
			SAQUE	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	PASE	X	X	X
			RECEPCION	X	X	X
			SAQUE	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/11/2022	Lugar: Cancha QUEBR	Municipio: la Peña Cundinamar	Hora: 7:00 Am - 9:00 Am	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Carlos Andrés Hernández Martínez			N° de deportistas: 19			Edades: 6 -7- 8- 9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Explicar a los niños las superficies de contacto brazos (golpe dedos y antebrazo) mediante diferentes ejercicios.
Objetivo Especifico: Desarrollar orientacion con el fin de que el niño pueda realizar un buen manejo de balón 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		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fondos con balón	Fuerza	Maxima	x	30	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad
2.		Explosiva			
3. Fondos cortos con balón	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Agilidad motriz con balón		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad
2. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el ritmo con actividades	Ritmo	x	10	
3. El deportista debe sostenerse en un solo pie, y caminar sobre cintas en suelo para mejorar y afianzar el equilibrio	Equilibrio		10	
4. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el salto con actividades	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Por medio del calentamiento guiado, el deportista afianza y estimula la reacción con actividades dinámicas y motrices.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción simple con balón	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le indica al deportista por que se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:02/11/2022	Lugar: Cancha OUEBE	Municipio: La Peña cundinamar	Hora: 7:00 Am - 9:00 A	N° de sesión: 2		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Carlos Andres Hernandez Martínez			N° de deportistas: 19			Edades: 6 -7- 8- 9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Pasar el balon de diferentes maneras y con diferentes superficies de contacto.
Objetivo Especifico: Promover el manejo del balón con las diferentes superficies de contacto.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. recepcion y pase	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Dirigir el balón desde cierta distancia con el ejercicio de pase y recepción	Velocidad	Maxima	x	30	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
3. El deportista debe sostenerse en un solo pie, y caminar sobre cintas en suelo para mejorar y afianzar el equilibrio	Equilibrio	x	5	
4. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el salto con actividades	Orientación	x	5	
5. Sixa con discos	Diferenciación	x	10	
6. Trotar, conducir y pasar el balón	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Lanzar con pase y controlar con recepción el balón	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Controlar el balón en recepción	x		10	
2. Organizar la jugada		x	10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dara al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/11/2022	Lugar: Cancha EL VAL	Municipio: La Peña Cundinama	Hora: 7:00 Am - 9:00 A	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Carlos Andrés Hernández Martínez			N° de deportistas: 19		Edades: 6 - 7- 8 - 9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Trabajar en el deportista nociones en el tiempo y espacio.
Objetivo Especifico: Progresar y conseguir la finalización manteniendo en este proceso de pase y recepción del balón.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ejercicio de dos contra uno y tres contra uno		Reacciòn	x	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el salto con actividades	Orientación	x	20	
5. Manejar el espacio en el terreno, recibir el balón y devolverlo en el tiempo justo	Diferenciación	x	20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Entregar el balón (pase)	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato
2. Ubicarse en el terreno para la recepcion		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dialoga al deportista, porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/11/2022	Lugar: Cancha OUEBR	Municipio: La Peña Cundinama		Hora: 7:00 Am - 9:00 A	N° de sesión: 4		N° de semana: 2
Nombre del Formador: Carlos Andrés Hernández Martínez				N° de deportistas: 19			Edades: 6 - 7- 8 -9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar y trabajar en el deportista saltos unipodales							
Objetivo Especifico: Realizar movimiento de flexión y extensión de forma totalmente libre con el único contacto del pie con la superficie.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Balón en las manos estiradas con los pies	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Flexionando las rodillas saltan a cabecear	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Pasar saltando seis conos de frente y devolverse de espalda	Ritmo	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
3.Fondo de brazos realizando lagartija	Equilibrio	x	10	
4. Desplazamiento con saltos en la escalera deportiva	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Por medio del calentamiento guiado, el deportista afianza y estimula la reacción con actividades dinámicas y motrices.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentado pararse y coger el balón	x		10	
2.				- Balón de voleibol
3.				- Mini redes
4.				- Silvato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dataral deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/11/2022	Lugar: cancha QUEBRAD	Municipio: La Peña Cundi	Hora: 7:00 Am - 9:00	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Carlos Andrés Hernández Martínez.				N° de deportistas: 19		Edades:6-7-8-9 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: FAMILIARIZACION CON EL BALON DE VOLEIBOL

Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON DE VOLEIBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS. BALONES
1.Conoce la importancia de dominar el balon de	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular			
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de piernas	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Trote dominando balon semi elevado durante un	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren infrior	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1. Identifica sus movimientos de tren inferior en el	Acoplamiento	X	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	trones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	X		15	
2. Dentro de un conos, platillos los deportistas	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2022	Lugar: Cancha EL VAL	Municipio: LA PEÑA CUNDINAM	Hora: 7:00 Am - 9:00 A		N° de sesión: 5		N° de semana: 2
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 19				Edades: 6 -7- 8-9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Implementar en el deportista la Coordinación y agilidad en circuitos							
Objetivo Especifico: Potenciar en los deportistas la coordinación y agilidad en circuitos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saque con pontencia	Fuerza	Maxima	x	30	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2.		Explosiva			
3. Control del balón	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recepción con control del balón		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Mediante conos en sixa pasar rapido y salir a patiar el balón	Ritmo	x	10	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
3. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia adelanate buscando las puntas	Equilibrio	x	10	
4. Saltar al compañero lanzar el balon al arriba y tomarlo antes de caer.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Tocar el disco e ir agarrar el balón	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Semi parada	x		10	
2.				- Balón de Fútbol - Mini redes - Silvato
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Se le dictara al deportista por que se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	Lugar: Cancha QUEBR	Municipio: La Peña Cundinama	Hora: 7:00 Am - 9:00 A	N° de sesión: 7		N° de semana: 3	
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 19			Edades: 6 - 8	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Pasar balón de diferentes maneras con las manos y otras partes del cuerpo.							
Objetivo Especifico: Emplear las manos y otras partes del cuerpo de forma controlada en el trabajo con balón							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Hacer skipping y controlar con recepcion	Fuerza	Maxima	x	15	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Pasar de un punto A a un punto B en velocidad, y pasar el balón a un compañero con	Velocidad	Maxima	x	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. A lanza el balón con la mano sobre la cabeza de B, y B recepciona y A controla con golpe de	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6. Por medio del calentamiento guiado, el deportista afianza y estimula la reacción con actividades dinámicas y motrices.	Reacción	x	10	
7. A lanza el balón a B, recepciona y se repite el ejercicio	Adaptación	x	10	
8. A realiza saque a B que es el receptor en posicion base, en donde B atrapa con las manos.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Recepcionar el balón con posicion base y pase	x		10	
2. Organizar y pasar		x	10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le indica al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	Lugar: Cancha QUEBR	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 7:00 Am - 9:00 A	N° de sesión: 8		N° de semana: 3
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 19			Edades: 6 - 7- 8- 9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Implementar en el deportista la relación con el balón.						
Objetivo Especifico: Establecer diferentes contactos visomanual.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Manejo de pase y recepcion con el balón	Velocidad	Maxima	x	30	
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Pasar por obstaculos y utilizando el golpe de ante brazos con el balón		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3. Lanzar el balón en un solo golpe.	Equilibrio	x	10	
4. Lanzar el balón en diferentes posiciones.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Lanzar el balón a media altura y altura maxima	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Recepción de balón y pase correcto	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato
2. Reacción rápoida de una determinada jugada		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dialoga al deportista por que se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/11/2022	Lugar: cancha EL VALLI	Municipio: La Peña Cur	Hora: 7:00 Am - 9:00	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ				N° de deportistas: 19		Edades:6-7-8-9 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: FAMILIARIZACION CON EL BALON						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Conoce la importancia de dominar el balon con	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	X	5	
3. Realizacion de movimientos articulares de	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno de	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza explosiva en desplazamientos entre las	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X	5	
3. Desplazamiento en velocidad maxima pasandose	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1. Identifica sus movimientos de tren inferior en	Acoplamiento	X	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el	Ritmo	X	5	
3. realiza saltos en un solo pie entre aros	Equilibrio	X	5	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	5	
8. Atrapa el balon de voleibol con ambas manos	ones Basicos de Movimi	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1. Atravesar un camino de aros trasladando el balon	X		10	
2. Dentro de un aro grande los deportistas deberan	X		10	
3. Se ubica a un extremo los deportistas y en la	X		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10	Actividad	ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AR
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2022	Lugar: Cancha QUEBR	Municipio: La Peña Cund.		Hora: 7:00 Am - 9:00 A	N° de sesión: 10		N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ				N° de deportistas: 19			Edades: 6 -7- 8- 9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Intriducir el balón en arcos llevar la pelota y pasar obstaculos con el balón							
Objetivo Especifico: Desarrollar la capacidad motriz del niño llevando el balón por diferentes obstaculos							
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		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Lanzar el balón desde un punta A hasta un punto B con las manos	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Llevar la pelota en diferentes posiciones pasar		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Conducir con la mano izquierda, mano derecha el balón dejandolo caer con la mano en	Ritmo	x	10	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
3.	Equilibrio			
4. Lanzar el balón primero con la mano a un aro después con la otra mano	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6. Lanzar tres balones con la mano al aro en el menor tiempo posible.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. . Controlar el balón pasando por obstaculos	x		10	
2. Llevar el balón de forma ordenada		x	10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le felicita al deportista por que se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	Lugar: Cancha QUEBR	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 7:00 Am - 9:00 A	N° de sesión: 11		N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 19			Edades: 6 - 7- 8- 9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Correr y llevar un elemento en las manos y los pies						
Objetivo Especifico: Realizar cardio y mejorar el agarre y control de balón.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Lanzar sobre la carrera, picar el balón y tomarlo sin dejarlo caer.	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Pasar el balón entre las piernas alternando izquierda y derecha.	Flexibilidad	Estatica	x	30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Trotando lanzando la pelota arriba, se dan dos o tres palmadas y atraparla.	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Atrapar el balón sin dejarlo caer al suelo.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Correr y llevar el balón, debe ser corto suave, rápido y continúo	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dialoga al deportista por que se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



