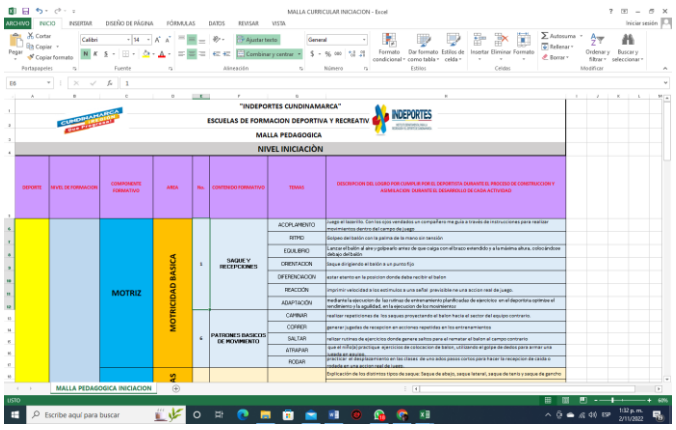
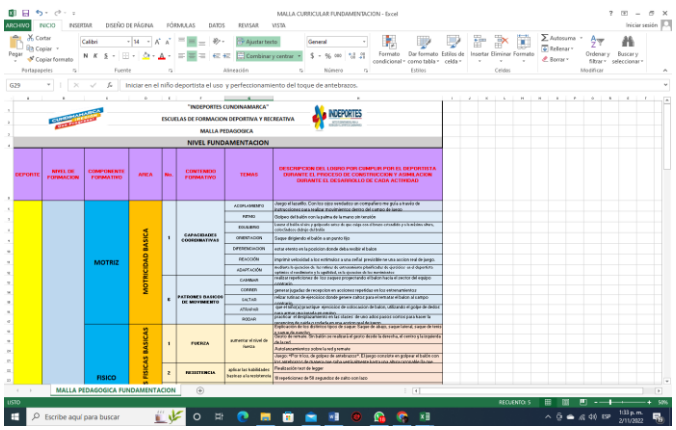
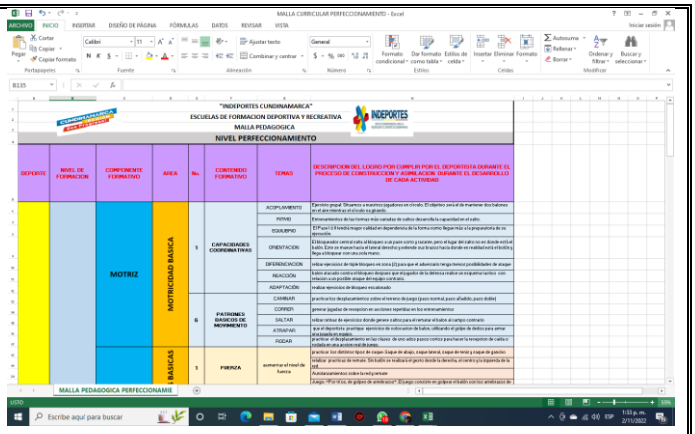
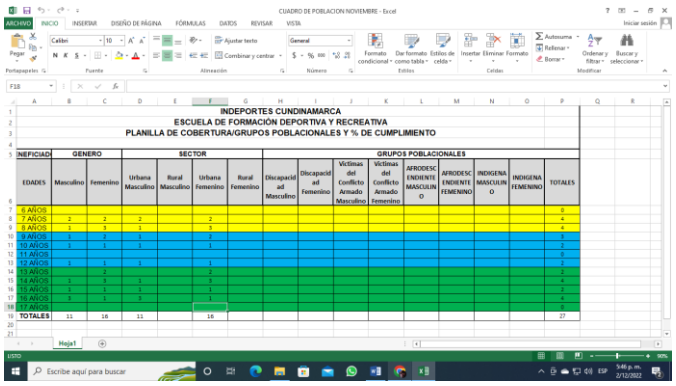
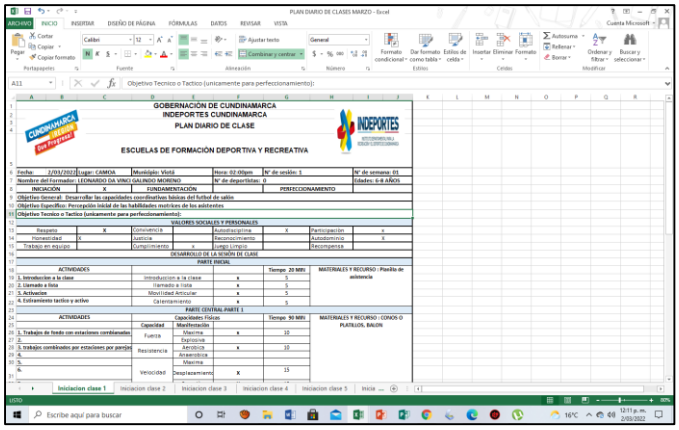
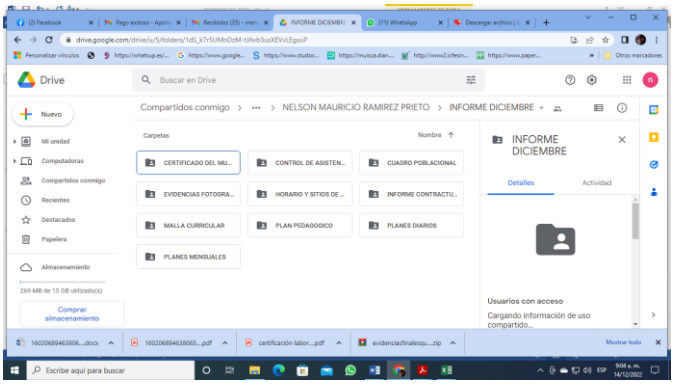
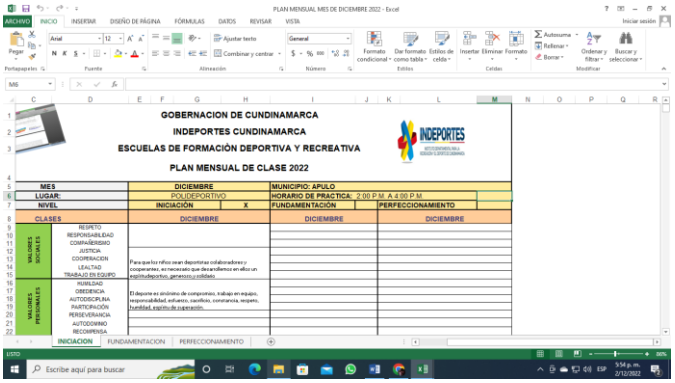
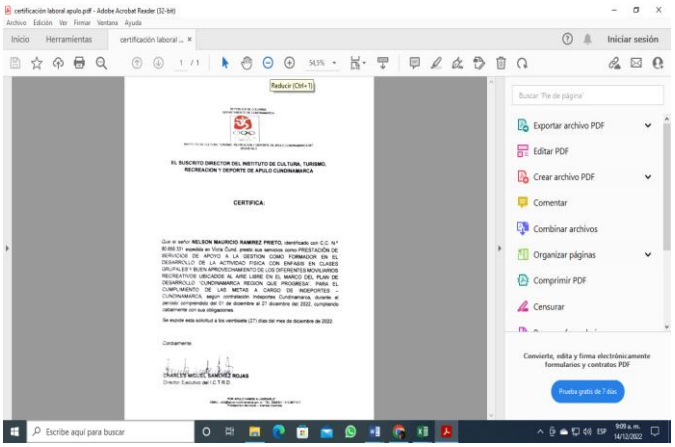
EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE DICIEMBRE - CTO 1376 -2022			
Nombre del contratista	.NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO		
Número de identificación	80.659.331	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/12/2022 al 27/12 /2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES- 2022004099

