EVIDENCIAS INFORME 11 MES DE DICIEMBRE - CTO 289 - 2022			
Nombre del contratista	WILSON DAVID ESPINEL		
Número de Identificación	79171487	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	1 DE DICIEMBRE AL 23 DE DICIEMBRE 2022	**N° de Registro Presupuestal**	20202000207 de 27/01/2022 2022003287 de 08/09/2022

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

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal,Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedanbeneficiar con el programa	 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días	

calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.

ACTA DE INICIO

CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N°289 DE 2022

N° de contrato:	289 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	WILSON DAVID ESPINEL GAVILAN
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE
Municipio:	LENGUAZAQUE
Deporte o disciplina:	VOLEIBOL
Plazo:	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron WILSON DAVID ESPINEL GAVILAN identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 79171487 y FLOR ANGELA GARZÓN SÁNCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 289 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

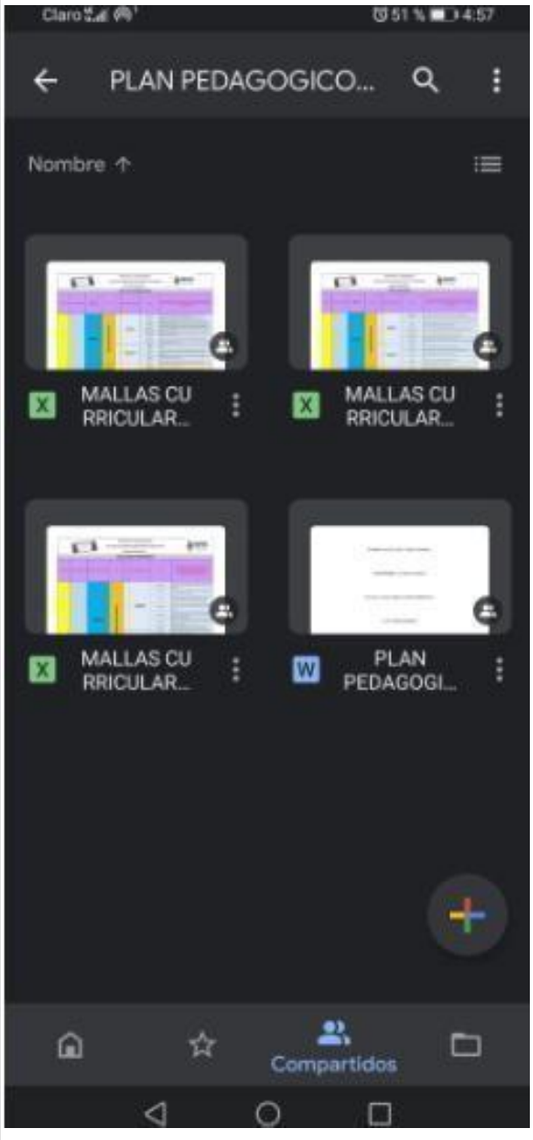
Registro Presupuestal	RES-2022000207	fecha de expedición: 27/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01/02/2022
Poliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ
Supervisora

WILSON DAVID ESPINEL GAVILAN
Contratista



	INDEPORTES CUNDINAMARCA **ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO** **DEPORTE / MODALIDAD:** VOLEIBOL **MUNICIPIO:** LENGUAZAQUE **NOMBRE DEL FORMADOR:** WILSON ESPINEL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACIO
7:00 AM A 8: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO		EL SALTO	RAMADA ALTA	TIBITA HATICO				
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAO		EL SALTO	RAMADA ALTA	TIBITA HATICO				
2:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		EL SALTO	RAMADA ALTA	TIBITA HATICO				
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		ELCAMPIN	RAMADA ALTA	ELCAMPIN				
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		EL CAMPIN		EL CAMPIN				
8 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

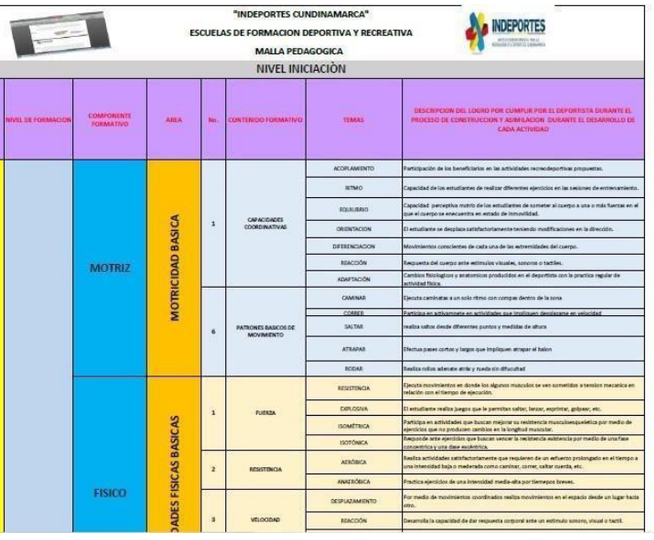
NOMBRE MONITOR WILSON ESPINEL

Anexo 1: Acta de inicio Wilson Espinel Anexo 2: Plan pedagógico

Wilson Espinel Anexo 3: Mallas curriculares Wilson Espinel

Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento Wilson Espinel

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.



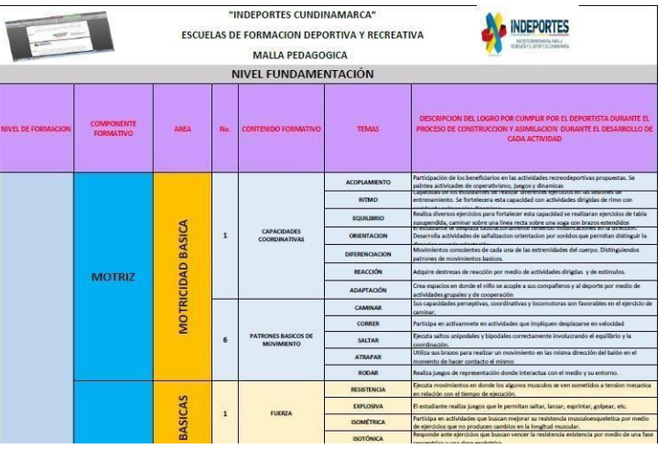
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas.
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento.
						EQUILIBRIO	Capacidad perceptiva motriz de los estudiantes de someter al cuerpo a una o más fuerzas en el que el cuerpo se encuentra en estado de inmovilidad.
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza satisfactoriamente teniendo modificaciones en la dirección.
						DIFERENCIACION	Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo.
						REACCIÓN	Respuesta del cuerpo ante estímulos visuales, sonoros o táctiles.
						ADAPTACIÓN	Cambios fisiológicos y anatomicos producidos en el deportista con la practica regular de actividad física.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta caminatas a un solo ritmo con compas dentro de la zona
						CORRER	Participa en actividades que impliquen desplazarse en velocidad
						SALTAR	realiza saltos desde diferentes puntos y medidas de altura
						ATRAPAR	Efectua pases cortos y largos que impliquen atrapar el balon
						RODAR	Realiza rollos adecuate atrás y nueda sin dificultad
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Ejecuta movimientos en donde los algunos musculos se ven sometidos a tension mecanica en relación con el tiempo de ejecución.
						EXPLOSIVA	El estudiante realiza juegos que le permitas saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOMÉTRICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesquelética por medio de ejercicios que no producen cambios en la longitud muscular.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concentrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad baja o moderada como caminar, correr, saltar cuerda, etc.
						ANAERÓBICA	Practica ejercicios de una intensidad media-alta por tiempos breves.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio desde un lugar hasta otro.
						REACCIÓN	Desarrolla la capacidad de dar respuesta corporal ante un estímulo sonoro, visual o tactil.



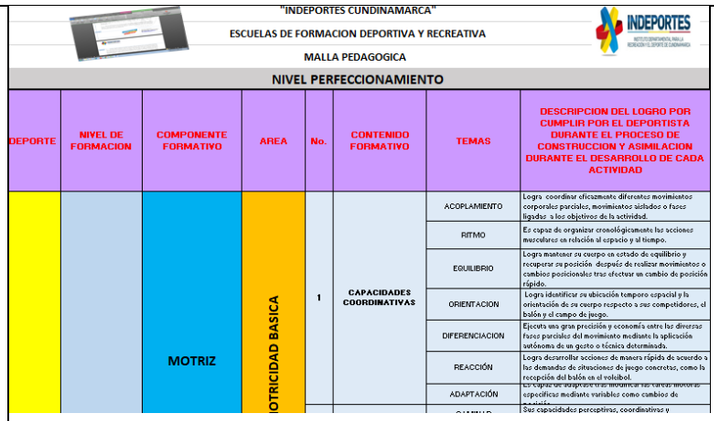
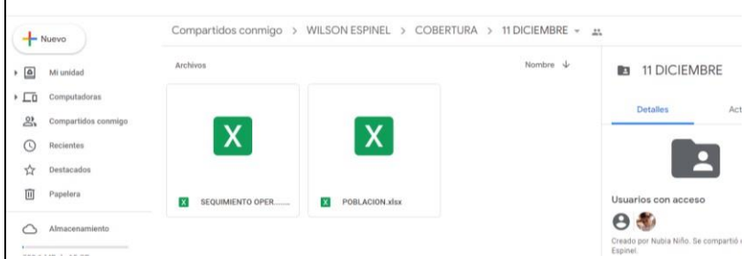
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

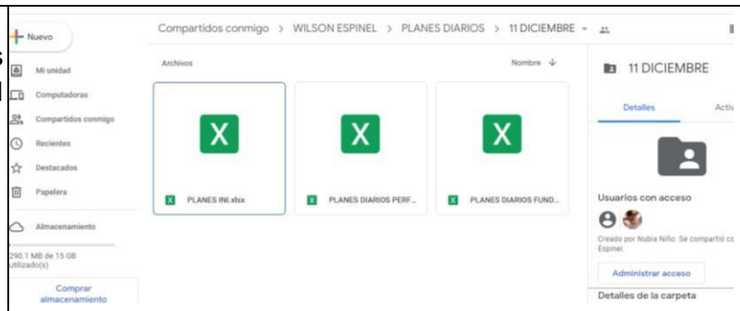
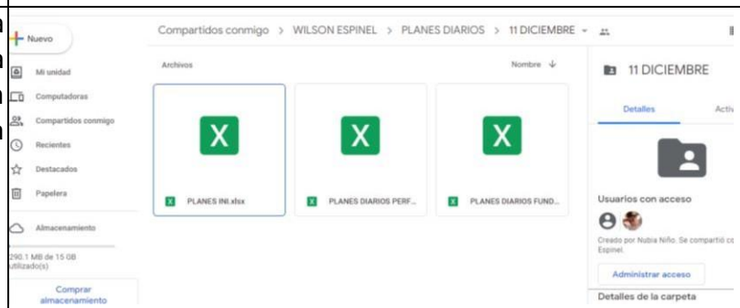
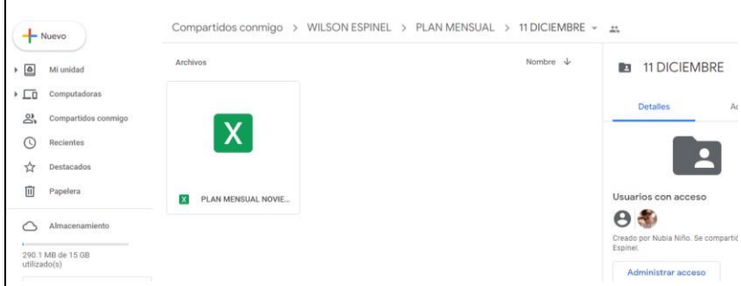
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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	Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas. Se palntea actividades de cooperativismo, juegos y dinamicas
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento. Se fortalecera esta capacidad con actividades dirigidas de ritmo con
						EQUILIBRIO	Realiza diversos ejercicios para fortalecer esta capacidad se realizaran ejercicios de tabla suspendida, caminar sobre una linea recta sobre una soga con brazos estendidos
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza satisfactoriamente teniendo modificaciones en la dirección.
						DIFERENCIACION	Desarrolla actividades de señalizacion orientadas por sonidos que permitan distinguir la Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo. Distinguiendos patrones de movimientos basicos.
						REACCIÓN	Adquire destrezas de reacción por medio de actividades dirigidas y de estimulos.
						ADAPTACIÓN	Crea espacios en donde el niño se acople a sus compañeros y al deporte por medio de actividades grupales y de cooperación
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Sus capacidades perceptivas, coordinativas y locomotoras son favorables en el ejercicio de caminar.
						CORRER	Participa en activamente en actividades que impliquen desplazarse en velocidad
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales correctamente involucrando el equilibrio y la coordinación.
						ATRAPAR	Utiliza sus brazos para realizar un movimiento en las misma dirección del balón en el momento de hacer contacto el mismo
						RODAR	Realiza juegos de representación donde interactua con el medio y su entorno.
			BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Ejecuta movimientos en donde los algunos musculos se ven sometidos a tension mecanica en relación con el tiempo de ejecución.
						EXPLOSIVA	El estudiante realiza juegos que le permitas saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOMÉTRICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesquelética por medio de ejercicios que no producen cambios en la longitud muscular.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase