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

Fecha: 24/11/ 2022	Lugar: Cancha EL VAL	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 7:00 Am - 9:00 A	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 19		Edades: 6 - 7- 8- 9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Impulsar el balón y conducirlo					
Objetivo Especifico: Desarrollar habiidades y destrezas en la conducción de balón					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Impulsar el balón con ante brazo hacia la red	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.A lanza el balón a B, B ubica el balón sirviendo de pivto, en donde A pasará con velocidad a	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
3.	Equilibrio			
4. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el salto con actividades	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Lanzamientos continuos con balón arriba y	Reacción	x	10	
7. Conducir el balón por discos e impulsar el balón, pasar por estacas y patear	Adaptación	x	10	
8.. Trabajo de compañeros A, Lanza el balón a B y B se lo devuelve a A para continuar con el ejercicio	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Impulsar el balon y conducir de forma controlad	x		10	
2.Controlar y orientar el pegue.		x	10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le indica al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2022	Lugar: Cancha QUEBR	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 7:00 Am - 9:00 A	N° de sesión: 13	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 19		Edades: 6 - 7- 8 -9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Implementar Juegos de habilidades y capacidades básicas					
Objetivo Especifico: Practicar diferentes juegos y ejercicios para mejorar las capacidades básicas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Manejar la fuerza en el tren inferior y tren superior	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de desplazamiento rapido y coordinado	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5. Reacción y recuperación a velocidad del balón con estaca	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Mediante el juego el "Bobito" quitar el balón.	Ritmo	x	10	
3. Recorridos en un pie y dos pies con obstaculos	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Con un balón el jugador A hace un ejercicio y B hace lo mismo y viseversa	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Cinco jugadores versus otros cinco, a dos toques a tocar el cono con el balón	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2. Tres contra tres dominar el balón de forma seguida "hacer un reloj"		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dijera al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



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

Fecha: 30/11/2022	Lugar: Cancha QUEBR	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 7:00 Am - 9:00 A	N° de sesión: 14	
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 19		Edades: 6 - 7- 8 -9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Implementar Juegos de habilidades y capacidades básicas					
Objetivo Especifico: Practicar diferentes juegos y ejercicios para mejorar las capacidades básicas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Manejar la fuerza en el tren inferior y tren superior	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de desplazamiento rapido y coordinado	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5. Reacción y recuperación a velocidad del balón con estaca	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Mediante el juego el "Bobito" quitar el balón.	Ritmo	x	10	
3. Recorridos en un pie y dos pies con obstaculos	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Con un balón el jugador A hace un ejercicio y B hace lo mismo y viseversa	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Cinco jugadores versus otros cinco, a dos toques a tocar el cono con el balón	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2. Tres contra tres dominar el balón de forma seguida "hacer un reloi"		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dictara al deportista por que se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