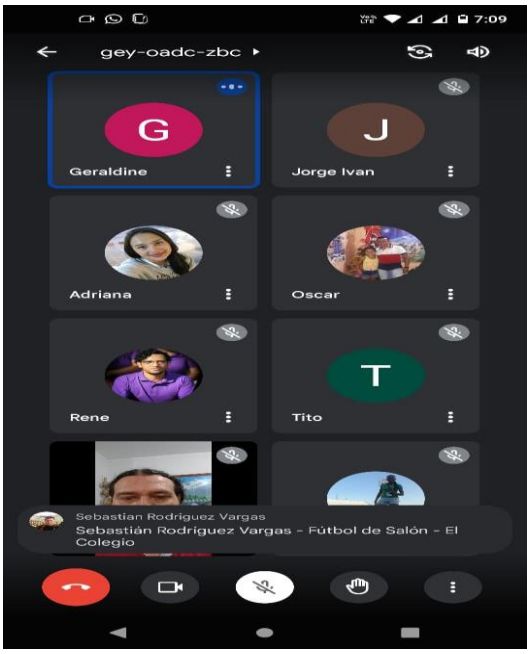
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

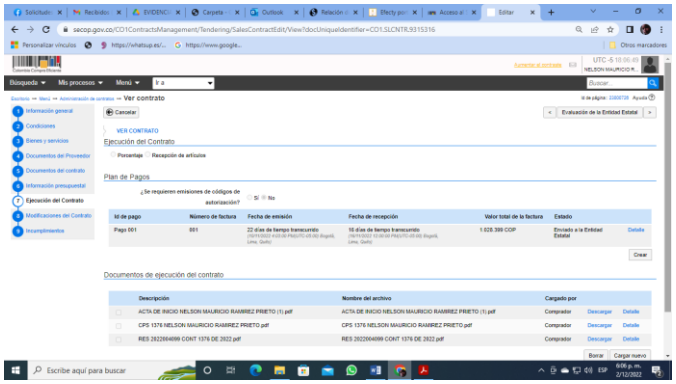
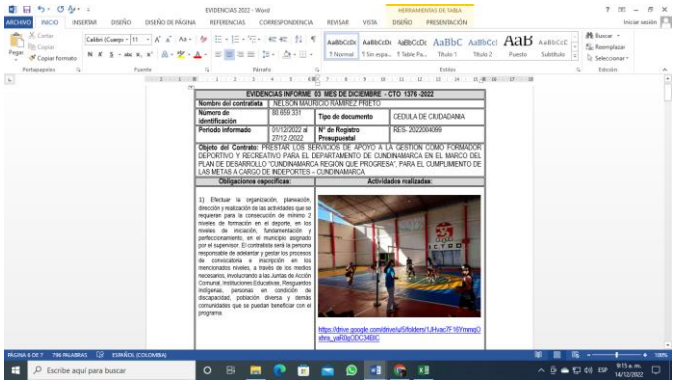
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1) Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio 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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1JHvac7F16YmmqOxhra_yaR0gODC34BIC
2) Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguiente 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.	 

	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL PERFECCIONAMIENTO https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1W6DWzcsxOOJwf1Ye4hHoP2Cr-iquV0rZ https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1tQ_vFIzTXkpNXjPZ5KcLa2cmQvNvX3sB
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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1sM1thJ9cYuw3FZhlKmp7UBw2TwwbZfy7
4) Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 30 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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1UYNz6wC74SQmLEeA4Rq6PsP0fZ5tZaGk

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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1DzlD3SB8KTViK2QVMT8lSAVjtgjtL9Lg
6) Preparar y ejecutar 6 sesiones de formación a la semana, mínimo 24 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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1i2ouOC8EQYBPEG-ieRZmg_TSxUyOMjrl https://drive.google.com/drive/u/5/folders/17jhswjtn3NIBP3QjmpF3fXA6Ly6WnRJD
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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1dS_k7r5UMnDzM-tJAvb3usXEVvLEgxuP