	 "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 — Logra coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases ligados a los objetivos de la actividad. RITMO — Es capaz de organizar cronológicamente las acciones musculares en relación al espacio y al tiempo. EQUILIBRIO — Logra mantener su cuerpo en estado de equilibrio y recuperar su posición después de realizar movimientos o cambios posicionales tras efectuar un cambio de posición rápido. ORIENTACION — Logra identificar su ubicación temporo espacial y la orientación de su cuerpo respecto a sus competidores, el balón y el campo de juego. DIFERENCIACION — Ejecuta una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento mediante la aplicación autónoma de un gesto o técnica determinada. REACCIÓN — Logra desarrollar acciones de manera rápida de acuerdo a las demandas de situaciones de juego concretas, como la recepción del balón en el voleibol. ADAPTACIÓN — Es capaz de adaptarse a la modificación de tareas motoras específicas mediante variables como cambios de Sus capacidades perceptivas, coordinativas y Anexo 5: asistencia iniciación Wilson Espinel Diciembre Anexo 6: asistencia fundamentación Wilson Espinel Diciembre Anexo 7: asistencia perfeccionamiento Wilson Espinel Diciembre Anexo 8: evidencias iniciación Wilson Espinel Diciembre Anexo 9: evidencias fundamentación Wilson Espinel Diciembre Anexo 10: evidencias perfeccionamiento Wilson Espinel Diciembre
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formaciónen los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personaspor 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 deformación.	Anexo 11: cobertura voleibol Wilson Espinel lenguazaque Diciembre Anexo 12: seguimiento operación beneficiarios voleibol Wilson Espinel Lenguazaque Diciembre  Nuevo Mi unidad Computadoras Compartidos conmigo Recientes Destacados Papelera Almacenamiento Compartidos conmigo › WILSON ESPINEL › COBERTURA › 11 DICIEMBRE Archivos Nombre SEGUIMIENTO OPER..... POBLACION.xlsx 11 DICIEMBRE Detalles Act Usuarios con acceso Creado por Nubia Niño. Se compartió
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 adecuadautilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión	Foto o pantallazo de planes diarios de Diciembre

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.	 Anexo 13: planes diarios iniciación voleibol Wilson Espinel lenguazaque Diciembre Anexo 14: planes diarios fundamentación voleibol Wilson Espinel lenguazaque Diciembre Anexo 15.: planes diarios perfeccionamiento voleibol Wilson Espinel lenguazaque Diciembre
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Foto o pantallazo del plan mensual Diciembre  Anexo 16: plan mensual mes de Diciembre voleibol Wilson Espinel lenguazaque
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.	Programé las pruebas técnicas y físicas según el cronograma establecido por indeportes en el transcurso del 2022. primera toma en mayo, Realicé pruebas y test con los 45 deportistas de la escuela de formación de voleibol de Indeportes en el municipio de lenguazaque el día 17, en la vereda el salto con las categorías iniciación y fundamentación El día 18, en la vereda ramada alta con la categoría fundamentación El día 19, en la vereda tibita hatico con las categorías de iniciación y fundamentación.

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	CARRERA SOPORTE TRIANGULAR (centesimas)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (UNICAS INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SUBTILE RAN (SEGUNDOS Y MILESIMAS)	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Kristen Sofia Rueda Pinedo	11	2,80	2,78	2,81	FALSO	39	40	179	178	178,5	179	12	11	11,5	80	12,91	FALSO
2	Gio Mariana Castillo Cadena	11	2,67	2,77	2,72	50	37	40	176	179	177,5	179	17	23	20	####	12,3	40
3	Juan Pablo Alvarado Arbeláez	11	2,81	2,83	2,82	FALSO	38	40	168	173	170,5	173	19	34	26,5	####	14,1	FALSO
4	Sofia Valentina Suárez Rueda	12	2,79	2,82	2,81	FALSO	41	50	166	167	166,5	167	24	19	21,5	####	11,46	50
5	Juan Sebastián Cortes Torres	12	2,85	2,83	2,84	FALSO	42	50	179	182	180,5	182	31	38	34,5	####	12,34	40
6	Yuliett Vaughn Ortiz González	10	2,82	2,84	2,83	FALSO	44	60	184	185	184,5	185	45	21	33	####	12,21	40
7	Mariana Isabella Ardila Ardila	11	2,79	2,76	2,78	40	45	60	179	176	177,5	179	16	13	14,5	####	11,06	40
8	Daniela Alarcon Torres	12	2,83	2,85	2,84	FALSO	42	50	181	183	182	183	9	13	11	80	12,67	40
9	Luis Roberto Tovar Moreno	12	2,78	2,76	2,77	40	40	40	168	171	169,5	171	5	17	11	80	12,93	FALSO
10	Valeria Sofia Cepeda Ardila	11	2,86	2,88	2,87	FALSO	41	50	186	188	187	188	21	18	19,5	####	12,17	40
11	Isabella Adela Cepeda Pinzon	11	2,81	2,83	2,82	FALSO	39	40	164	171	167,5	171	26	17	21,5	####	11,73	50
12	Mateo Pinzon Olivares	12	2,79	2,81	2,80	40	38	40	159	163	161	163	13	18	15,5	60	12,35	40
13	Maria Camila Perez Ramirez	11	2,82	2,85	2,84	FALSO	41	50	175	176	175,5	176	34	21	27,5	####	11,92	40
14	Emilia Mell Celeita	11	2,84	2,81	2,83	FALSO	39	40	177	169	173	177	23	10	16,5	####	11,87	40
15	Karol Adela Castillo	12	2,76	2,77	2,77	40	38	40	181	182	181,5	182	32	41	36,5	####	12,46	40
16	Mariah Castillo Ruiz	12	2,78	2,79	2,79	40	43	50	184	183	183,5	184	11	9	10	90	12,31	40
17	Sebastian Pena Cadena	12	2,82	2,84	2,83	FALSO	41	50	182	183	182,5	183	14	17	15,5	60	12,24	40

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	CARRERA SOPORTE TRIANGULAR (centesimas)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (UNICAS INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SUBTILE RAN (SEGUNDOS Y MILESIMAS)	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Emilia Valentina Cortés Alvarado	10	2,76	2,78	2,77	60	36	40	163	171	167	171	19	23	21	FALSO	10,7	FALSO
2	Daniela Cano Parra	10	2,84	2,86	2,85	FALSO	37	40	168	167	167,5	168	34	21	27,5	FALSO	17,9	FALSO
3	Valentina Duque Blanco Gonzalez	10	2,79	2,83	2,81	FALSO	39	40	138	142	140	142	38	17	27,5	FALSO	23,4	FALSO
4	Michel Valeth Cano Parra	10	2,83	2,83	2,83	FALSO	43	50	136	135	135,5	136	13	11	12	80	21,6	FALSO
5	Dana Paola Rueda Pinedo	10	2,90	2,81	2,86	40	41	50	142	143	142,5	143	45	32	38,5	FALSO	19,5	FALSO
6	Erika Isabela Bernal Vargas	10	2,83	2,84	2,83	FALSO	38	40	139	141	140	141	12	9	10,5	FALSO	18,7	FALSO
7	Angel Sebastian Ramos Rivas	10	2,76	2,75	2,76	40	37	40	137	143	140	143	43	38	35,5	FALSO	16,4	FALSO
8	Yuana Maria Nieto	10	2,65	2,73	2,69	90	41	50	145	144	144,5	145	13	24	18,5	FALSO	17,9	FALSO
9	Sharik Parada Gamboa	10	2,73	2,76	2,75	80	43	50	146	147	146,5	147	10	7	8,5	90	19,3	FALSO
10	Samuel Felipe Avila	10	2,82	2,85	2,84	FALSO	39	40	139	142	140,5	142	15	12	13,5	70	22,7	FALSO
11			0	0	0,00	100	0	FALSO			#¡DIV/0!		0	0	0	100	0	100

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	CARRERA SOPORTE TRIANGULAR (centesimas)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (UNICAS INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SUBTILE RAN (SEGUNDOS Y MILESIMAS)	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Nilse Nicole Torres Pinzon	9	2,68	2,54	2,61	60	39	40	117	119	118	119	47	20	33,5	####	16,52	FALSO
2	Emily Valeth Cubas Ruiz	9	2,47	2,53	2,50	80	40	40	125	128	126,5	128	17	27	22	####	18,95	FALSO
3	Dylan Leonel Castillo Avila	9	2,41	2,38	2,40	90	38	40	120	119	119,5	120	20	27	23,5	####	19,2	FALSO
4	Emily Sofia Castillo Avila	9	2,52	2,56	2,54	70	37	40	124	126	125	126	47	22	34,5	####	12,61	40
5	Daniel Esteban Gonzalez Diaz	9	2,34	2,38	2,36	90	42	50	123	125	124	125	16	19	17,5	####	16,02	FALSO
6	Ariel Sanchez Cancelo Moreno	9	2,42	2,41	2,42	90	43	50	110	114	112	114	42	36	39	####	12,1	40
7	Sara Isabella Rojas Pedraza	9	2,47	2,45	2,46	80	41	50	110	116	113	116	45	26	35,5	####	13,69	FALSO
8	Abigail Segura Cadena Mora	9	2,56	2,51	2,54	70	38	40	124	126	125	126	24	10	17	50	22,1	FALSO
9	Manuela Isabella Cano Parada	9	2,63	2,69	2,66	50	37	40	121	123	122	123	19	42	30,5	####	18,8	FALSO
10	Yulis Santiago Pedraza Castiblanco	9	2,46	2,48	2,47	80	39	40	124	127	125,5	127	21	19	20	####	18,2	FALSO
11	Angel Alejandro Castillo Castiblanco	9	2,62	2,65	2,64	60	43	50	132	129	130,5	132	22	5	13,5	70	16,3	FALSO
12	Valentina Manrique Rodriguez	9	2,34	2,37	2,36	90	44	60	136	138	137	138	16	15	15,5	60	13,56	FALSO
13	Andres Felipe Flores Avila	8	2,35	1,28	2,35	90	47	60	124	127	125,5	127	24	11	17,5	####	18,4	FALSO
14	Sara Valentina Santana Flores	7	2,68	2,71	2,70	50	43	50	68	73	70,5	68	13	13	13	70	17,5	FALSO
15	Julian Mateo Ochoa	9	2,33	2,37	2,35	90	48	70	135	137	136	137	22	23	22,5	####	14,3	FALSO
16	Maryori Isabella Perez Ardila	9	2,41	2,43	2,42	90	39	40	129	133	131	133	31	22	26,5	####	15,4	FALSO
17	Ana Maria Moncada	9	2,54	2,56	2,55	70	41	50	136	138	137	138	41	38	39,5	####	16,7	FALSO









Segunda toma en Octubre,
Realicé pruebas y test con los 45 deportistas de la escuela de formación de voleibol de Indeportes en el municipio de lenguazaque el día 4, en la vereda el salto con las categorías iniciación y fundamentación
El día 5, en la vereda ramada alta con la categoría fundamentación
El día 6, en la vereda tibita hatico con las categorías de iniciación y fundamentación.



TALLA SENTADO



TALLA ENVERGADURA



PERIMETRO CINTURA



20 MESTROS LISOS

PERIMETRO CINTURA



20 MESTROS LISOS



SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL





NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS

PESO

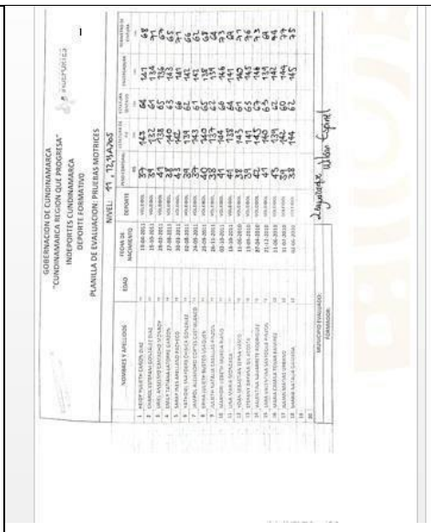
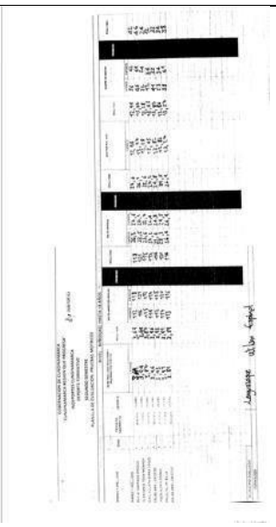
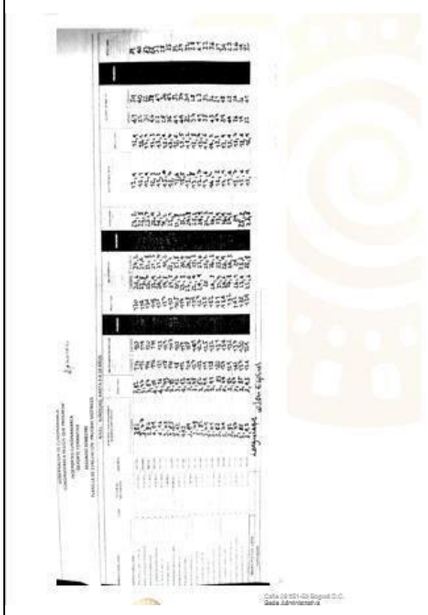
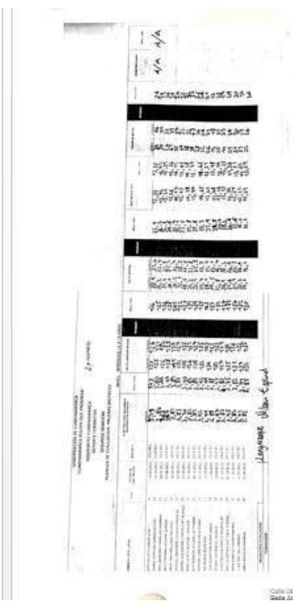