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

Fecha: 01/11/2022	Lugar: Cancha TERAM	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 11:00 Am - 1:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 10-11- 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Explicar a los deportistas y trabajar en ellos la Coordinación y agilidad en circuitos					
Objetivo Especifico:Potenciar en los deportistas la coordinación y agilidad en circuitos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Mediante el sonido del pito lanzar el balón con potencia	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Al sonido del pito, salir corriendo de una distancia A a una distancia B	Velocidad	Maxima	x	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Pasar por obstaculos de forma lenta y media con balón	Ritmo	x	20	
3. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia adelanate	Equilibrio	x	10	
4. Saltar aros con pierna izquierda y devolvernos con pierna derecha.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Pasar por estacas de frente y devolverse de espalda.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Control y dominio	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2. Trabajo combinado con compañeros		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dialoga al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/11/2022	Lugar: Cancha fundad	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 11:00 Am - 1:00	N° de sesión: 2		N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16			Edades: 10- 11 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar duelos en el campo de voleibol						
Objetivo Especifico: Aplicar los fundamentos básicos del juego en los enfrentamientos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión deportiva	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Enfrentamiento de uno contra uno, dos contra dos, en espacios reducido	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5. Dos contra uno máximo dos toques	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Parar, controlar y enfrentar	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Perfilarse y reaccionar defendiendo y	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saber conducir el balón	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato
2. Saberse perfilar con el balon		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/11/2022	Lugar: Cancha EL RETI	Municipio: La Peña Cund.		Hora: 11:00 Am - 1:00	N° de sesión: 3		N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ				N° de deportistas: 16			Edades: 10-11- 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Correr y llevar un elemento en las manos y los pies							
Objetivo Especifico: Realizar cardio y mejorar el agarre y control de balón.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Lanzar sobre la carrera, picar el balón y tomarlo sin dejarlo caer.	Velocidad	Maxima	x	30	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Pasar el balón entre las piernas alternando izquierda y derecha.	Flexibilidad	Estatica	x	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Trotando lanzando la pelota arriba, se dan dos o tres palmadas y atraparla	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Atrapar el balón sin dejarlo caer al suelo.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Correr y llevar el balón, debe ser corto suave, rápido y continúo	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dara al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/11/2022	Lugar: Cancha TERAM	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 11:00 Am - 1:00	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Lanzar e impulsar el balón
Objetivo Especifico: Desarrollar la agilidad lanzando e impulsando el balón
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. lanzar cinco balones de forma consecutiva.	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Pasar por estacas , impulsar el balón y lanzar.	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5. Cuatro conos en diferente posición a la orden ir a cada cono para lanzar el balón.	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Conducir el balón a medio trote y pasar.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4. Lanzamientos laterales.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Pasar la red	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Lanzamiento	x	x	10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dialoga al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/11/2022	Lugar: Cancha TERAM	Municipio: La Peña Cund.		Hora: 11:00 Am - 1:00	N° de sesión: 5		N° de semana: 2
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ				N° de deportistas: 16			Edades: 10-11-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Implementar en el deportista las Nociones tiempo y espacio							
Objetivo Especifico: Progresar y conseguir la finalización manteniendo en este proceso de la recepción y pases del balón							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Ejercicio de dos contra uno y tres contra uno	Velocidad	Maxima	x	40	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Manejar el espacio en el terreno, recibir el balón y darlo en el tiempo justo	Diferenciación	x	40	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Entregar el balon	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2. Ubicarse en el terreno		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Se le dara al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2022	Lugar: Cancha EL RETI	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 11:00 Am - 1:00	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 10-11-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Relacionar al deportista con el balón
Objetivo Especifico: Establecer diferentes contactos visomanual
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Manejo Borde recepcion y pase conduciendo el balón.	Velocidad	Maxima	x	30	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Pasar por estacas y utilizando el empeine para patear el balón.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3. Lanzar el balón en una sola mano	Equilibrio	x	10	
4. Lanzar el balón en diferentes posiciones.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Lanzar el balón a media altura y altura maxima	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Recepción de balón y pase correcto	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2. Reacción rápida de una determinada jugada		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le indica al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	Lugar: Cancha TERAN	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 11:00 Am - 1:00	N° de sesión: 7		N° de semana: 3
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16			Edades: 10-11-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Implementar en el deportista la relación con los Pases, fintas y habilidad dinámica						
Objetivo Especifico: Desarrollar competencias y habilidades motrices, capacidades fisicas y tecnicas de movimiento						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Lanzar el balón de forma efectiva y potente	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Entregar el balón y buscar espacios para	Velocidad	Maxima	x	30	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Trabajo de desarrollo de conducción y controles con antebrazos.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4. Realizar pases a pequeña, media y larga	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8. Trabajos de control de balón en movimiento	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Controlar y maneiar el balón	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2. Realizar jugadas defensivas y ofensivas con		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dialoga al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	Lugar: Cancha TERAM	Municipio: la Peña Cund.	Hora: 11:00 Am - 1:00	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 10-11-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Implementar en el entrenamiento Juegos de habilidades y capacidades básicas					
Objetivo Especifico: Practicar diferentes juegos y ejercicios para mejorar las capacidades básicas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Manejar la fuerza en el tren inferior y tren superior	Fuerza	Maxima	x	15	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de desplazamiento rapido y coordi	Resistencia	Aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			
5. Reacción y recuperación a velocidad del balón con estaca	Velocidad	Maxima	x	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Mediante el juego el "Bobito" quitar el balón.	Ritmo	x	20	
3. Recorridos en un pie y dos pies con obstaculos	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Con un balón el jugador A hace un ejercicio y B hace lo mismo y viseversa	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Cinco jugadores versus otros cinco, a dos toques a tocar el cono con el balón	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2. Tres contra tres dominar el balón de forma seguida "hacer un reloj"		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	se le dabra al deportista por que se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	Lugar: Cancha EL RETI	Municipio: la Peña Cund.	Hora: 11:00 Am - 1:00	N° de sesión: 9		N° de semana: 3
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16			Edades: 10-11-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Pasar balón de diferentes maneras y con diferentes superficies de contacto						
Objetivo Especifico: Promover el maneio del balón con las diferentes superficies de contacto						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines - Hojas de asistencia - Esfero
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saque, recepcion , pase y rematar	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Dirigir el balón desde cierta distancia con	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Lanzar con balon y controlar con golpe de	Orientación		10	
5. Sixa con discos	Diferenciación		10	
6. Trotar, conducir y pasar el balón.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Controlar el balón en el aire	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2. Organizar la jugada.		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dara al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2022	Lugar: Cancha TERAN	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 11:00 Am - 1:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Implementar en el entrenamiento Juegos de persecución					
Objetivo Especifico: Llevar a cabo de manera eficiente los fundamentos básicos del juego					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Realizar fondos de forma coordinada de un punto A a un punto B	Resistencia	Aerobica	x	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Juego de uno contra dos en donde las dos personas solo pueden dar dos pases hacia	Ritmo	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juego de A frente a frente con B con las	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8..	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Saber recibir y saber entregar	x		15	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2. Ubicarse para recibir y para entregar		x	15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le indaga al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de fútbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/11/2022	Lugar: cancha TERA	Municipio: La Peña	Hora: 11:00 Am - 1:00 Pl		N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ				N° de deportistas: 16			Edades:10-11-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion Viso manual							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participac	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Realizacion de movimientos articulares de	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento articulas de hombros. codos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES, CRONOMETRO.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con	Fuerza	Maxima	X	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1. Se acopla al balon de voleibol manejandolo con	Acoplamiento	X	10	
2. trotando en todo el terreno de juego sin bajar	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4. Identifica el campo de juego que en el	Orientación	X	10	
5. Movimientos laterales identificando lado	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para	Adaptación	X	10	
8. Atrapa el balon de voleibol con ambas manos	trones Basicos de Movimie	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1. Posiciòn fundamental y realizaremos 8 por el	X		10	
2. Dribling con pie y lazamiento de una pelota	X		10	
3. ascenso y descenso rodeando cabeza. cadera y	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generale				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES HERNANDEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
ACTIVIDADES
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2022	Lugar: Cancha EL RETI	Municipio:La Peña Cund.	Hora: 11:00 Am - 1:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 10-11-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Impulsar el balón y conducirlo					
Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades y destrezas en la conducción de balón					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. .Impulsar el balón con saque por debajo hacia la otra cancha	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. A lanza el balón a B, B ubica el balón sirviendo de pivto, en donde A pasará con	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Conducir el balón por discos e impulsar el	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6. Lanzamientos continuos con balón arriba y abajo	Reacción	x	10	
7. Trabajo de compañeros A, Lanza el balón a B y B se lo devuelve a A para rematar.	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Impulsar el balon y conducir de forma controlada	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2.Controlar y orientar el pegue		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dictara al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