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 2022 MES: DICIEMBRE — MUNICIPIO: APULO LUGAR: POLIDEPORTIVO — HORARIO DE PRACTICA: 2:00 P.M A 4:00 P.M NIVEL: INICIACIÓN X — FUNDAMENTACIÓN — PERFECCIONAMIENTO CLASES: DICIEMBRE / DICIEMBRE / DICIEMBRE VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA Para que los niños sean deportistas colaboradores y cooperantes, es necesario que desarrollemos en ellos un espíritu deportivo, generoso y solidario. El deporte es sinónimo de compromiso, trabajo en equipo, responsabilidad, esfuerzo, sacrificio, constancia, respeto, humildad, espíritu de superación. INICIACION / FUNDAMENTACION / PERFECCIONAMIENTO https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1i2ouOC8EQYBPEG-ieRZmg_TSxUyOMjrl https://drive.google.com/drive/u/5/folders/17jhswjtn3NIBP3QjmpF3fXA6Ly6WnRJD
9) Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Durante el mes de Diciembre no se ejecutaron las pruebas de habilidades fisicas, esta actividad se realizo en noviembre y se hizo entrega del respectivo informe.
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.	 EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA CERTIFICA: Que el señor NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO, identificado con C.C. N° 80.888.331 expedida en Villa Cund, prestó sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de diciembre al 27 diciembre del 2022, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones. Se expide esta solicitud a los veintisiete (27) días del mes de diciembre de 2022. Cordialmente, CHARLES MIGUEL SANCHEZ ROJAS Director Ejecutivo del I.T.R.D https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1MFMjTL9Upy8rib5Q7z7kzg0QR20hNlrk

11) Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1caWg1aLd-ONYmOkx6pNKQPNb8I0mCbXF
12) Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1caWg1aLd-ONYmOkx6pNKQPNb8I0mCbXF
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.	En el mes de Noviembre no se trasladaron documentos al archivo del Instituto, por lo cual no se diligencia el formato unico de inventario documental.

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.	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.9315316
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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1Ip3mbiKEj3I097A4gHVjfr2UNhnQYW_3

ANEXO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE **VOLEIBOL**
MODALIDAD
MUNICIPIO **APULO**
MES DICIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
02:00 PM – 04:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION			INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
04:00 PM – 06:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION			
	SEDE TRABAJO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
06:00 PM – 08:00 PM	GRUPO	ESPECIALIZACION	ESPECIALIZACION			ESPECIALIZACION			
	SEDE TRABAJO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			

NOMBRE MONITOR
FIRMA DE MONITOR **NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO.**

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

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



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	MIGUEL ANGEL TORRES GOMEZ			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
2	LUCIANA BOCANEGRA VALERO			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
3	ANGEL SEBASTIAN BELTRAN SOSA			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
4	BLEIDY YINETH ALVARADO BEDOYA			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
5	SILVANA ROMERO GARZON			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
6	ELIZABETH ESPINOSA GALINDO			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
7	NIKOL XIMENA FIGUEROA HUERTAS			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
8	MARTIN PARRA CANTOR			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	RUBITH ANTONELIS PALACIOS N.			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
2	SANTIAGO ESPINOSA GALINDO			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
3	LUCIANA ROJAS RODRIGUEZ			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
4	SARA KATHERINE SUAREZ GARCIA			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
5	SAMUEL STEVEN DURAN VERA			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		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	JHON ERICK SANTOYA MUÑOZ			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
2	ZAIRA NICOL GOMEZ MACIAS			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
3	JUANITA AGUILAR MARTINEZ			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
4	JULIETH SOFIA MORA LLANOS			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
5	NICOLE DANIELA GOMEZ CUELLAR			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
6	KATHERINE CAMACHO MOLANO			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
7	BRAYAN STEVEN PABON HERNANDEZ			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
8	ESTEFANIA TORRES MORALES			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
9	LUIS HERRERA			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
10	NAHANY MARIAM DURAN VERA			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
11	SEBASTIAN BALLESTEROS G.			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
12	CRISTIAN STEVEN VILLABON C.			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
13	ANGIE VALENTINA TORRES C.			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
14	JUAN SEBASTIAN TOVAR B.			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1					12	12	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO
DEPORTE	VOLEYBOL
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPIO DE APULO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Ejercicio de calentamiento previo a la formación física, reconocimiento del campo deportivo.
	Trabajo por equipos, lanzamientos y recepción del balón. Tiempo 15 min. Por grupo.
	Juego lúdico con el grupo de iniciación, trabajo de compañerismo y confianza.