TALLA DE PIE



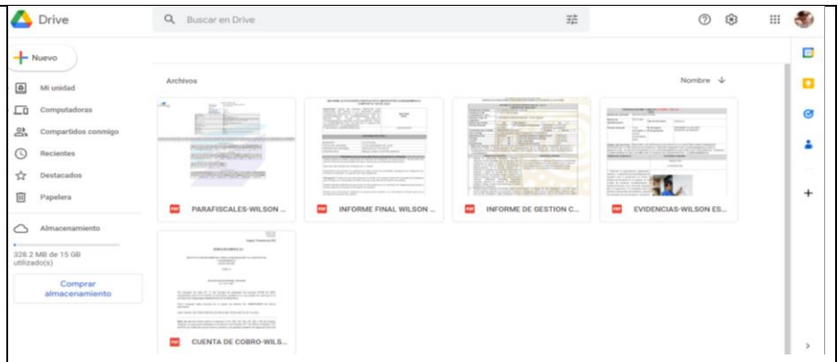
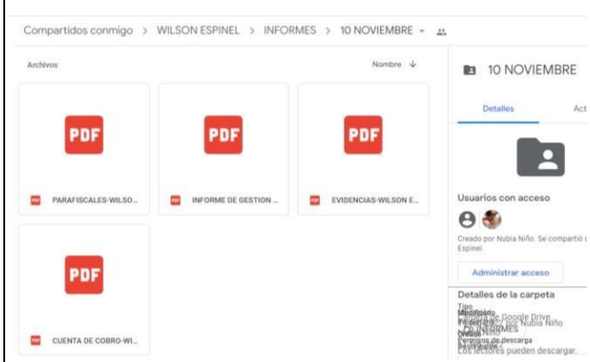
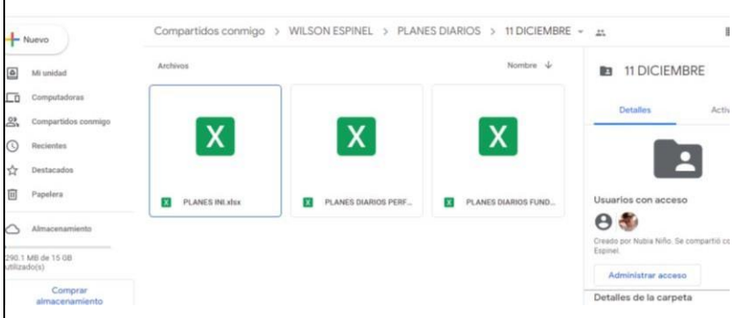
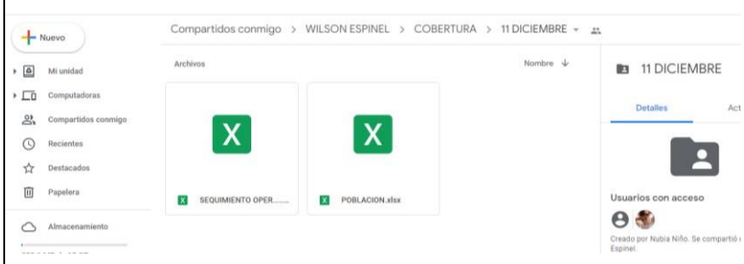


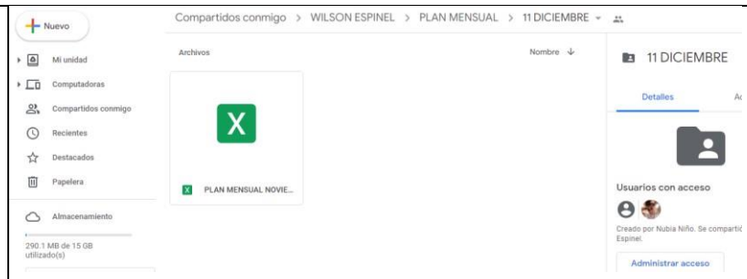


	    Los Anexos se entregaron en el mes anterior. Realice el festival de habilidades de indeportes Cundinamarca el dia 16 de diciembre de 2022 donde se desarrollaron los diferenres circuitos con los respectivos niños de las diferentes escuelas de formación en el municipio de lenguazaque.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de	Foto o pantallazo de la certificación

actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipioasignado	Anexo 17: certificación del municipio mes de Diciembre voleibol Wilson Espinel Lenguazaque República de Colombia Departamento de Cundinamarca Alcaldía Municipal Lenguazaque **EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE LENGUAZAQUE** **HACE CONSTAR** Que **WILSON ESPINEL**, identificado con la cedula de ciudadanía **No. 79.171.497** de **Ubaté,** prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre del 2022 al 24 de diciembre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los veintiséis (26) días del mes de diciembre del 2022. Cordialmente 1 **WYLMER FERNANDO PRIETO BARRIGA** Coordinador de deportes "Lenguazaque Construyendo Memoria" http://www.lenguazaque-cundinamarca.gov.co Cra. 4 No 5-50 Alcaldía Municipal Teléfonos: 8157206 – 8157314
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Para el respectivo mes de diciembre o se efectuaron eventos en el municipio de Lenguazaque.

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Foto de las reuniones y capacitaciones a las que asistieron en el mes de Diciembre Asistí el día 02 de Diciembre a inauguración juegos deportivos y paradeportivos chia Anexo 18: asistencia juegos deportivos y paradeportivos
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 alarchivo del Instituto.	Entregaré formato único de inventario documental según indicaciones dadas por el área técnica de Indeportes
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.	Foto o pantallazo de los cuatro PDF del mes de Diciembre que envían al drive

	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Foto o pantallazos de todos los documentos que entregan en el mes de Diciembre    

CADA ANEXO EN UNA HOJA

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 2ACTA DE INICIO

ACTA DE INICIO	
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N°289 DE 2022	
N° de contrato:	289 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	WILSON DAVID ESPINEL GAVILAN
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE
Municipio:	LENGUAZAQUE
Deporte o disciplina:	VOLEIBOL
Plazo:	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron WILSON DAVID ESPINEL GAVILAN identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 79171487 y FLOR ANGELA GARZÓN SÁNCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 289 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000207	fecha de expedición: 27/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ Supervisora	**WILSON DAVID ESPINEL GAVILAN** Contratista

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2PLAN PEDAGÓGICO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

PLAN PEDAGÓGICO

Wilson Espinel

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL DE LA PROVINCIA DEL VALLE DE UBATÉ

FEBRERO DEL 2022

INTRODUCCIÓN

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado para la iniciación al voleibol. Por esta razón, en todas las Unidades Didácticas, se proponen ejercicios sencillos de aprendizaje con baja complejidad.

En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le adaptarán los ejercicios.

Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos asílo requieren.

OBJETIVO GENERAL

Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes de los Municipios que conforman toda la provincia del Valle de Ubaté en procesos de iniciación, fundamentación y especialización deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

MARCO LEGAL

Que la ley del deporte 181 de enero 18 de 1995 del ministerio de Educación establece: dentro “de sus objetivos generales el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecucióny el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre,así como la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentossociales del país.”

que la ley 181 en el capítulo I en su artículo 3 numeral 5 instaura: “Fomentar la creación de espacios que facilitenla actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados”.

de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar, se entiende que las actividades que se van a desarrollar en los diferentes procesos de formación van a estar directamente combinados a:

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicasel descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal,la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenilcon el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollode la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

7.3 Objetivo Potencializar las oportunidades en educación, salud, recreación, vivienda, cultura y deporte, desde una visión más inclusiva para todos los grupos poblacionales, con enfoque diferencial.

Ley 181 de enero 18 de 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

Artículo 14. Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Leyde Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares yjuegos intercolegiados.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquelque tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Artículo 50. Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités Deportivos.

POBLACION OBJETO

Esta escuela de formación deportiva va dirigida dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de un nuevo proyecto de escuela de formación y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana y rural de cada uno de los Municipios.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El vóleibol fue creado en 1895 por William Morgan, quien era profesor de educación física, como una alternativaal juego del básquetbol, este deporte nace de la necesidad de disminuir las lesiones por contacto, observando la alternativa del deporte en el tenis de campo pero determinando una problemática enfocada ala necesidad de cobertura en el aula de enseñanza ya que al ser un deporte individual o por parejas reduce significativamenteel número de participación, por ende se crea el voleibol convirtiéndose en el tercer deportemás popular despuésdel futbol y la natación.

Se introdujo como deporte olímpico en 1964, y su deporte allegado vóley playa se dio a conocer en los juegos olímpicos desde 1996, a lo largo de la historia se han establecido y suprimido reglas para mejorar el estilo de juego, como por ejemplo la falta tras tocar la red después del saque establecida en el 2010 y que se revierte en el 2014, se establece la figura del jugador libero el cual tiene una normatividad especifica, como numero decambios ilimitado, pero no puede sacar, ni rematar ni colocar de cierta manera durante el juego, pero es indispensable para el equipo entorno a la defensa por su capacidad de velocidad de reacción.

El objetivo de este deporte es llevar el balón en el aire sin que toque el suelo de su equipo y tratar de que toqueel suelo del equipo rival sin salirse del perímetro establecido, por encima de una red central, el equipo contrario buscará evitar esto y a la vez llevar el balón al suelo del equipo contrario, se tendrá en cuenta el espacio delimitado por la normativa del juego y las reglas características del deporte, entorno a la técnica y la táctica como errores de rotación.

NIVEL DE INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años, Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a

principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física.

Unidades didácticas

La siguiente Programación es la que se desarrollara en los diferentes niveles buscando que los niños, niñas y jóvenes se sientan a gusto con este nuevo proyecto deportivo y así el impacto que cause en la población de los Municipios del Valle de Ubaté sea positivo en todos y cada uno de los aspectos para que genere confianza en los padres de familia y en los mismos integrantes de la E.F.D.

- **Unidad 1:** "Juegos y desplazamientos". (fortalecimiento motor)
- **Unidad 2:** "Los toques de dedos y antebrazos".
- **Unidad 3:** "El saque".
- **Unidad 4:** "La recepción del saque".
- **Unidad 5**: "Sistemas de recepción del saque".
- **Unidad 6:** "Pase de colocación".
- **Unidad 7:** "El remate".
- **Unidad 8:** "El bloqueo".
- **Unidad 9:** "La defensa en campo".
- **Unidad 10:** "Los sistemas defensivos".
- **Unidad 11:** "Apoyos al ataque".

PLAN DE TRABAJO

Este plan de trabajo va dirigido a los diferentes grupos con el fin de fortalecer cada una de sus capacidades yasí lograr un afianzamiento de los participantes con la práctica del voleibol

MESES	Nivel	Unidades
FEBRERO **MARZO**	Iniciación	• Juegos y desplazamientos(fortalecimiento motor) • Los toques de dedos y antebrazos • El saque • Evaluación
	fundamentación	
ABRIL **MAYO**	Iniciación	• La recepción del saque • Sistemas de recepción del saque • Pase de colocación • Evaluación
	fundamentación	
JUNIO	Iniciación	• El remate • El bloqueo • Competiciones entre ellos

JULIO	Fundamentación	• Evaluación
AGOSTO	Iniciación	• La defensa en campo • Los sistemas defensivos • Apoyos al ataque • Evaluación
SEPTIEMBRE	Fundamentación	

METODOLOGÍA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de este nuevo proyecto deportivo está programada de la siguiente manera y bajo los siguientes principios:

- **Ser flexible**
- **Ser afectiva**
- **Ser participativa**
- **Ser inductiva**
- **Ser integradora**
- **Ser lúdica**
- **Ser creativa**

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Las estrategias de son aquellas donde se lleva a cabo actividades para alcanzar los objetivos.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el instructor debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.
- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y el alumno/a dando un mayor margen de libertad al niño/a.

En esta Programación se sugiere la utilización de una estrategia instructiva para dar a las actividades un tratamiento más seguro en cuanto a lesiones y accidentes deportivos. Aun así, los participantes podrán proponer formas nuevas que serán aceptadas.

Las técnicas de enseñanza

- **Enseñanza directa:**
- **Enseñanza dirigida**.
- **Enseñanza recíproca**
- **La micro enseñanza**
- **Enseñanza mediante la búsqueda**

Organización de grupos y tareas

La organización del grupo va a depender de la actividad y de la estrategia utilizada. De esta manera podemos hacer diferentes tipos de grupo con el fin de brindar confianza y llevar a cabo un buen trabajo de instructor- alumno

- **Gran grupo:** todo el grupo participa simultáneamente durante la realización de una actividad.
- **Pequeño grupo:** el grupo se divide en subgrupos para realizar la actividad.
- **Práctica individual:** se centra en las posibilidades, necesidades e intereses de cada niño/a.

En la puesta en práctica de este plan de trabajo estarán presentes los tres grupos de organización.

Modelos didácticos

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.
- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias nuevas, partiendo de los conocimientos del alumno/a, éste llegue a resolver la tarea propuesta.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de este plan de trabajo será el instructor, directores de deportes de los Municipios y entes departamentales.
- **Espaciales:** plan de entrenamientos que se realizaran en un espacio apto para la práctica del voleibol.
- **Materiales:** para el desarrollo de este plan de entrenamiento se cuenta con material adecuado con el que cuenta cada uno de los municipio a nivel del Valle de Ubaté , (balones, malla, conos, discos de piso, tubos entre otros**)**

Evaluación

La finalidad de la evaluación es orientar al alumno en determinados momentos del proceso formativo. La evaluación que se llevará a cabo durante la puesta en práctica de este plan de trabajo se dividirá en las siguientes fases:

- **Evaluación inicial:** de carácter informativo tanto para el alumno/a como para el instructor. Incluye la toma de datos antropométricos (peso, talla...) y un test de conductas motrices. Ésta evaluación puede influir para ver la aptitud del alumno/a para el voleibol.
- **Evaluación continua o formativa:** para controlar el proceso, es la evaluación del día a día en las distintas sesiones. Cada alumno/a tendrá un registro personal donde irá anotando las incidencias y el trabajo desarrollado. Al terminar cada bloque de contenidos se evaluará conceptos, procedimientos y actitudes.
- **Evaluación sumativa o final:** se llevará a cabo al final del proceso y tratará de valorar el grado de consecución de los objetivos obtenidos por el alumnado, así como de la evaluación del plan. Se llevará a cabo al final de curso.