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

Fecha: 29/11/2022	Lugar: Canch	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 11:00 Am - 1:00	N° de sesión: 13	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 10- 11-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizar duelos en el campo de voleibol					
Objetivo Especifico: Aplicar los fundamentos básicos del juego en los enfrentamientos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre	Introduccion a la clase	x	5	
2. Con los formatos de asistencia dados	llamado a lista	x	5	- Conos
3. Estimular y realizar la movilidad	Movilidad Articular	x	5	- Balón de voleibol
4. Atraves de un circuito con relevos, el	Calentamiento	x	5	- Mini REDES

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos
2.		Explosiva			- Balón de voleibol
3. Enfrentamiento de uno contra uno, dos	Resistencia	Aerobica	x	20	- Mini redes
4.		Anaerobica			- Silvato
5. Dos contra uno máximo dos toques	Velocidad	Maxima	x	20	-Aros de agilidad
6.		Desplazamiento			-Petos
7.		Reacciòn			-Banderines
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.Parar, controlar y enfrentar	Ritmo	x	15	- Conos
3.	Equilibrio			- Balón de voleibol
4.	Orientación			- Mini redes
5.	Diferenciación			- Silvato
6. Perfilarse y reaccionar defndiendo y	Reacción	x	15	-Aros de agilidad
7.	Adaptación			-Petos
8.	Patrones Basicos de Movimient			-Banderines

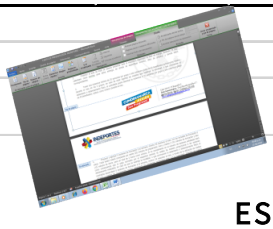
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saber conducir el balón	x		10	
2. Saberse perfilar con el balon		x	10	- Balón de voleibol
3.				- Mini redes
4.				- Silvato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los	- Silvato
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2	Se le aclara al deportista porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones e	x	2	Al deportista se le dejan por lo	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	Lugar: Canch	Municipio: La Peña Cund	Hora: 11:00	N° de sesión: 14	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 10- 11-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizar duelos en el campo de voleibol					
Objetivo Especifico: Aplicar los fundamentos básicos del juego en los enfrentamientos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre	Introduccion a la clase	x	5	
2. Con los formatos de asistencia dados	llamado a lista	x	5	- Conos
3. Estimular y realizar la movilidad	Movilidad Articular	x	5	- Balón de voleibol
4. Atraves de un circuito con relevos, el	Calentamiento	x	5	- Mini REDES