	Grupo de fundamentación practica de lanzamiento. 15 min. Tiempo de practica
	Grupo de Especialización, juego competitivo de práctica y refuerzo del reglamento.
	Grupo de Fundamentación, trabajo de remate y defensa. Tiempo 20 min. .

	Grupo de Especialización, trabajo de remate y defensa. Tiempo 20 min.
	Trabajo de integración y componentes teóricos como reglamento y valores del respeto y disciplina.

FORMATO DE ACTIVIDADES-EVIDENCIA IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO
DEPORTE	VOLEYBOL
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPIO DE APULO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	GRUPO DE INICIACION
	GRUPO DE FUNDAMENTACION Y ESPECIALIZACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE 2022

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 2-dic	**Centro POLIDEPORTIVO**	**APULO**		**Hora: 2:00a 4:00 p.m**	**sesion 12**		**semana 1**
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez				**numero de deportistas**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Convocar a la población del municipio para dar a conocer el deporte							
Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades motrices de los asistentes							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			**Platillos, balones y conos**
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
3. Preparación del cuerpo para la actividad	Movilidad Articular	**x**	6	
4. Desplazamientos cortos y largos (con y sin balón)	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**Platillos, balones y conos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y	**x**		**20**	
2. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar (en parejas y	**x**		**30**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-dic	**Centro Polideportivo**	**Apulo**	**Hora: 2:00a 4:00 p.n**	**sesion 13**	**semana 1**
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez			**numero de deportistas**		**Edades: 6 a 8 años**

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Platillos, balones y conos**
1. Saltos y carrera de aproximación a la red	Acoplamiento	**x**	15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Lanzamientos verticales del balón individual y en parejas	**Lanzar**		**20**	
2. Lanzamiento en equipo por medio de rotaciones grupales individuales	**Atrapar**		**20**	
3. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar	**Pasar**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-dic	**Centro Polideportivo**	**Apulo**	**Hora: 2:00a 4:00 p.m**	**sesion 14**	**semana 1**
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez			**numero de deportistas**		**Edades: 6 a 8 años**