Instrumentos de evaluación

- **Conceptos:** se evaluará en función de la reflexión que el alumno/a hace sobre la práctica. Se llevará a cabo mediante preguntas directas al terminar la sesión, en la fase de vuelta a la calma, o aprovechando el periodo de calentamiento de la sesión siguiente.
- **Procedimientos:** serán evaluados en cada fin de la semana mediante pruebas prácticas donde los alumnos/as demostrarán el grado de aprendizaje obtenido en cuanto a su capacitación para las diferentes actividades motrices.
- **Las actitudes:** se recogerán a través de un registro personal donde se anotará:
    - Asistencia.
    - Vestuario y aseo personal.
    - Comportamiento en clase.
    - Esfuerzo e interés.

Bibliografía

- Duerrwaechter, G. (1974). *Voleibol: aprender jugando, practicar jugando; un método pedagógico auxiliar para la iniciación al voleibol; con un anexo referente a las reglas del juego y material de instalación*. Instituto Nacional de Educación Física.
- Carvajal Niño, D. L. (2012). El voleibol como herramienta pedagógica para mejorar la inclusión social de los estudiantes con limitación auditiva en el grado IX del IED Jorge Eliecer Gaitán.

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2 MALLAS CURRICULARES



"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
INICIACIÓN		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas.
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento.
						EQUILIBRIO	Capacidad perceptiva motriz de los estudiantes de someter al cuerpo a una o más fuerzas en el que el cuerpo se encuentra en estado de inmovilidad.
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza satisfactoriamente teniendo modificaciones en la dirección.
						DIFERENCIACION	Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo.
						REACCIÓN	Respuesta del cuerpo ante estimulos visuales, sonoros o tactiles.
						ADAPTACIÓN	Cambios fisiologicos y anatomicos producidos en el deportista con la practica regular de actividad física.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta caminatas a un solo ritmo con compas dentro de la zona
						CORRER	Participa en activamnete en actividades que impliquen desplazarse en velocidad
						SALTAR	realiza saltos desde diferentes puntos y medidas de altura
						ATRAPAR	Efectua pases cortos y largos que impliquen atrapar el balon
						RODAR	Realiza rollos adenate atrás y rueda sin dificultad
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Ejecuta movimientos en donde los algunos musculos se ven sometidos a tension mecanica en relación con el tiempo de ejecución.
						EXPLOSIVA	El estudiante realiza juegos que le permitan saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOMÉTRICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesquelética por medio de ejercicios que no producen cambios en la longitud muscular.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concentrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad baja o moderada como caminar, correr, saltar cuerda, etc.
						ANAERÓBICA	Practica ejercicios de una intensidad media-alta por tiempos breves.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio desde un lugar hacia otro.
						REACCIÓN	Desarrolla la capacidad de dar respuesta corporal ante un estimulo sonoro, visual o tactil.
						GESTUAL	Realiza movimientos de una, varias o de todas las partes del cuerpo en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mantiene su cuerpo de forma estatica en un movimiento coordinadoque le permite estirar su sistema muscular.
						GENERAL O ESPECIFICA	El estudiante dispondra de los ejercicios propuestos por el formador para estirar de forma general o especifica los grupos musculares involucrados en la practica.
						ACTIVA O PASIVA	Ejecuta ejercicios que le permiten enfocarse en cada articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA DE JUEGO SEIS UNIVERSAL	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento espacial de los jugadores en la cancha.
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB.
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades ludicas el estudiante aprende sobre los primeros brotes, las causas y quien fue el creador y cual ha sido la trayectoria del voleibol a lo largo de la historia.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Descubre que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (voleiplaya) o volleyoie, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante se entera de que existe un reglamento que regula las normas y la reglamentación del deporte en todo el mundo.
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzo a disputarse el juego del voleibol dandose cuenta del crecimiento que ha tenido mundialmente, además de conocer cuales son los paises con mejores de equipos de voleibol.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concibir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las tecnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las tecnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucusión de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que el ganar un punto se efectua una rotación para poder sacar, ademas de enteder las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país y comienza a enteder que forma parte de la población de Colombia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Entiende que forma parte y es beneficiario de una estructura gubernamental lo que le hace desarrollar un compromiso con la escuela de formación y el departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Comprende que pertenece a un selecto grupo de personas que representara deportivamente el municipio en otro intercambios.

	I A C I O N					SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Cuida y busca conservar en buen estado los escenarios deportivos que ponen a su disposición para que desarrolle sus actividades recreodeportivas.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Utiliza adecuadamente los implementos deportivos que se utilizan en las sesiones.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	HONESTIDAD	Se comporta demostrando gran respeto por si mismo y con los demas, siendo conscientes de las tareas propuestas, cumpliendolas a cabalidad sin ningun tipo de presión de por medio.
						TRABAJO EN EQUIPO	Comprende que es una parte escencial del deporte que practica e interactua eficentemente con sus compañeros para lograr una meta.
						RESPONSABILIDAD	Cumple con sus tareas en el tiempo acordado y en su totalidad.
						PUNTUALIDAD	Se presenta a las sesiones a la hora acordada, con buena presentación personal y con la mejor actitud.
						AUTO DISCIPLINA	Entiende la importancia de la disciplina y la practica en las sesiones y en otros entornos.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Sabe la importancia del aseo personal de los cambis de sucuerpo y lo que generan
						ALIMENTACIÓN	Adquiere habitos de buena alimentacion y distingue la importancia de ello
						PRESENTACION PERSONAL	Se esmera por asistir en una buena presentacion al sitio de trabajo
						DESCANSO Y SUEÑO	Sabe que es importante el descanso para el desarrollo fisico y psicologico
						EJERCICIO FISICO	conoce el por que es importante ejercitarce desde niño y los cuidados que debo tener
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Se mantiene positivo en el proceso, no se frustra ante el fracaso y es optimista con los resultados ya que tiene claro su esfuerzo y el de sus compañeros, aprende de sus errores y mejora constantemente.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entiende que su superación depende del esfuerzo y compromiso que tenga con las sesiones y su equipo.
						GANAR-GANAR	Interpreta que practica un deporte en conjunto por lo tanto comprende que del esfuerzo y aporte de cada uno de los integrantes equipo se alcanzara el éxito deportivo, ayuda a sus compañeros a mejorar, siempre esta abierto para recibir feedback y mejorar sus habilidades dentro y fuera de la cancha.
						ORGANIZACIÓN DE METAS	El estudiante se propone adquirir nuevas habilidades aplicadas al deporte constantemente tanto individualmente como colectivamente.
						AUTOEVALUACIÓN DE HABILIDADES	Es consciente de sus logros, habilidades, fortalezas y debilidades, busca potenciar sus fortalezas constantemente y trabajar en sus debilidades.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Por medio de juegos el estudiante fortalece su capacidad de atención y concentración por medio de diferentes tipos de estimulos.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El estudiante entiende que existen diferencias y siempre busca solucionar las cosas de la mejor forma respetando a sus compañeros, contrincantes, entrenadores, jueces, etc.
						AUTOCONOCIMIENTO	Es conocedor de su temperamento por lo tanto sabe como regular sus emociones para no entrar en conflicto con los demás ante diferentes situaciones que lo puedan alterar.
						AUTOCONTROL	No se deja llevar por la pasión ni sus emociones, actua con cabeza fria y buena conducta en todo momento.
						INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Deja de lado las posibles diferencias con sus compañeros para trabajar en equipo y obtener un buen resultado.
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DINÁMICAS ROMPEHIELO	Participa de actividades guiadas a la integración y la participación individual y conjunta del equipo.
						LUDICAS	Participa activamente de actividades que le permiten sentir emociones placenteras asociadas al vertigo, la incertidumbre, la distracción o la contemplación gozosa.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de juegos representativos el estudiante fortalece su coordinación, motricidad gruesa y fina.
						JUEGOS ASOCIATIVOS	Cada estudiante asume un rol en el juego y se conecta directa o indirectamente con los otros estudiantes que a su vez asumen roles diferentes.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO PSÍQUICO	Ya que los primeros cambios psiquicos determinan la conciencia del estudiante, su relación con el entorno, su vida interna y externa se fortalecera el desarrollo en este campo por medio de actividades ludicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	Por medio de juegos que involucran la coordinación y la matricidad como la golaza, el yermis, entre otras el estudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO SOCIAL	Ayuda a que el estudiante se integre con sus pares permitiendole crear relaciones significativas con adulos u otros niños.
						ACERCAMIENTO AL PATRIMONIO	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artisticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						EMOTIVIDAD	Le permite expresar sus emociones y descargar sus comportamiento poco habituales por medio de algunas expresiones artisticas.
						INTERPRETACIÓN	Ayuda a que el estudiante conciba y exprese su realidad de un modo personal para representarla en alguna actividad de arte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS ABIERTOS	Participa de actividades que componen el circuito en donde se le instruye al estudiante como realizar la actividad de acuerdo a sus condiciones físicas.
						CIRCUITOS CERRADOS	Ejecuta diferentes ejercicios dentro de un circuito a consideración del formador.
						CIRCUITOS MIXTOS	Realiza juegos que combinan los modelos organizacionales de los circuitos abiertos y cerrados.
						CIRCUITOS MOTRICES	Responde ante los diferentes estimulos u obstaculos de los ejercicios secuencialmente propuestis en diferentes estaciones de trabajo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la golaza, el cucunuba entre otros, el estudiante interactua con sus pares y su entorno.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades ludicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones matrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Permite que el estudiante fortalezca sus habilidades matrices básicas por medio de juegos de representación con balón o con otras implementos.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICAUZADA	Utiliza diferntes tipos de movimientos que combina diferntes diciplinas con un stimulo visual y musical que le ayuda a mejorar sus habilidades coordinativas y matrices.

FECHA DE ENTREGA	14 de febrero de 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILSON ESPINEL
PROVINCIA	lenguazaque



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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	Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas. Se paintea activicades de coperativismo, juegos y dinamicas
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento. Se fortelecera esta capacidad con actividades dirigidas de ritmo con
						EQUILIBRIO	Realiza diversos ejercicios para fortalecer esta capacidad se realizaran ejercicios de tabla susupendida, caminar sobre una linea recta sobre una soga con brazos estendidos
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza siguiendo ritmos de diferentes movimientos corporales.
						DIFERENCIACION	Desarrolla actividades de señalizacion orientacion por sonidos que permitan distinguir la
						REACCIÓN	Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo. Distinguiendos patrones de movimientos basicos.
						ADAPTACIÓN	Adquire destrezas de reacción por medio de actividades dirigdas y de estimulos.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Crea espacios en donde el niño se acople a sus compañeros y al deporte por medio de actividades grupales y de cooperación
						CORRER	Sus capacidades perceptivas, coordinativas y locomotoras son favorables en el ejercicio de caminar.
						SALTAR	Participa en activamnete en actividades que impliquen desplazarse en velocidad
						ATRAPAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales correctamente involucrando el equilibrio y la coordinación.
						RODAR	Utiliza sus brazos para realizar un movimiento en las misma dirección del balón en el momento de hacer contacto el mismo
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Realiza juegos de representación donde interactua con el medio y su entorno.
						EXPLOSIVA	Ejecuta movimientos en donde los algunos musculos se ven sometidos a tension mecanica en relación con el tiempo de ejecución.
						ISOMÉTRICA	El estudiante realiza juegos que le permitan saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOTÓNICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesqueletica por medio de ejercicios que no producen cambios en la lonetud muscular.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concentrica y una dase excéntrica.
						ANAERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad baja o mederada como caminar, correr, saltar cuerda, etc.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Practica ejercicios de una intensidad media-alta por tiempos breves.
						REACCIÓN	Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio desde un lugar hacia otro.
						GESTUAL	Adquire destrezas por medio de actividades dirigdas y de estimulo, auditivos, visuales y de contacto
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Realiza movimientos de una, varias o de todas las partes del cuerpo en el menor tiempo posible.
						GENERAL O ESPECIFICA	Mantiene su cuerpo de forma estatica en un movimiento coordinadoque le permite estirar su sistema muscular.
						ACTIVA O PASIVA	El estudiante dispondra de los ejercicios propuestos por el formrador para estirar de forma general o especifica los grupos muscularesinvolucrados en la practica.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA DE JUEGO SEIS UNIVERSAL	POSICIONES EN LA CANCHA	Ejecuta ejercicios que le permiten enfocarse en cada articulación.
						ROTACIÓN	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento espacial de los jugadores en la cancha, atraves de actividades de reconicimiento
						3 GOLPES	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SETS	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
				2	SISTEMA DE JUEGO 4-2	OFENSIVA	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
						DEFENSIVA	Entiende e interpreta los componentes que componen la fase ofensiva dentro del sistema 4-2
						ENROQUE Y DESENROQUE	Entiende e incorpora los conocimientos de recepción para estructurar la fase defensiva del sistema de juego 4-2 en el voleibol.
						POSICIONES	Utiliza de forma adecuada los movimientos de "enroque" y "desenroque" dentro de las rotaciones de forma legal según lo estipula el reglamento.
						ROTACIÓN	Entiende los posiciones según su somatotipo y habilidades adquiridas, entrenando como puntas, centro y armadores.
							Efectua la rotación de forma adecuada con sus compañeros. Reconociendo las areas de la cancha
	F U N D A	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades ludicas el estudiante aprende sobre los primeros brotes, las causas y quien fue el creador y cual ha sido la trayectoria del voleibol a lo largo de la historia.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Descubre que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (voleiplaya) o voleypie, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante aprende de que existe un reglamento, que regula las normas del deporte en todo el mundo.
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzo a disputarse el juego del voleibol dandose cuenta del crecimiento que ha tenido mundialmente, además de conocer cuales son los paises con mejores de equipos de voleibol.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concibir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las tecnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucción de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las tecnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucusión de los fundamentos de pase y recepción.