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos
2.		Explosiva			- Balón de voleibol
3. Enfrentamiento de uno contra uno, dos	Resistencia	Aerobica	x	20	- Mini redes
4.		Anaerobica			- Silvato
5. Dos contra uno máximo dos toques	Velocidad	Maxima	x	20	-Aros de agilidad
6.		esplazamiento			-Petos
7.		Reacciòn			-Banderines
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.Parar, controlar y enfrentar	Ritmo	x	15	- Conos
3.	Equilibrio			- Balón de voleibol
4.	Orientación			- Mini redes
5.	Diferenciación			- Silvato
6. Perfilarse y reaccionar defndiendo y	Reacción	x	15	-Aros de agilidad
7.	Adaptación			-Petos
8.	trones Basicos de Movimie			-Banderines

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saber conducir el balón	x		10	
2. Saberse perfilar con el balon		x	10	- Balón de voleibol
3.				- Mini redes
4.				- Silvato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican	- Silvato
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2	Se le aclara al deportista	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	x	2	Al deportista se le dejan	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



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

Fecha: 01/11/2022	Lugar: Cancha fundacion	Municipio: la Peña Cund.	Hora: 2:00 pm - 4:00pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Implementar en el entrenamiento deportivo los Juegos Lúdicos y partidos

Objetivo Especifico: : Integrar a los deportistas en los diferente juegos y encuentros de voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular en el deportista la tecnica y tactica de jugadas y estrategias en el campo de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del entrenamiento.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Conducir, pasar y atacar el balón	Fuerza	Maxima	x	15	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Maneiar los ritmos	Resistencia	Aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Acelerar y desacelerar		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Acelerar y desacelerar	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4. Pasar bien el balón al compañero de equipo.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Controlar, conducir y pasar el balón de voleibol	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Utilizar las partes del cuerpo que entran en contac	x		10	- Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato
2. Ubicarse dentro del terreno		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dedica al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/11/2022	Lugar: Cancha fundad	Municipio: la Peña Cund.	Hora: 2:00 pm - 4:00pi	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Correr y llevar un elemento en las manos y los pies

Objetivo Especifico: Realizar cardio y mejorar el agarre y control de balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Adaptar y estimular en el deportista el cardio con el fin de mejorar su rendimiento y veloci

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Lanzar sobre la carrera, picar el balón y tomarlo sin dejarlo caer.	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Pasar el balón entre las piernas alternando izquierda y derecha.	Flexibilidad	Estatica	x	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Trotando lanzando la pelota arriba, se dan dos o tres palmadas y atraparla	Ritmo	x	30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Atrapar el balón sin dejarlo caer al suelo.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Correr y llevar el balón, debe ser corto suave, rápido y continúo	x		10	- Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dictara al deportista por que se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
ACTIVIDADES
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/11/2022	Lugar: Cancha fundal	Municipio: la Peña Cund.	Hora: 2:00pm - 4:00 pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Relacionar al deportista con el balón					
Objetivo Especifico: Establecer diferentes contactos visomanual y visopedal					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Implemetar en el jugador tecnicas y tacticas que permitan mejorar el dominio del balón al ir					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Manejo de golpe de antebrazo con el balón.	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Pasar por estacas y utilizando elevación para golpear el balón.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3. Lanzar el balón en una sola mano.	Equilibrio	x	10	
4. Lanzar el balón en diferentes posiciones.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6. Lanzar el balón a media altura y altura maxima	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Recepción de balón y pase correcto	x		10	- Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato
2. Reacción rápida de una determinada jugada		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	se le dara al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNADEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/11/2022	Lugar: Cancha fundad	Municipio: la Peña Cund.	Hora: 2:00 pm - 4:00 p	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Explicar a los deportistas y trabajar en ellos la Coordinación y agilidad en circuitos

Objetivo Especifico:Potenciar en los deportistas la coordinación y agilidad en circuitos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular y adaptar en el jugador los metodos de coordinación y agilidad que le permiten

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines - Hojas de asistencia - Esfero
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Mediante el sonido del pito lanzar el balón con potencia	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voeibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Al sonido del pito, salir corriendo de una distancia A a una distancia B	Velocidad	Maxima	x	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Pasar por obstaculos de forma lenta y media con balón	Ritmo	x	20	
3. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia adelanate buscando	Equilibrio	x	10	
4. Saltar aros con pierna izquierda y devolvernos con pierna derecha.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Pasar por estacas de frente y devolverse de espalda.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Control y dominio	x		10	- Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato
2. Trabajo combinado con compañeros		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dialoga al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



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

Fecha: 09/11/2022	Lugar: Cancha funda	Municipio: la Peña Cund.	Hora: 2:00pm -4:00 pl	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Implementar en el deportista la relación con los Pases, fintas y habilidad dinámica