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Platillos, balones y conos**
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	**x**	10	
4. Peces a su pecera	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Platillos, balones y conos**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-dic	**Centro Polideportivo**	**Apulo**	**Hora: 2:00a 4:00 p.n**	**sesion 15**	**semana 2**
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez			**numero de deportistas**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la motricidad grueda adaptada al voleibol							
Objetivo Especifico: Desarrollo de la motricidad gruesa por medio de circuitos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Platillos, balones y conos**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-dic	**Centro Polideportivo**	**Apulo**	**Hora: 2:00a 4:00 p.m**	**sesion 16**	**semana 2**	
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez			**numero de deportistas**		**Edades: 6 a 8 años**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción						
Objetivo Especifico: Desarrollo de la agilidad mental por medio de circuitos de colores						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-dic	**Centro Polideportivo**	**Apulo**		**Hora: 2:00a 4:00 p.n**	**sesion 17**		**semana 2**
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez				**numero de deportistas 0**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Acercar a los estudiantes a los patrones básicos de movimiento con elemento							
Objetivo Especifico: Estructuración de los patrones básicos de movimiento por medio del elemento							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Platillos, balones y conos**
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
3. Movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Peces a sus peceras	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-dic	Centro Polideportivo	Apulo	Hora: 4:00: A 6:00 p. m.	N° de sesion 12	semana 1
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez			N° de deportistas		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Convocar la población interesada por el voleibol							
Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades motrices y físicas de los asistentes							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Conos, platillos y balones**
1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión	Introduccion a la clase	**x**	3	
2.	llamado a lista			
3. Protocolo de movilidad articular con y sin balón	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Juego de reacción con pelota	Calentamiento	**x**	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Lanzamientos y recepciones individuales y grupales	**Lanzar**	**Reconocimiento de las zonas defensivas y**	**25**	
2. 3vs3 con rotaciones perdidas de balón	**Recepcionar**		**20**	
3 Juego libre	**Pasar**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-dic	Centro Polideportivo	Apulo	Hora: 4:00: A 6:00 p. m.	N° de sesion 13	semana 1
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez			N° de deportistas		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Conos, platillos y balones**
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
3. Protocolo de movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-dic	Centro Polideportivo	Apulo	Hora: 4:00: A 6:00 p. m.	N° de sesion 14	semana 2
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez			N° de deportistas		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Acondicionar de manera física y motrices a los participanes							
Objetivo Especifico: Restructuración de las habilidades físicas y motrices de los participantes							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **Balones. Conos. Platillos**
1. Trabajo individual de golpe de dedos y antebrazos.	**Saques**		**15**	
Rey de cancha 2vs2	**Recepciones**		**20**	
3. Juego libre 3vs3 con variantes	**Pases**		**25**	
4.	**Remates**			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-dic	Centro Polideportivo	Apulo	Hora: 4:00: A 6:00 p. m.	N° de sesion 15	semana 2
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez Prieto			N° de deportistas		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Acomplar los saques ubicados y las recepciones							
Objetivo Especifico: Fortalecimiento de los saques ubicados y las recepciones direccionadas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-dic	Centro Polideportivo	Apulo	Hora: 4:00: A 6:00 p. m.	N° de sesion 16		semana 2
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez			N° de deportistas			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Acondicionamiento de las posturas corporales del voleibol						
Objetivo Especifico: Desarrollar las habilidades motrices adecuadas para el golpe de antebrazos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-dic	Centro Polideportivo	Apulo	Hora: 4:00: A 6:00 p. m.	N° de sesion 17	semana 3
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez			N° de deportistas 15		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer las destrezasde los estudiantes a la hora de la recepción					
Objetivo Especifico: Recepcionar en las 6 posiciones del campo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



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

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-dic	**Centro Polideportiv**	**Apulo**	**Hora: 6:00: A 8:00 p. m.**	**N° de sesion 13**	**semana 1**
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez			**N° de deportistas**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Percibir las habilidades motrices y fpisicas de los asistentes

Objetivo Especifico: Convocatoria inicial

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Percepción inicial

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. 3vs3 con rotaciones	**Pases**		**15**	
2. 2vs2 recepción y remate	**Remates**		**15**	**MATERIALES Y RECURSO Balones**
3. Juego libre	**Bloqueos**		**20**	
4.	**Recepciones**			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-dic	**Centro Polideportiv**	**Apulo**	**Hora: 6:00: A 8:00 p. m.**	**N° de sesion 15**	**semana 2**
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez			**N° de deportistas**		**Edades: 13 a 17 año**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Desarrollar un contexto en el cual se pueda visualizar todas las habilidades motrices y físicas de los estudiantes							
Objetivo Especifico: Percepción de las habilidades motrices y físicas de los estudiantes							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ubicación temporoespacial							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. 3vs3 con rotaciones	**Pases**		**15**	
2. 2vs2 recepción y remate	**Remates**		**15**	**MATERIALES Y RECURSO Balones**
3. Juego libre	**Bloqueos**		**20**	
4.	**Recepciones**			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-dic	**Centro Polideportiv**	**Apulo**	**Hora: 6:00: A 8:00 p. m.**	**N° de sesion 17**	**semana 3**	
Nombre del Formador: Nelson Mauricio Ramirez			**N° de deportistas**		**Edades: 13 a 17 año**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**	
Objetivo General: Fortalecimiento postural (bajo, medio y alto) y acondicionamiento físico						
Objetivo Especifico: Acondicimiento físico y reestructuración postural						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortalecer la postura corporal a la hora de recepcionar						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