	A M E N T A C I Ó N					FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectua una rotación para poder sacar, ademas de enteder las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país y comienza a enteder que forma parte de la población de Colombia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Entiende que forma parte y es beneficiario de una estructura gubernamental lo que le hace desarrollar un compromiso con la escuela de formación y el departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Comprende que pertenece a un selecto grupo de personas que representara deportivamente al municipio en otro intercambios.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS	Cuida y busca conservar en buen estado los escenarios deportivos que ponen a su disposición para que desarrolle sus actividades recreodeportivas.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Utiliza adecuadamente los implementos deportivos que se utilizan en las sesiones.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	HONESTIDAD	Se comporta demostrando gran respeto por si mismo y con los demas, siendo consciente de las tareas propuestas, clumpiendolas a cabalidad sin ningun tipo de presión de por medio
						TRABAJO EN EQUIPO	Comprende que es una parte escencial del deporte que practica e interactua eficentemente con sus compañeros para lograr una meta.
						RESPONSABILIDAD	Asume de forma adecuada tareas que se le asignan dentr de la formacion deportiva
						PUNTUALIDAD	Se presenta a las sesiones a la hora acordada, con buena presentación personal y con la mejor actitud.
						AUTO DISCIPLINA	comprende el por que es importante ejercer nuetra auto disiplina el la vida diaria ya dquiere ese buen
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Se presenta a las sesiones manejando una buena higiene corporal.
						ALIMENTACIÓN	Maneja habitos saludables de alimentación conforme a su requerimiento calorico y necesidades aconcejados por el formador.
						PRESENTACION PERSONAL	Ingresa a las sesiones formativas, a los diferentes eventos recreodeportivos o competencias con su indumentaria y cabello organizado.
						DESCANSO Y SUEÑO	El estudiante organiza su tiempo de forma satisfactoria para cumplir con sus obligaciones academicas y deportiva cumpliendole a sus padres y a la escuela de formación para dar lugar al descanso adecuado.
						EJERCICIO FISICO	Participa activamente de todas las actividades y ejercicios propuestos en las sesiones,
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Se mantiene positivo en el proceso, no se frustra ante el fracaso y es optimista con los resultados ya que tiene claro su esfuerzo y el de sus compañeros, aprende de sus errores y mejora constantemente.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entiende que su superación depende del esfuerzo y compromiso que tenga con las sesiones y su equipo.
						GANAR-GANAR	Interpreta que practica un deporte en conjunto por lo tanto comprende que del esfuerzo y aporte de cada uno de los integrantes equipo se alcanzara el éxito deportivo, ayuda a sus compañeros a mejorar, siempre esta abierto para recibir feedback y mejorar sus
						ORGANIZACIÓN DE METAS	El estudiante se propone adquirir nuevas habilidades aplicadas al deporte constantemente tanto individualmente como colectivamente.
						AUTOEVALUACIÓN DE HABILIDADES	Es consciente de sus logros, habilidades, fortalezas y debilidades, busca potenciar sus fortalezas constantemente y trabajar en sus debilidades.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Por medio de juegos el estudiante fortalece su capacidad de atención y concentración por medio de diferentes tipos de estimulos.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El estudiante entiende que existen diferencias y siempre busca solucionar las cosas de la mejor forma respetando a sus compañeros, contrincantes, entrenadores, jueces, etc.
						AUTOCONOCIMIENTO	Es conocedor de su temperamento por lo tanto sabe como regular sus emociones para no entrar en conflicto con los demás ante diferentes situaciones que lo puedan alterar.
						AUTOCONTROL	No se deja llevar por la pasión ni sus emociones, actua con cabeza fría y buena conducta en todo momento.
						INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Deja de lado las posibles diferencias con sus compañeros para trabajar en equipo y obtener un buen resultado.
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DINÁMICAS ROMPEHIELO	Participa de actividades guiadas a la integración y la participación individual y conjunta del equipo.
						LUDICAS	Participa activamente de actividades que le permiten sentir emociones placenteras asociadas al vertigo, la incertidumbre, la distracción o la contemplación gozosa.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de juegos representativos el estudiante fortalece su coordinación, motricidad gruesa y fina.
						JUEGOS ASOCIATIVOS	Cada estudiante asume un rol en el juego y se conecta directa o indirectamente con los otros estudiantes que a su vez asumen roles diferentes.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO PSÍQUICO	con el entorno, su vida interna y externa se fortalecera el desarrollo en este campo por medio de actividades ludicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	Por medio de juegos que involucran la coordinación y la motricidad como la goloza, el yermis, entre otros el estrudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO SOCIAL	Ayuda a que el estudiante se integre con sus pares permitiendole crear relaciones significativas con adulos u otros niños.
						ACERCAMIENTO AL PATRIMONIO	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artisticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						EMOTIVIDAD	Le permite expresar sus emociones y descargar sus comportamiento poco habituales por medio de algunas expresiones artisticas.
						INTERPRETACIÓN	Ayuda a que el estudiante conciba y exprese su realidad de un modo personal para representarla en alguna actividad de arte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS ABIERTOS	Participa de actividades que componen el circuito en donde se le instruye al estudiante como realizar la actividad de acuerdo a sus condiciones físicas.
						CIRCUITOS CERRADOS	Ejecuta diferentes ejercicios dentro de un circuito a consideración del formador.
						CIRCUITOS MIXTOS	Realiza juegos que combinan los modelos organizacionales de los circuitos abiertos y cerrados.
						CIRCUITOS MOTRICES	Responde ante los diferentes estimulos u obtaculos de los ejercicios secuencialmente propuestis en diferentes estaciones de trabajo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la goloza, el cucunuba entre otros, el estudiante interactua con sus pares y su entorno.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades ludicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Permite que el estudiante fortaleza sus habilidades motrices básicas por medio de juegos de representación con balón o con otros implementos.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Utiliza diferntes tipos de movimientos que combina diferntes diciplinas con un stimulo visual y musical que le ayuda a mejorar sus habilidades coordinativas y motrices.

FECHA DE ENTREGA	01 de Febrero de 2022

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Wilson Espinel
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

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	Logra coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases ligadas a los objetivos de la actividad.
						RITMO	Es capaz de organizar cronológicamente las acciones musculares en relación al espacio y al tiempo.
						EQUILIBRIO	Logra mantener su cuerpo en estado de equilibrio y recuperar su posición después de realizar movimientos o cambios posicionales tras efectuar un cambio de posición rápido.
						ORIENTACION	Logra identificar su ubicación temporo espacial y la orientación de su cuerpo respecto a sus competidores, el balón y el campo de juego.
						DIFERENCIACION	Ejecuta una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento mediante la aplicación autónoma de un gesto o técnica determinada.
						REACCIÓN	Logra desarrollar acciones de manera rápida de acuerdo a las demandas de situaciones de juego concretas, como la recepción del balón en el voleibol.
						ADAPTACIÓN	Es capaz de adaptase tras modificar las tareas motoras específicas mediante variables como cambios de posición.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Sus capacidades perceptivas, coordinativas y locomotoras son favorables en el ejercicio de caminar.
						CORRER	Logra desplazarse de manera rápida a su máxima velocidad en una distancia determinada empleando un menor gasto
						SALTAR	Conoce y ejecuta las fases estructuradas del salto de manera secuencial para recepcionar o realizar un remate.
						ATRAPAR	Utiliza su coordinación viso-manual para recepcionar un balón y aplicar la técnica adecuada para evitar que caiga en el campo.
						RODAR	Logra aplicar con fuerza muscular de su tren superior un elemento con el propósito de hacer que un cuerpo recorra una distancia rápida y precisa.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Logra ejecutar movimientos que trabajan su grupos musculares con su propio peso corporal enfocándose a obtener mayor cantidad de repeticiones.
						EXPLOSIVA	Realiza acciones gestuales de manera rápida utilizando su fuerza, de manera coordinada y ágil, como la eficacia en el remate.
						ISOMÉTRICA	Ejecuta ejercicios que involucren la fuerza dinámica para mejorar las habilidades gestuales de la técnica del voleibol.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concéntrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo lo cual le permite evitar la fatiga.
						ANAERÓBICA	Logra ejecutar movimientos a una intensidad alta y moderada durante periodos cortos de tiempo.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Logra recorrer una distancia en un menor tiempo posible, mediante movimientos coordinados.
						REACCIÓN	Ejecuta acciones de manera rápida y eficiente mediante diferentes estímulos sensoriales.
						GESTUAL	Logra ejecutar patrones de movimiento en un grupo muscular específico de manera rápida y eficiente.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Logra mantener su cuerpo de forma estática en un grado articular por periodos prolongados de tiempo.
						DINAMICA	Logra realizar elongaciones musculares mediante actividades dinámicas estructuradas.
						ACTIVA O PASIVA	Logra realizar movimientos coordinados que le permiten obtener una elongación máxima de sus articulaciones.
				1	FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS	PASE DE DEDOS	Logra realizar pases mediante el gesto técnico de manera precisa sin ejecutar errores.
						GOLPE DE ANTEBRAZOS	Realiza el gesto de recepción, pase y control de manera eficiente controlando la dirección del balón.
						SAQUE BAJO	Conoce y realiza el saque bajo de manera eficiente y segura evitando errores.
						REMATE	Logra realizar el gesto técnico del remate, de manera rápida con direccionalidad evitando el contacto con la malla.
						BLOQUEO	Realiza el gesto del bloqueo evitando que el equipo rival logre ejecutar un remate.
						SAQUE DE TENIS	Logra realizar el saque de tenis de manera coordinada, rápida y precisa.
						SAQUE FLOTANTE CON SALTO	Conoce y ejecuta el saque flotante después de realizar un salto mediante un gesto coordinado y rápido

	PERFECCIONAMIENTO	TÉCNICO	DESTREZAS	2	FUNDAMENTOS TECNICOS AVANZADOS	SAQUE REMATE	Realiza un saque de manera rápida y efectiva empleando movimientos de manera coordinada.
						GOLPE DE DEDOS HACIA ATRÁS, LATERAL Y EN SUSPENSIÓN	Conoce el fundamento del golpe de dedos y lo ejecuta hacia varias direcciones de manera precisa.
						PLANCHA	Logra ejecutar este gesto técnico de manera eficiente y segura para poder recuperar una pelota que se encuentra en una posición alejada.
				3	SISTEMA DE JUEGO	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento de sus compañeros en el terreno de juego.
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
				4	SISTEMAS DE JUEGOS ESTRATÉGICOS	OFENSIVA	Conoce y logra realizar un sistema de juego ofensivo (sistemas 5-1, 4-2), dependiendo de la estrategia del juego.
						DEFENSIVA	Conoce y logra desarrollar una estrategia defensiva (sistemas, W, 2-0-4, 2-1-3) dependiendo de la estrategia del juego.
						POSICIONES Y ROTACIÓN	Conoce las posiciones de juego y rota durante las jugada según la normatividad, después de la jugada vuelve a su posición reglamentaria.
						ATAQUE	Conoce y logra ejecutar jugadas dependiendo de su posición actual mediante estrategias de filtración.
		TÁCTICO		1	INDIVIDUAL	TACTICA INDIVIDUAL DEL PASADOR.	Logra posicionar su cuerpo correctamente para realizar correctamente el pase y efectuándolo de una manera precisa.
						TÁCTICA INDIVIDUAL SAQUES	Realiza correctamente la técnica del saque y posiciona el balón mediante una trayectoria difícil de defender sobre el rival.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL REMATADOR.	Logra utilizar el fundamento técnico del remate ejecutándolo de manera eficiente hacia una posición difícil para sus oponentes.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL DEFENSA DE CAMPO.	Se organiza correctamente para recepcionar el balón ante cualquier tipo de situación de juego, conoce y sabe la importancia de la función del zaguero.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR.	Logra identificar la jugada del rival, cubre todos los espacios del terreno de juego para impedir que el equipo rival logre obtener puntos.
				2	COLECTIVA	SISTEMA DE RECEPCIÓN	Se organiza conjuntamente con su equipo para defender el campo de juego utilizando los distintos tipos de fundamentos de recepción.
						SISTEMA DE ATAQUE	Realiza colectivamente la fase ofensiva y defensiva de este sistema teniendo en cuenta el enroque y desenroque de posiciones y la correcta rotación
						SISTEMA DE ATAQUE CON FILTRACIÓN	Maneja correctamente el sistema de ataque mediante el posicionamiento de sus jugadores evitando faltas en rotación mediante jugadas puntuales.
						SISTEMA DE ATAQUE 5-1	Ejecuta con su equipo correctamente los posicionamientos y jugadas de la fase ofensiva manejando un solo armador.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades lúdicas el estudiante aprende sobre como surgió este deporte y su creador.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	Identifica los inicios y evolución del voleibol hasta el día de hoy además de sus principales exponentes.
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Logra identificar que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (vóley-playa) o volapié, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante conoce la reglamentación oficial del voleibol y ay un organismo internacional que lo regula (FIVB)
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzó a disputarse el juego del voleibol y la trayectoria que tuvo hasta convertirse en un deporte practicado mundialmente.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concebir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las técnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con globos u otros elementos didácticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las técnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con globos u otros elementos didácticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectúa una rotación para poder sacar, además de entender las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
						SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país, conce sus símbolos y su historia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Conoce los símbolos del departamento, el nombre del actual gobernador y las características sociales y culturales de su departamento.