Objetivo Especifico: Desarrollar competencias y habilidades motrices, capacidades fisicas y tecnicas de movimiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar en el deportista habilidades futbolisticas para un mejor rendimiento en campeonatos y juego lir

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Lanzar el balón de forma efectiva y potente	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Entregar el balón y buscar espacios para recibir	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Trabajo de desarrollo de conducción y controles con diferentes posiciones.	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4. Realizar pases a pequeña, media y larga	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8. Trabajos de control de balón en movimiento	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Controlar y maneiar el balón	x		10	- Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato
2. Realizar jugadas defensivas y ofensivas con		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le indica al deportista por que se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



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

Fecha: 10/11/2022	Lugar: Cancha funda	Municipio: la Peña Cund.	Hora: 2:00pm - 4:00 pm	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Pasar balón de diferentes maneras y con diferentes superficies de contacto

Objetivo Especifico: Promover el maneio del balón con las diferentes superficies de contacto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular en el deportista las maneras del maneio del balón con las distintas superficies del r

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines - Hojas de asistencia - Esfero
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saque. recepcion. pase y remate	Fuerza	Maxima	x	15	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Dirigir el balón desde cierta distancia con	Velocidad	Maxima	x	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Lanzar saque y controlar con recepcion el	Orientación		10	
5. Sixa con discos	Diferenciación		10	
6. Trotar, conducir y pasar el balón.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Controlar el balón en la recepcion	x		10	- Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Petos
2. Organizar la jugada.		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dictara la clase porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



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

Fecha: 15/11/2022	Lugar: Cancha fundad	Municipio: la Peña Cund.	Hora: 2:00 pm - 4:00 p	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Realizar duelos en la cancha de voleibol

Objetivo Especifico: Aplicar los fundamentos básicos del juego en los enfrentamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Sensibilizar y adaptar al deportista la importancia de los fundamentos basicos de los enfre

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión deportiva.	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Enfrentamiento de uno contra uno, dos contra dos, en espacios reducido	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5. Dos contra uno máximo dos toques	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2 Parar, controlar y enfrentar	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Perfilarse y reaccionar defndiendo y atacando	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saber conducir el balón	x		10	- Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato
2. Saberse perfilar con el balon		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le indica al deportista por que se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	Lugar: Cancha fundad	Municipio: la Peña Cund.	Hora: 2:00 pm - 4:00 pm	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Implementar en el entrenamiento Juegos de persecución

Objetivo Especifico: Llevar a cabo de manera eficiente los fundamentos básicos del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar en el juegador tecnicas y tacticas que potencien la importancia basica del juego en

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Realizar fondos de forma coordinada de un punto A a un punto B	Resistencia	Aerobica	x	25	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Juego de uno contra dos en donde las dos personas solo pueden dar dos pases hacia atrás.	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de A frente a frente con B con las manos	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8..	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saber recibir y saber entregar	x		15	- Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato
2.Ubicarse para recibir y para entregar		x	15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dictara al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	Lugar: Cancha fundacion	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 2:00pm-4:00pm	N° de sesión: 9		N° de semana: 3
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16			Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Implementar en el entrenamiento Juegos de habilidades y capacidades básicas						
Objetivo Especifico: Practicar diferentes juegos y ejercicios para mejorar las capacidades básicas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular procesos de habilidades en el campo de juego para mejorar el redimiento en el depor						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del entrenamiento.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Manejar la fuerza en el tren inferior y tren superior	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de desplazamiento rapido y coordinado	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5. Reacción y recuperación a velocidad del balón con estaca	Velocidad	Maxima	x	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Mediante el juego el "Bobito" quitar el balón.	Ritmo	x	10	- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
3. Recorridos en un pie y dos pies con obstaculos	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Con un balón el jugador A hace un ejercicio y B hace lo mismo y viseversa	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Cinco jugadores versus otros cinco, a dos toques a tocar el cono con el balón	x		10	- Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Petos
2. Tres contra tres dominar el balón de forma seguida "hacer un reloi"		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le indica la deportista por que se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2022	Lugar: Cancha fundad	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 2:00pm - 4:00pm	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Impulsar el balón y conducirlo

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades y destrezas en la conducción de balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular el buen manejo y conducción del balón con el fin de mejorar la tecnica deportiv

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. .Impulsar el balón con saque por encima hacia la otra area de la cancha	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. A lanza el balón a B, B ubica el balón sirviendo de pivto, en donde A pasará con velocidad a	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Conducir el balón por discos e impulsar el	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Lanzamientos continuos con balón arriba y abajo	Reacción	x	10	
7. Trabajo de compañeros A, Lanza el balón a B y B se lo devuelve a A para rematar.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Impulsar el balon y conducir de forma controlada	x		10	- Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Petos
2.Controlar y orientar el pegue		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le dara al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



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

Fecha: 23/11/2022	Lugar: Cancha funda	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 2:00pm-4:00pm	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Implementar en el deportista las Nociones tiempo y espacio