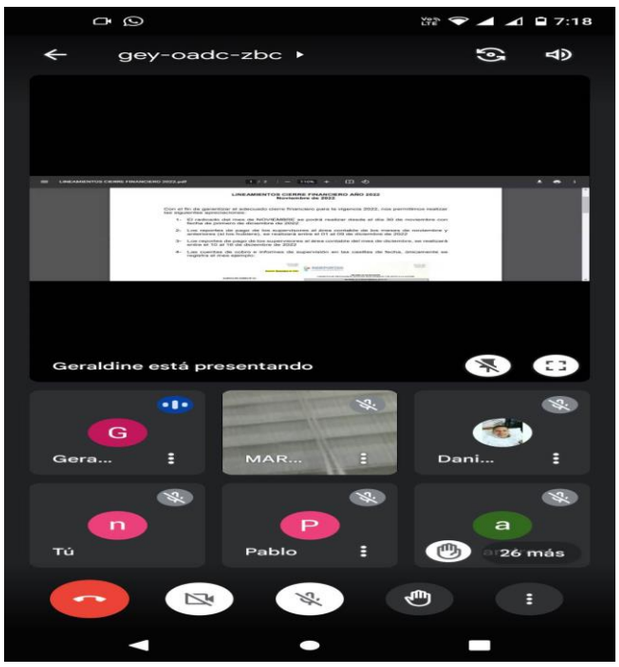
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA APOYO Y REUNIONES	
FORMADOR	NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO
DEPORTE	VOLEYBOL
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPIO DE APULO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	05 DE DICIEMBRE DE 2022 REUNION VIRTUAL Acompañamiento sobre los procesos de entrega y parámetros del Informe Contractual mes de Diciembre e Informe final
	06 DE DICIEMBRE DE 2022 Apoyo en el torneo de Voleibol Mixto realizado en el municipio de APULO – Finalización.

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA NIT 900348192-5

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que el señor **NELSON MAURICIO RAMIREZ PRIETO,** identificado con C.C. N.º 80.659.331 expedida en Viota Cund, presto sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de diciembre al 27 diciembre del 2022, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

Se expide esta solicitud a los veintisiete (27) días del mes de diciembre de 2022.

Cordialmente,

CHARLES MIGUEL SANCHEZ ROJAS
Director Ejecutivo del I.C.T.R.D.

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

Plan Pedagógico de Voleibol

Formador

Nelson Mauricio Ramirez Prieto (APULO)



Gobernación de Cundinamarca

INDEPORTES

Provincia del Tequendama - Cundinamarca

2022

Introducción:

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

Justificación:

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

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

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

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

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

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

Marco legal:

- Métodos teóricos:

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

  - Sistémico estructural:

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

- Métodos empíricos:

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

- La observación:

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

- Análisis de documentos:

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

Objetivo general:

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

Objetivos específicos:

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

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

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

Población objeto y cobertura:

Etapas de desarrollo vinculadas al proceso

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

Caracterización del deporte:

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

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

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

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

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

Estructura por niveles:

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

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

Temas y contenidos:

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

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

Metodología de trabajo:

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

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

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

Control, seguimiento y evaluación:

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

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

Cronograma de actividades:

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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