				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Conoce la historia de su municipio, los valores y sus símbolos además de sus costumbres y tradiciones.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Logra identificar que esta disfrutando de un escenario publico para su recreación y entiende la importancia de su cuidado.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Conoce la implementación deportiva y hace uso de ella de manera responsable generando un buen trato adecuado.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	LIDERAZGO	Es responsable, confía en sus habilidades y destrezas y se muestra con una buena disposición de ayudar a los miembros de su equipo.
						PUNTUALIDAD	Logra conocer la importancia de la puntualidad en su vida diaria y se presenta a la hora indicada
						COMPAÑERISMO	Logra empatizar con sus demás compañeros, ayuda a los miembros del grupo mostrándose atento y colaborativo.
						RESPETO	Muestra un aprecio idóneo hacia los miembros de su grupo y su entrenador.
						TOLERANCIA	Es respetuoso con todos sus compañeros sin importar que los valores, costumbres e ideas, no sean similares o se asemejen a las suyas.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Conoce la importancia de los buenos hábitos de aseo personal y los pone en practica antes y durante los entrenamientos.
						ALIMENTACIÓN	Conoce las ventajas de llevar una buena nutrición para su deporte y su vida cotidiana.
						PRESENTACION PERSONAL	Se presenta limpio y arreglado con una buena presentación antes de cada entrenamiento.
						DESCANSO Y SUEÑO	Conoce a importancia de dormir bien y descansar en su vida social, académica y deportiva.
						EJERCICIO FISICO	Identifica y conoce los beneficios del ejercicio y la actividad física aplicada a su vida diaria.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Muestra una actitud optimista independientemente de cada situación.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Conoce la importancia del esfuerzo y los logros que puede llegar a conseguir si se es constante.
						TOMA DE DESICIONES	Logra conocer la importancia de cada decisión, los factores negativos y positivos a nivel deportivo y en su vida cotidiana.
						PERSEVERANCIA	Muestra motivación con buenas expectativas para llegar a conseguir logros personales y deportivos.
						PROPOSITOS	Identifica y tiene una idea clara de sus metas personales y deportivas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Logra mantenerse dispuesto en la explicación de cada actividad y se presenta concentrado a la hora de realizar una actividad competitiva.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Tiene una buena relación y empatía con sus demás compañeros mostrándose equitativo y colaborativo
						PSICOLOGIA	Conoce la importancia de la psicología del deporte y su ayuda en la competencia deportiva.
						RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	Presenta una buena disposición al dialogo, evitando las discrepancias entre los miembros del equipo.
						MIEDO AL FRACASO	Logra mantener su mente dispuesta al éxito y no se frustra ante cualquier adversidad.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS SOCIALIZACIÓN	Logra desarrollar integración mediante juegos que le permiten dar a conocer sus gustos, sus hobbies, características.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES CON PELOTA	Logra adaptar los juegos de integración deportivos con uso de pelotas como elemento principal, hacia las habilidades y destrezas propias del voleibol.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES CON ELEMENTOS	Logra adaptar los juegos de integración deportivos con uso de elementos como elemento principal, hacia las habilidades y destrezas propias del voleibol.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES ALTERNATIVOS	Identifica algunos deportes alternativos y asimila las capacidades y destrezas asociadas con el voleibol.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO COGNITIVO	Ya que los primeros cambios psíquicos determinan la conciencia del estudiante, su relación con el entorno, su vida interna y externa se fortalecerá el desarrollo en este campo por medio de actividades lúdicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	motricidad como la golosa, el yermis, entre otros el estudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO VOLITIVO	Ayuda a que el estudiante se integre con sus compañeros para que conozca su desarrollo motivacional.
						CONOCIENDO MI HISTORIA	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artísticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						MOTIVACIONALES	Le permite expresar sus emociones mediante alguna actividad artística.
						MURAL	Realiza actividades artísticas que consiste en pintar un mural destinado a las cualidades y beneficios de la practica del voleibol y del ejercicio físico.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	OBSTACULOS	Logra cruzar los obstáculos de manera rápida sin presentar dificultades o un retroceso evidente en la velocidad de desplazamiento.
						RELEVOS	Realiza actividades que involucran relevos y cambios de velocidad mediante diferentes variables.
						COORDINACIÓN	Logra pasar por todas las fases del circuito de manera ágil con una buena velocidad gestual.

						CIRCUITOS MOTRICES	Efectúa diferentes actividades recreativas en un circuito abierto o cerrado.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la golosa, logra interactuar con diferentes actividades haciendo partícipe de sus costumbres y tradiciones.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades lúdicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Realiza diferentes actividades enfocadas a mejorar sus habilidades motrices básicas

FECHA DE ENTREGA	**Febrero 14del 2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**WILSON ESPINEL**
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 2 HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: LENGUAZAQUE
NOMBRE DEL FORMADOR: WILSON ESPINEL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACIO
7:00 AM A 8; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO		EL SALTO	RAMADA ALTA	TIBITA HATICO				
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAO		EL SALTO	RAMADA ALTA	TIBITA HATICO				
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		EL SALTO	RAMADA ALTA	TIBITA HATICO				
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		ELCAMPIN	RAMADA ALTA	ELCAMPIN				
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		EL CAMPIN		EL CAMPIN				
8 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR WILSON ESPINEL

ANEXO 5 OBLIGACIÓN 3ASISTENCIA INICIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL **INICIACION**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	SESIONES ROGRAMAD S MES	SESIONES UMPLIDA	# FALLAS MES	% UMPLIMIEN TO MES
1	Dilan Alexis Serna Vasco	3228732718	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
2	Heidy Yulieth Cañon Diaz	3228732718	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
3	Evelyn Valentina Cortés Alarcón	3204683445	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
4	Keiner Smith Espitia Pineda	3223273514	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
5	Eythan Samuel Castillo Ávila	3204424265	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
6	Emily Sofia Castillo Ávila	3227303309	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
7	Charol Estefani González Diaz	3213007310	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
8	Ronaldo Serna Vasco	3203371466	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
9	Lina Mariana Cortés Castro	3223273514	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
10	Josef Matías Alarcón Arévalo	3138235874	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
11	Uriel Anselmo Camacho Monroy	3102585264	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
12	Emily Tatiana Latorre Garzón	3133776603	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
13	Yoan Sebastián Serna Vasco	3208807168	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
14	Saray Ines Arellano Pacheco	3138331892	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
15	Nicol Dayana Comba Flórez	3214821218	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
16	Yathdiel Snayders Chisica González	3223960782	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1			13	13	0	100%
17	Margoth Julieth García Peralta	3223273514																																13	13	0	100%
18	Mariana Lizeth Roaño Rodriguez	3124568375																																13	13	0	100%
19																																		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		# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Daniela Idarraga Orozco	3214821218	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
2	Luis Antonio Tova Monroy	3223960782	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
3	Michel Yulieth Serna Vasco	3223273514	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
4	Valery Sofia Comba Riaño	3124568375	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
5	Yadir Santiago Pedraza Castiblanco	3115252273	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
6	Jampol Alejandro Cortés Castiblanco	3124431086	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
7	Diana Paola Rincón Morales	3202195684	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
8	Erika Julieth Bustos Usaquen	3140164831	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
9	Julieth Natalia Casallas Pinzon	3014342587	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
10	Stefany Dayana Gil Acosta	3226781564	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
11	Valentina Navarrete Rodriguez	3102432144																																13	13	0	100%
12	Andrea Sofia Pinzon Melo	3158907865																																13	13	0	100%
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	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN 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 CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Sara Valentina Sastoque Pinzon	3209675410	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
2	Maria Camila Tovar Ramirez	3224641205	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
3	Nicolás Abril Caicedo	3114706620	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
4	Angel Sebastian Gomez Rincon	3142481589	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
5	Karol Natalia Castillo	3229409658	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
6	Marieth Camila Ruiz	3204438643	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
7	Julian Matias Urbano	3138016541	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
8	Deyson Alexis Gomez	3228641196	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
9	Karen Mariana Sachica Villamil	3132254851	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
10	Sharik Natalia Gamboa	3214348739	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
11	Sebastian Ruge Sachica	3221012237	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
12	Samuel Felipe Avila	3123375709	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
13	Maryori Lizbeth Murcia Riaño	3143145789	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	14	100%
14	Lina Maria Moncada	3220439867																																13	14	100%
15	Maria Jose Leiva Gomez	3105053421																																13	14	100%
16																																				#DIV/0!
17																																				#DIV/0!
18																																				#DIV/0!
19																																				#DIV/0!
20																																				#DIV/0!

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3EVIDENCIAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**WILSON DAVIE ESPINEL**	
No DE CONTRATO	**289 DE 2022**	
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**EL SALTO**	**MES:** DICIEMBRE

INICIACION 	INICIACION 
INICIACION 	INICIACION 

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3 EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION 1	
FORMADOR	**WILSON DAVID ESPINEL**
No DE CONTRATO	**289 DE 2022**
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**

DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**RAMADA ALTA**	**MES:** DICIEMBRE

FUNDAMENTACION 	FUNDAMENTACION 
FUNDAMENTACION 	FUNDAMENTACION 

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3 EVIDENCIAS FUNDAMENTACION

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION 2		
FORMADOR	**WILSON DAVID ESPINEL**	
No DE CONTRATO	**289 DE 2022**	
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**TIBITA HATICO**	**MES:** DICIEMBRE

FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	
FUNDAMENTACION	**FUNDAMENTACION**
	

ANEXO 11 OBLIGACIÓN 4 COBERTURA VOLEIBOL LENGUAZAQUENOVIEMBRE

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	3		2		3									5
7 AÑOS	2	3		2		3									5
8 AÑOS	4	4		4		4									8
9 AÑOS		2				2									2
10 AÑOS	3	4		3		4									7
11 AÑOS	3	4		3		4									7
12 AÑOS	6	5		6		5									11
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	20	25													45

ANEXO 12 OBLIGACIÓN 4

SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS VOLEIBOL LENGUAZAQUE DICIEMBRE

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	PINA DEPO	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDA D	RANGODEEDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENT E (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO TRANSGÉNER O	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZ AMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAP ACIDA D FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATAS TRÓFICA MINORÍA ETNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCI AL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/ NEGRITUDES PALENQUERO RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Dilan Alexis Serna Vasco	1077116285	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Olva Yanet Serna	3223273514	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Heidy Yulieth Cañon Diaz	1077116259	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	B+	Famisanar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Mauricia Popo	3227159670	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Evelyn Valentina Cortés Alarcón	1076668703	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Convida	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Andrea Alarcón	3103850668	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Keiner Smith Espitia Pineda	1053348591	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	A+	Compensar	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Hector Espitia	3229144720	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Eythan Samuel Castillo Ávila	1077341504	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	A+	Nueva E.P.S	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Ana Ávila	3228732718	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Emily Sofia Castillo Ávila	1077341505	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	A+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Ana Ávila	3228732718	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Charol Estefani González Diaz	1071840946	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	A+	Convida	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Margarirta Gonzalez	3204683445	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Ronaldo Serna Vasco	1077341307	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	A+	Nueva E.P.S	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Olva Yanet Serna	3223273514	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Lina Mariana Cortés Castro	1077341450	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Famisanar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Yolanda Castro	3204424265	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Josef Matías Alarcón Arévalo	1077116017	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	B+	Famisanar	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Anyela Arevalo	3227303309	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Uriel Anselmo Camacho Monroy	1063611836	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O+	Convida	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Uriel Camacho	3213007310	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Emily Tatiana Latorre Garzón	1071840540	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	A+	Famisanar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Patricia Garzón	3203371466	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Yoan Sebastián Serna Vasco	1171963665	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Olva Yanet Serna	3223273514	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Saray Ines Arellano Pacheco	1104429581	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Argenida Pacheco	3138235874	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Nicol Dayana Comba Flórez	1076660926	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Armando Comba	3102585264	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Yathdiel Snayders Chisica González	1171964248	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Mónica Chisica	3133776603	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Margoth Julieth García Peralta	1076662004	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Famisanar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Ana Peralta	3208807168	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Mariana Lizeth Riaño Rodríguez	1076662137	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Luz Rodríguez	3138331892	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Daniela Idarraga Orozco	1077115341	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	A+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Bibiana Orozco	3214821218	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Luis Antonio Tova Monroy	1077145001	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O-	Convida	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Aurora Monroy	3223960782	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Michel Yulieth Serna Vasco	1077114216	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Olva Yanet Serna	3223273514	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Valery Sofia Comba Riaño	1071840177	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Angélica Riaño	3124568375	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Yadir Santiago Pedraza Castiblanco	1076659905	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	A+	Famisanar	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Jasmin Castiblanco	3115252273	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Jampol Alejandro Cortés Castiblanco	1171963567	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	B+	Famisanar	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Katerine Castiblanco	3124431086	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Diana Paola Rincón Morales	1077115086	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Lady Morales	3202195684	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Erika Julieth Bustos Usaquen	1073605691	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	O+	Famisanar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Humberto Bustos	3140164831	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Julieth Natalia Casallas Pinzon	1.0712E+10	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	B+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	María Carolina Pinzon	3014342587	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Stefany Dayana Gil Acosta	1071839981	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	O+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Manuel Fernando Gil	3226781564	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Valentina Navarrete Rodriguez	1025068219	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	A+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Constanza Rodriguez	3102432144	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Andrea Sofia Pinzon Melo	1071840248	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	A+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Diana Cecilia Melo	3158907865	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Sara Valentina Sastoque Pinzon	1071840220	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	A+	Famisanar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Tatiana Pinzón	3209675410	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Maria Camila Tovar Ramirez	1109003805	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	A+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Angélica Ramirez	3224641205	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Nicolás Abril Caicedo	1027290205	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	A+	Nueva E.P.S	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Cristina Caicedo	3114706620	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Angel Sebastian Gomez Rincon	1171964605	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	O+	Convida	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Clementina Rincon	3142481589	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Karol Natalia Castillo	1077654560	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	B+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Orlando Castillo	3229409658	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Marieth Camila Ruiz	1076648244	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	O+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Jesús Arival Ruiz	3204438643	wilsone0069@hotmail.com

VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Julian Matias Urbano	1071839769	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	A+	Famisanar	Masculino	heterosexua		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Maria Tereza López	3138016541	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Deyson Alexis Gomez	1071840029	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	O+	Famisanar	Masculino	heterosexua		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Oscar Fabian Gomez	3228641196	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Karen Mariana Sachica Villamil	1071838350	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	O+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexua		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Mauricio Sachica Espitia	3132254851	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Sharik Natalia Gamboa	1076648769	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	O+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexua		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Martha pataquiva	3214348739	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Sebastian Ruge Sachica	1071840049	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	O+	Famisanar	Masculino	heterosexua		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Daniela Caceres	3221012237	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Samuel Felipe Avila	1071840015	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	O+	Convida	Masculino	heterosexua		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Gustavo Avila	3123375709	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Maryori Lizbeth Murcia Riaño	1077340789	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	O+	Compensar	Femenino	heterosexua		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Geraldine Riaño	3143145789	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Lina Maria Moncada	1071838141	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	A+	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexua		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Virginia Moncada	3220439867	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Maria Jose Leiva Gomez	1077340956	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	O-	Nueva E.P.S	Femenino	heterosexua		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Susana Gomez	3105053421	wilsone0069@hotmail.com

ANEXO 13 OBLIGACIÓN 6 PLANES DIARIOS INICIACION

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

Fecha: DICIEMBRE 5 2022	**Lugar:TIBITA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 252**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •DESARROLLO MOTOR

Objetivo Especifico: DESARROLLO DE COORDINACION VISO-MANUAL

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.POLICIAS Y LADRONES	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima			
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva	**x**	10	
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA DE CONEJOS	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO ARTICULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA PARTICIPATIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	DESCRIPCION DE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	PRACTICAR EL EJERCICIO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: DICIEMBRE	**Lugar:LA RAMADA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 218**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 18**		**Edades:6-9**
INICIACIÒN	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • DESARROLLO CAPACIDAD DE RESITENCIA

Objetivo Especifico:DESARROLLO DE LA RESISTENCIA MEDIANTE LA VELOCIDAD

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.A MOVER EL ESQUELETO	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio	**x**	10	
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA DE ENCOSTALADOS	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1-				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO ARTICULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA PARTICIPATIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	DESCRIPCION DE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	PRACTICAR EL EJERCICIO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 07	**Lugar: EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 219**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 18**		**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •DESARROLLO DE LA FUERZA

Objetivo Especifico:DESARROLLO TREN SUPERIOR MEDIANTE LA FUERZA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTO	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.CARRERA DE COLORES AZUL Y ROJO	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO -	Fuerza	Maxima			
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva	**X**	10	
3.FUERZA TRENSUPERIOR- TREN INFERIOR	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio	**X**	10	
4.TRABAJO INDIVIDUAL LANZAR Y ATRAPAR	Orientación	**x**	10	
4.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES		**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO ARTICULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA PARTICIPATIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	DESCRIPCION DE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	PRACTICAR EL EJERCICIO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: DICIEMBRE 12 20	**Lugar:CAMPIN**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 4:00pm-6:00pm**	**N° de sesión: 220**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a des

Objetivo Especifico:MEJORAR LA COORDINACION PRO MEDIO DEL DESPLAZAMIENTO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTO	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.CARRERA DE TRENES	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO -	Fuerza	Maxima			
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva	**X**	10	
3.FUERZA TRENSUPERIOR- TREN INFERIOR	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio	**X**	10	
4.SALTOS CON SOGA POR RELEVOS	Orientación	**x**	10	
4.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.			**10**	
2.			**10**	
3.			**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO ARTICULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA PARTICIPATIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	DESCRIPCION DE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	PRACTICAR EL EJERCICIO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: DICIEMBRE 13 2	**Lugar:EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 221**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a de

Objetivo Especifico: DESARROLLO HABILIDADES Y DESTREZAS POR MEDIO DE LA VELOCIDAD

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTO	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.JUGUEMOS EN EL BOSQUE	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CIRCUITO DE HABILIDAD	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 16 2	**Lugar:TIBITA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00pm-1:00pm**	**N° de sesión: 222**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DEL FESTIVAL DE HABILIDADES INDEPORTES

Objetivo Especifico: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica como eje fundamental para incentivar a los niños

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENT	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.POLICIAS Y LADRONES	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 19 2	**Lugar:RAMADA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00pm-1:00pm**	**N° de sesión: 223**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a de

Objetivo Especifico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTO	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.POLICIAS Y LADRONES	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CAPTURA LA BANDERA	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 21 2	**Lugar:EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 224**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a de

Objetivo Especifico: DESARROLLAR CAPACIDAD MOTRIZ POR MEDIO DE CIRCUITO POR COMPETENCIA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		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 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTO	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
LA BATALLA DEL CALENTAMIENTO	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA DE ENANITOS	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 21 20	**Lugar:RAMADA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 225**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a de

Objetivo Especifico: DESARROLLO DE HABILIDAD

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.POLICIAS Y LADRONES	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CIRCUITO DE VELOCIDAD	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: DICIEMBRE 26 2022	**Lugar:EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 226**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a desarrollar sus capacidades motrices y motoras.

Objetivo Especifico: IMPLEMENTAR LA FUERZA PARA VENCER UNA RESISTENCIA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.MICOS A SUS PALOS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA POR RELEVOS	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE27 2	**Lugar:CAMPIN**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 227**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a d

Objetivo Especifico:DESARROLLO DE HABILIDAD POR MEDIO DE VELOCIDAD DE REACCION

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO CANCHA
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	x	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTO	llamado a lista	x	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	x	5	
4.LOS MIMOS	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	x	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	x	10	
5.CARRERA DE CANGREJOS	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: SEPTIEMBRE 28 2022	**Lugar:EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 228**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a desarr

Objetivo Especifico: DESARROLLO DE DESTREZAS PARA TRABAJAR LA FUERZA CON LOS PROPIOS COMPAÑEROS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.CARRERA DE AROS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CIRCUITO DE SALTOS CON OBJETOS	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.VELOCIAD DE REACCION + RECEPCION			**20**	
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 05 2	**Lugar: EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00pm-1:00p**	**N° de sesión:229**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •DESARROLLO DEL EQUILIBRIO DINAMICO

Objetivo Especifico: DESARROLLO DEL EQUILIBRIO DINAMICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO CANCHA
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	x	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	x	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	x	5	
4.PONCHADOS	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - COORDINATIVO	Fuerza	Maxima			
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva	X	10	
3.FUERZA TRENSUPERIOR- TREN INFERIOR	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio	X	10	
4.CIRCUITO DE LATERALIDAD	Orientación	x	10	
4.	Diferenciación			
6. DINAMICA DE REACCION LOS VAQUEROS	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.EL PASE DE ANTEBRAZO	X		10	
2.EL SAQUE	X		10	
3.GOLPE Y RECEPCION	X		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO ARTICULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA PARTICIPATIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	DESCRIPCION DE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	PRACTICAR EL EJERCICIO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 05 2	**Lugar:TIBITA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 230**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

Objetivo Especifico: MEJORAR LA VELCIDAD

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimient	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.LA CADENA HUMANA	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA DE CABALLOS	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

DICIEMBRE 06 2	**Lugar:TIBITA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00pm-1:00pm**	**N° de sesión: 231**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCION

Objetivo Especifico: APLICAR VELOCIDAD DE REACCION

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENT	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.LOS TRASPORTADORES	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.LANZADORES DE PELOTAS EN CESTA	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: DICIEMBRE 11 2	**Lugar:EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 232**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a desarrolla

Objetivo Especifico: DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES POR MEDIO DEL DESPLAZAMIENTO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		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 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.LAGARTIJAS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CIRCUITO DE HABILIDAD MOTORA	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 12 2	**Lugar: RAMADA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am1:00pm**	**N° de sesión: 233**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a d

Objetivo Especifico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTO	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.VAQUEROS PUM	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA DE OBSTACULOS	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 13 2	**Lugar:TIBITA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 234**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a desarr

Objetivo Especifico:MEJORAR LA COORDINACION POR MEDIO DEL MOVIMIENTO ARTICULAR

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO CANCHA
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	x	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	x	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	x	5	
4.LOS CABALLISTAS	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	x	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	x	10	
5.CARRERA COMPETITIV DE VELOCIDAD	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 18 2	**Lugar: EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 235**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a desarrollar

Objetivo Especifico:IMPLEMENTAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y OBJETAL

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.CARRERA DE ENCOSTALADOS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.MICOS A SUS PALOS	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 19 2	**Lugar:RAMADA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 236**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a desarr

Objetivo Especifico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.PATO PATO GANZO	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CIRCUITO DE VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 25 2	**Lugar:TIBITA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00p**	**N° de sesión: 237**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a desarrol

Objetivo Especifico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.LOS CABALLISTAS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA COMPETITIVA DE VELOCIDAD	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: DICIEMBRE 26 2	**Lugar:EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 238**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a desarrollar sus capa

Objetivo Especifico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.MICOS A SUS PALOS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR		Maxima			
6.COMPETENCIA POR RELEVOS CON ROLLO ADELANTE	Velocidad	Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA COMPETITIVA DE VELOCIDAD	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 27 2	**Lugar:RAMADA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 239**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a desarroll

Objetivo Especifico: FORTALECER LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimient	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.LOS CONGELADOS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA COMPETITIVA DE VELOCIDAD	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 15 2	**Lugar:TIBITA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión:240**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-9 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a desarr

Objetivo Especifico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.POLICIAS Y LADRONES	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA DE VELOCIDAD CON LASO	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.REMATE A OPONENTE			**20**	
RECEPCION DE ANTEBRAZO A REMATE			**20**	
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 5 2022	**Lugar:EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am1:00pm**	**N° de sesión: 241**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:10-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO MOTRIZ

Objetivo Especifico: DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimient	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4. ATADOS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO	Fuerza	Maxima			
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva	**x**	10	
3.TRABAJO DE VELOCIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.TRABAJO INDIVIDUAL		Anaerobica			
5.FUERZA TREN INFERIOR -TREN SUPERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.TRABAJO DE VELOCIDAD	Orientación	**x**	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EL SAQUE	**X**		**10**	
2.LA RECEPCION	**X**		**10**	
3.TRES TOQUES	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO ARTICULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA PARTICIPATIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	DESCRIPCION DE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	PRACTICAR EL EJERCICIO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 6 2022	**Lugar:RAMADA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 242**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •DESARROLLO EQUILIBRIO OBJETAL					
Objetivo Especifico:DESARROLLO EQUILIBRIO OBJETAL					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.ENCOSTALADOS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - COORDINATIVO	Fuerza	Maxima			
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva	**X**	10	
3.FUERZA TRENSUPERIOR- TREN INFERIOR	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio	**X**	10	
4.TRABAJO INDIVIDUAL	Orientación	**x**	10	
4.COMPETENCIA POR RELEVOS	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EL PASE DE ANTEBRAZO	**X**		**10**	
2.EL SAQUE	**X**		**10**	
3.GOLPE Y RECEPCION	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO ARTICULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA PARTICIPATIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	DESCRIPCION DE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	PRACTICAR EL EJERCICIO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 11 2022	**Lugar:TIBITA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00p**	**N° de sesión: 243**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a d

Objetivo Especifico:DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES POR MEDIO DEL DESPLAZAMIENTO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.TUNEL Y MONTAÑA	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - COORDINATIVO	Fuerza	Maxima			
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva	**X**	10	
3.FUERZA TRENSUPERIOR- TREN INFERIOR	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio	**X**	10	
4.TRABAJO INDIVIDUAL	Orientación	**x**	10	
4.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EL PASE DE ANTEBRAZO	**X**		**10**	
2.EL SAQUE	**X**		**10**	
3.GOLPE Y RECEPCION	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO ARTICULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA PARTICIPATIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	DESCRIPCION DE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	PRACTICAR EL EJERCICIO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE12 2022	**Lugar:EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 244**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a d

Objetivo Especifico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTO	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.TUNEL Y MONTAÑA	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO -	Fuerza	Maxima			
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva	**X**	10	
3.FUERZA TRENSUPERIOR- TREN INFERIOR	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio	**X**	10	
4.TRABAJO INDIVIDUAL	Orientación	**x**	10	
4.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EL PASE DE ANTEBRAZO	**X**		**10**	
2.EL SAQUE	**X**		**10**	
3.GOLPE Y RECEPCION	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO ARTICULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA PARTICIPATIVA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	DESCRIPCION DE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	PRACTICAR EL EJERCICIO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 13 2022	**Lugar:RAMADA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 245**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a des

Objetivo Especifico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENT	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.CARRERA DE OBSTACULOS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**iempo 90 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.TRANSPORTE HUMANO	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.SNSIBILIZACION CON BALON- LANZAR			**15**	
2.TRABAJO DE DEDOS			**15**	
3.TRABAJO DE ANTEBRAZOS			**15**	
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 18 2022	**Lugar:TIBITA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00pm-1:00pm**	**N° de sesión: 246**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a des					
Objetivo Especifico:MEJORAR LA COORDINACION POR MEDIO DEL MOVIMIENTO ARTICULAR					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.TIJERAS Y LAGARTIJAS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA COMPETITIVA DE VELOCIDAD	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 19 2022	**Lugar:EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión:247**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a desarr