Objetivo Especifico: Progresar y conseguir la finalización manteniendo en este proceso de la posesión del balón previo al ataque

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar las tacticas y tecnicas deportivas que permitan al jugador tomar posecíon asertiva del balón controlando tiempos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESÌON DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Ejercicio de dos contra uno y tres contra uno	Velocidad	Maxima	x	40	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Manejar el espacio en el terreno, recibir el balón y darlo en el tiempo justo	Diferenciación	x	40	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Entregar el balon	x		10	- Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato
2. Ubicarse en el terreno		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Se le indica al deportista porque se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2022	Lugar: Cancha fundad	Municipio: La Peña Cund.	Hora: 2:00 pm - 4:00pl	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13 -17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Lanzar e impulsar el balón					
Objetivo Especifico: Desarrollar la agilidad lanzando e impulsando el balón					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la calidad de lanzmiento e impulso del balón por medio tecnicas y tacticas deport					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Realizar saque con cinco balones de forma	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Pasar por estacas , impulsar el balón y lanzar.	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5. Cuatro conos en diferente posición a la orden ir a cada cono para lanzar el balón.	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Conducir el balón a medio trote y pasar.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4. Lanzamientos laterales.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Rematar	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Lanzamiento	x	x	10	- Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Se le indica al deportista, por que se realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ



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

Fecha:	29/11/2022	Lugar: cancha	Municipio: La Peña Cur	Hora:2:00 pm a 4:00 pm	N° de sesión: 1		N° de semana: 5
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINE				N° de deportistas: 16			Edades:13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Trabajo de coordinacion Viso manual							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON							
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		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Realizacion de movimientos articulares	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento articulas de hombros.	Movilidad Articular	x	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES, CRONOMETRO.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	X	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

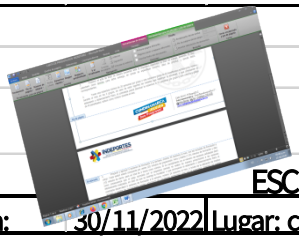
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1. Se acopla al balon de voleibol	Acoplamiento	X	10	
2. driblar trotando en todo el terreno de	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4. Identifica el campo de juego que en el	Orientación	X	10	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se	Adaptación	X	10	
8. Atrapa el balon de voleibol con ambas	rones Basicos de Movimie	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1. Posiciòn fundamental y realizaremos 8	X		10	
2. salto con pie y lazamiento de una pelota	X		10	
3. ascenso y descenso rodeando cabeza.	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				



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

Fecha:	30/11/2022	Lugar: cand	Municipio: La Peña Cur	Hora:2:00 p	N° de sesión: 14
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES HERNANDEZ MAR			N° de deportistas: 16		Edades:13-17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Trabajo de coordinacion Viso manual

Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento articulas de	Movilidad Articular	x	5	
4. Trote con pausas activas alrededor	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES, CRONOMETRO.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	X	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.
1. Se acopla al balon de voleibol	Acoplamiento	X	10	
2. driblar trotando en todo el terreno	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4. Identifica el campo de juego que en	Orientación	X	10	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se	Adaptación	X	10	
8. Atrapa el balon de voleibol con	rones Basicos de Movimie	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES
1. Posiciòn fundamental y	X		10	
2. salto con pie y lazamiento de una	X		10	
3. ascenso y descenso rodeando	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

MUNICIPIO DE LA PEÑA
Alcaldía Municipal
NIT: 899.999.721-1

CERTIFICACION

EL COORDINADOR DE RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE LA PEÑA CUNDINAMARCA.

HACE CONSTAR QUE:

Que el señor **CARLOS ANDRES HERNANDEZ MARTINEZ,** identificado con cedula de ciudadanía número1.074.929.388 de Vergara Cundinamarca, presto sus servicios como instructor de la escuela de formación de Voleibol en el municipio de La Peña Cundinamarca, de forma presencial a partir del 01 al 30 de noviembre del año 2022, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su contrato laboral.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre de dos mil veintidós (2022)

JOSE ULDEMIR OLARTE GUERRA
Coordinador Recreación y Deporte.

Proyectó	Revisó	Ruta Documento	Aprobación
		Certificaciones	

CRONOGRAMA DE EVALUACIONES AÑO 2022							
VOLEIBOL, MUNICIPIO DE LA PEÑA							
PRUEBAS DE ENTRADA		X					
PRUEBAS DE CONTROL						X	
PRUEBAS DE SALIDA							X
FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE

Evidencias del apoyo a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	Apoye actividad de 8 de noviembre reunión juegos campesinos la peña 2022 18 19 20 de noviembre apoyo de juegos campesinos la peña 2022
Evidencias de las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Reunión virtual: 09 de noviembre 9.00am cobertura final Capacitación: 15 de noviembre teatro Antonio Nariño de la gobernación de Cundinamarca Reunión virtual: 25 de noviembre 9:00am festivales 2022