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

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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACIO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	SAQUE Y RECEPCIONES	ACOPLAMIENTO	Juego el lazarillo. Con los ojos vendados un compañero me guía a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego
						RITMO	Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión
						EQUILIBRIO	Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
						ORIENTACION	Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
						DIFERENCIACION	estar etento en la posicion donde deba recibir el balon
						REACCIÓN	imprimir velocidad a los estimulos a una señal previsible ne una accion real de juego.
						ADAPTACIÓN	mediante la ejecucion de las rutinas de entrenamiento planificadas de ejercicios en el deportista optimise el rendimiento y la agulidad, en la ejecucion de los movimientos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realizar repeticiones de los saques proyectando el balon hacia el sector del equipo contrario.
						CORRER	generar jugadas de recepcion en acciones repetidas en los entrenamientos
						SALTAR	relizar rutinas de ejercicios donde genere saltos para el rematar el balon al campo contrario
						ATRAPAR	que el niño(a) practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar una jugada en equipo.
						RODAR	practicar el desplazamiento en las clases de uno ados pasos cortos para hacer la recepcion de caida o rodada en una accion real de juego.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	aumentar el nivel de fuerza	Explicación de los distintos tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de gancho
							Gesto de remate. Sin balón se realizará el gesto desde la derecha, el centro y la izquierda de la red
							Autolanzamientos sobre la red y remate
							Juego: "Por trios, de golpes de antebrazos". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que suba verticalmente hasta una altura razonable (la que tendrá la mayoría de las veces durante el
				2	RESISTENCIA	aplicar las habilidades basicas a la resistencia	Realización test de legger
							10 repeticiones de 50 segundos de salto con lazo
				3	VELOCIDAD	aplicar la cualidad o habilidad fisica basica a la velocidad	Trabajo con conos zigzag
							Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque el suelo.
							Trabajo con conos saltar.
				4	FLEXIBILIDAD	ejercitar los musculos generando aumento de flexibilidad	estiramiento tren superior
							Estiramiento tren inferior
		TECNICO	DESTREZAS	1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	Iniciar en el niño deportista el uso y perfeccionamiento del toque de antebrazos.	Juegos predeportivos
							Iniciar en el niño deportista el uso del toque de antebrazos.
							Pasarse el balón y recibirlos con antebrazos
							En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos
							Golpe de antebrazos por trios
				2	SERVICIO	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica del servicio	Golpear superando la red.
							Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
							Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión
							Saque con la mano extendida contra la pared
							Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
				3	RECEPCIÓN	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica de la recepción	Por parejas receocionar el balón 10 repeticiones
							Recibir el balón a una distancia de 10 metros
							Recepcionar el balón a una altura de 8 metros
							Práctica en situación real de juego
							De espaldas a un estímulo voltear y recepcionar.
				4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar al niño deportista con el golpe de dedos.	Lanzar el balón al compañero y agarrarlo en posición de toque de dedos.
							Lanzar el balón al compañero sacando el balón desde el pecho.
							Lanzar el balón hacia arriba, varias veces, en toque de dedos y pasar al compañero.
							Juego: "El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balón con dos manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario
							Recepción con toque de antebrazo y demás golpes con toque de dedos
				5	REMATE	Ejecutar orrectamente el gesto del remate	Por parejas, con balón y de frente. Uno lanza el balón al aire y lo golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la acción.
							Practicar el gesto técnico de remate
							Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego
							Pasarlo desde encima de la cabeza en salto y con un bote a mitad del recorrido
							Con un balón cada pareja, pasarlo por encima de la cabeza
		TEORICO		1	HISTORIA DEL VOLEIBOL	apreciar la historia del voleibol	Presentación de diapositivas
							consulta en el vive digital
							lectura de guias por grupos
							explicación teórica
							exposición de la lectura de las guias.
				2	REGLAS	Aplicar las normas y reglas del voleibol, considerándolas necesarias para un buen desarrollo del deporte, anteponiendo el juego limpio al resultado	Por parejas, con balón y de frente. Uno lanza el balón al aire y lo golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la acción.
							Realizo diferentes movimientos técnicos madurando su sistema motor
							Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego global
							Juego: "Minivoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o gomas atadas a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará,
							En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos y antebrazos

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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

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

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

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