Objetivo Especifico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase		**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista		**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular		**x**	5	
4.CARRERA DE COLORES AZUL Y ROJO	Calentamiento		**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA DE VELOCIDAD CON OBSTACULOS	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: DICIEMBRE 20 2022	**Lugar:RAMADA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00pm-1:00pm**	**N° de sesión: 248**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a des

Objetivo Especifico:DESARROLLO DE DESTREZAS POR MEDIO DE LA FUERZA EN TREN INFERIOR

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.POLICIAS Y LADRONES	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.ACTIVIDAD DE RITMO Y COORDINACION	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.PASES DE DEDOS			**20**	
2.RECEPCION DE ANTEBRAZOS			**20**	
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 25 2022	**Lugar:TIBITA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 249**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a de

Objetivo Especifico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTO	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.PONCHADOS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA DE CARRETILLAS	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.RECEPCION DE ANTEBRAZO			**20**	
2.REMATE A PARED			**20**	
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 26 2022	**Lugar:EL SALTO**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am 1:00pm**	**N° de sesión: 250**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a des

Objetivo Especifico: IMPLEMENTAR EL EUILIBRIO DINAMICO Y OBJETAL

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.LOS TRANSPORTADORES	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.ROMPE LA BOMBA Y GANA	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.REMATE A PARED			**20**	
2.ANTEBRAZO A CUADRO			**20**	
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 27 2022	**Lugar:RAMADA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión:251**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a des

Objetivo Especifico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTOS	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.CONGELADOS	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.LA CADENA HUMANA	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.REMATE A CUADRO			**20**	
2.ANTEBRAZO DIRIGIDO			**20**	
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL

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

Fecha: DICIEMBRE 5 2022	**Lugar:TIBITA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 9:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 252**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:WILSON ESPINEL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Implementar actividades recreativas por medio de la práctica del voleibol como eje fundamental para incentivar a los niños a d

Objetivo Especifico:DESARROLLO DE DESTREZAS POR MEDIO DEL TRABAJO MOTOR Y CAPACIDADES BASICAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO CANCHA**
1.CHARLA SOBRE TEMATICA Y VALORES	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.LLAMADO A LISTA Y RECEPCION DE DOCUMENTO	llamado a lista	**x**	5	
3.MOVILIDAD DE EXTREMIDADES	Movilidad Articular	**x**	5	
4.LA ARAÑA	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO - SALTOS	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.REACCION A ESTIMULOS AUDITIVOS		Explosiva			
3.TRABAJO DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO		Anaerobica			
5.FUERZA TREN SUPERIOR -TREN INFERIOR		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TRABAJO POR PAREJAS	Acoplamiento			
2.DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES SENTIDOS	Ritmo			
3.REACCION A ESTIMULOS VISUALES	Equilibrio			
4.LATERALIDAD -DESPLAZAMIENTO	Orientación	**x**	10	
5.CARRERA DE CANGREJOS	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.REMATE A MALLA			**20**	
2.ANTEBRAZO EN MALLA			**20**	
3.				
4.				

FIRMA FORMADOR: WILSON ESPINEL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO:Lenguazaque**			
LUGAR:				EL SALTO		**HORARIO DE PRACTICA:**	11AM - 6PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X		X		X	
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA	X		X		X	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION	X		X		X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS							
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR:

WILSON ESPINEL

ANEXO 17 OBLIGACIÓN 10

CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO MES

DICIEMBRE

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Lenguazaque

EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE LENGUAZAQUE

HACE CONSTAR

Que **WILSON ESPINEL**, identificado con la cedula de ciudadanía **No. 79.171.497** de **Ubaté**, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre del 2022 al 24 de diciembre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los veintiséis (26) días del mes de diciembre del 2022.

Cordialmente

1

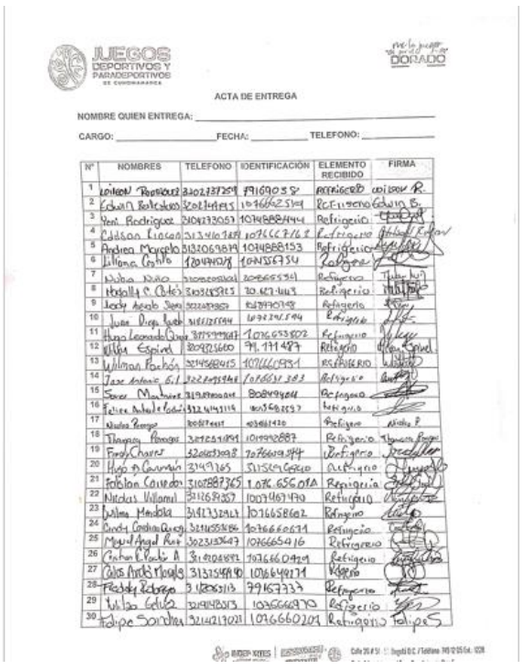
WYLMER FERNANDO PRIETO BARRIGA
Coordinador de deportes

Anexo 18:

Asistí el día 02 de Diciembre a inauguración juegos deportivos y paradeportivos chia

Anexo 18: asistencia juegos deportivos y paradeportivos





JUEGOS DEPORTIVOS Y PARADEPORTIVOS DE CUNDINAMARCA

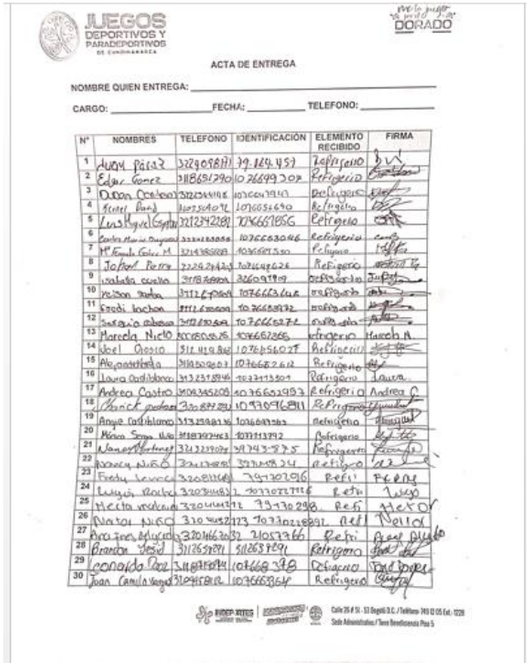
DORADO

ACTA DE ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: _____

CARGO: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____

Nº	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	Edwin Rodriguez	3202737259	79169035	Refrigerio	
2	Edwin Bohorquez	3208149855	1076625194	Refrigerio	
3	Yeni Rodriguez	3104230057	1014888444	Refrigerio	
4	Addison Lizcano	3133467889	1076667162	Refrigerio	
5	Andrea Marcelo	3132069389	1014888153	Refrigerio	
6	Liliana Cortes	3044940478	1014556754	Refrigerio	
7	Nidia Neira	3209009041	1076655541	Refrigerio	
8	Hadalli C. Cortes	3103485865	1076463443	Refrigerio	
9	Jacky Angelo Jara	3222879023	1127790758	Refrigerio	
10	Juan Diego Ibañez	3151127544	1032741544	Refrigerio	
11	Hugo Leonardo Cruz	3175779421	1076653802	Refrigerio	
12	Wilson Espinel	3209215660	79.191.489	Refrigerio	
13	Wilman Pachón	3144588015	1070667991	REFRIGERIO	
14	Jose Antonio G.J	3222093486	1076631383	Refrigerio	
15	Sonia Martinez	3129700044	80894944	Refrigerio	
16	Felipe Arbelaez Cortes	3224434119	1014548253	Refrigerio	
17	Nicolas Pompa	3008744117	1026611420	Refrigerio	Nicolas P.
18	Thayana Pompa	3012231894	1019992887	Refrigerio	Thayana Pompa
19	Fredy Chaparro	3206133098	1076619384	Refrigerio	
20	Hugo A. Carvajal	31497365	3135696610	Refrigerio	
21	Fabian Collado	3102887365	1.076.656.018	Refrigeria	
22	Nicolas Villamil	3116893857	1007461490	Refrigerio	
23	Paloma Mendoza	3149132943	1076658662	Refrigerio	
24	Andry Cristian Arevalo	3214555866	1076660671	Refrigerio	
25	Miguel Angel Ruiz	3023130647	1076665416	Refrigerio	
26	Cristian Camilo A	3149048881	1076660409	Refrigerio	
27	Luis Andres Morales	3133548910	1076648171	Refrigerio	
28	Freddy Rebaza	3 1826315	79167737	Refrigerio	
29	Julian Celis	3214810313	1076648370	Refrigerio	
30	Felipe Sanchez	3214217021	1076660209	Refrigerio	



JUEGOS DEPORTIVOS Y PARADEPORTIVOS DE CUNDINAMARCA

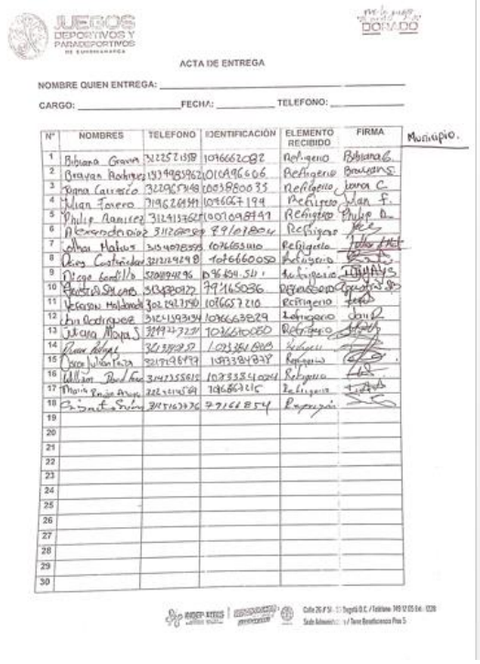
DORADO

ACTA DE ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: _____

CARGO: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____

Nº	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	Angie Perez	3229098111	79.164.451	Refrigerio	
2	Edgar Gomez	3118631790	1076499209	Refrigerio	
3	Dixon Cardozo	3202644948	1026019410	Refrigerio	
4	Yenni Ruiz	3107554074	1076654690	Refrigerio	
5	Luis Miguel Cepeda	3212742281	1076671856	Refrigerio	
6	Carlos Mauricio Duque	3222222222	1076630246	Refrigerio	
7	Mª Fernanda Gallo M	3214388888	1026661550	Refrigerio	
8	Jaiber Parra	2229249423	1026468626	Refrigerio	
9	Isabella Acosta	3118 44444	1026697899	Refrigerio	
10	Nelson Ibañez	3112674564	1076663442	Refrigerio	
11	Sergio Sachica	3112430000	1026658932	Refrigerio	
12	Sergio Abaunza	3102130564	1026662471	Refrigerio	
13	Marcela Nieto	3004004535	1026652665	Refrigerio	
14	Joel Ospino	311 410 846	1076656021	Refrigerio	
15	Alejandra	3165509021	1076662612	Refrigerio	
16	Laura Castiblanco	3132315846	1023413501	Refrigerio	
17	Andrea Castro	3008345208	1026659183	Refrigerio	Andrea C.
18	Yanick Pedraza	3208872814	1019096811	Refrigerio	
19	Angie Castiblanco	3133598136	1026693982	Refrigerio	
20	Maria Jose Ruiz	3158737963	1077113792	Refrigerio	
21	Jhon Martinez	3212229074	79743585	Refrigerio	
22	Jhonny Nieto	3214174898	3214148244	Refrigerio	
23	Fredy Lozada	3208344161	79430796	Refri	Fredy
24	Luisa Rocha	3203344832	1077077796	Refri	Luisa
25	Nicolas Velandia	3204444772	1077070298	Refri	Nicolas
26	Juan Pablo Rodriguez	3201662773	1077076691	Refri	Juan
27	Andres Felipe Garcia	3201662832	1010376661	Refri	Andres
28	Brandon Yesid	3112659891	1026659891	Refrigerio	
29	Leonardo Lopez	3118778994	1076663748	Refrigerio	
30	Juan Camilo Vargas	3104158136	1076663654	Refrigerio	



JUEGOS DEPORTIVOS Y PARADEPORTIVOS DE CUNDINAMARCA

DORADO

ACTA DE ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: _____

CARGO: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____

Nº	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	Bibiana Grava	3122521558	1076662082	Refrigerio	Bibiana G.
2	Brayan Rodriguez	1079895762	1016996606	Refrigerio	Brayan R.
3	Ingrid Carrero	3229657548	1003980035	Refrigerio	Ingrid C.
4	Julian Forero	3196269491	1096667194	Refrigerio	Julian F.
5	Philip Ramirez	3114133621	1001098497	Refrigerio	Philip R.
6	Alexander Diaz	3112	79/078854	Refrigerio	
7	Johan Molina	3154078595	1076653110	Refrigerio	
8	Alex Castrillon	3213149298	1076660050	Refrigerio	
9	Diego Castillo	3208894896	1076594541	Refrigerio	
10	Andres Salcedo	3138380127	79165036	Refrigerio	
11	Yeferson Maldonado	320.158.3760	1076657210	Refrigerio	
12	Ivan Rodriguez	3124149304	1076663829	Refrigerio	
13	Liliana Maria S	3144-7227	1076670080	Refrigerio	
14	Oscar Delgado	3213992152	1073861605	Refrigerio	
15	Oscar Valencia	3217948979	1073384738	Refrigerio	
16	Wilson Bernal Cruz	3142355815	1078356140241	Refrigerio	
17	Mauricio Ramirez Arroyo	322 6114769	1076862115	Refrigerio	
18	Brandt Sierra	3147163376	79166854	Refrigerio	
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Municipio.