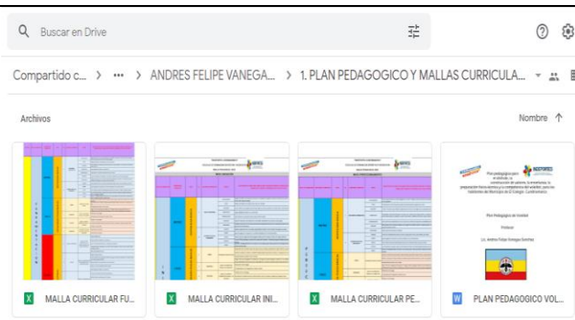
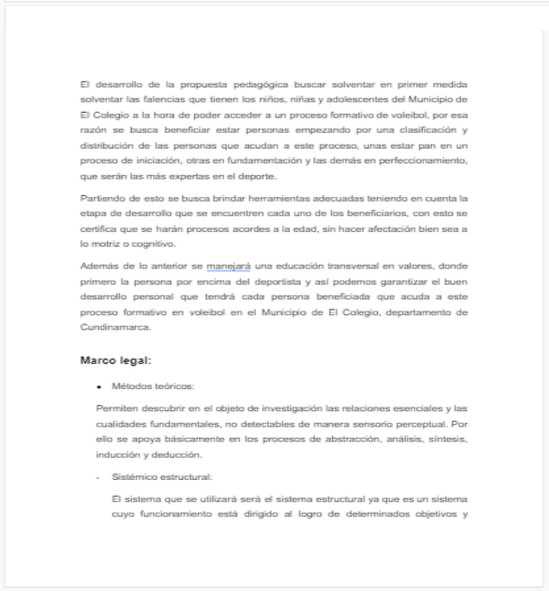
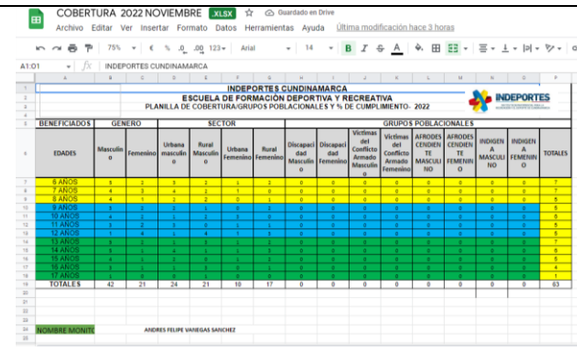
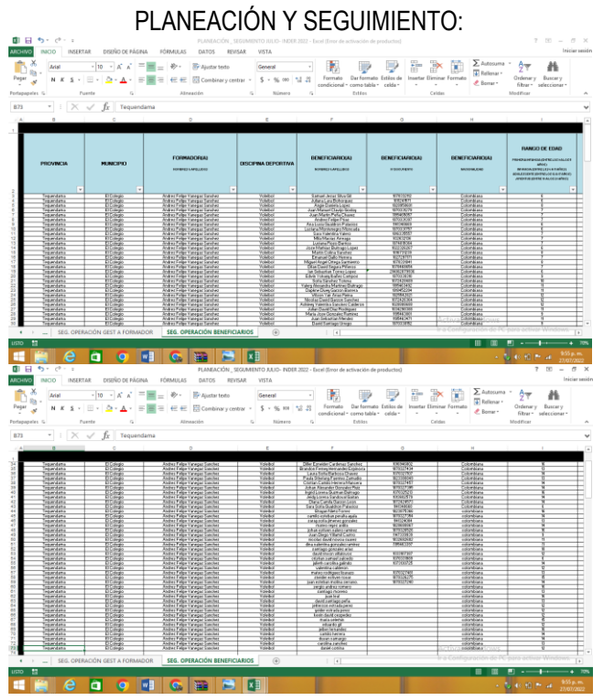
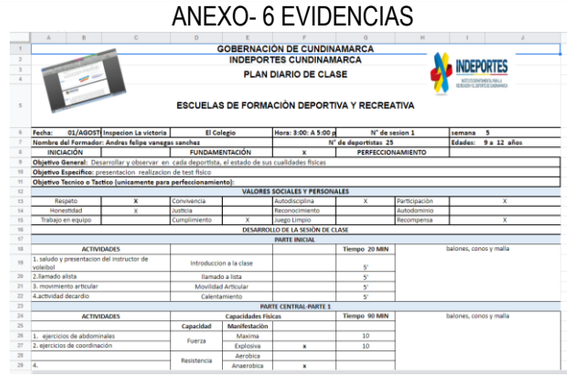
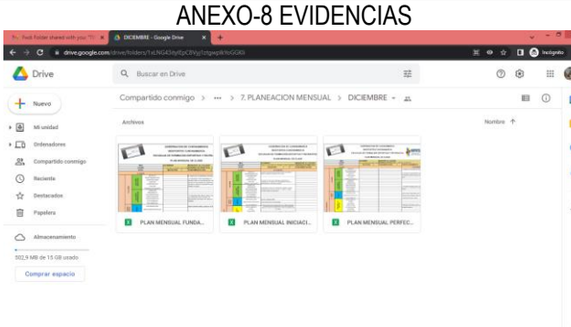
EVIDENCIAS INFORME 06- MES DE DICIEMBRE - CPS 907-2022			
Nombre del contratista	ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ		
Número de identificación	1.070.330.692	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/12/2022 al 22/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022001978

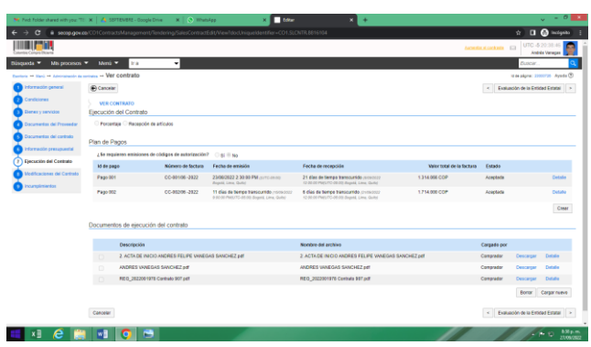
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA

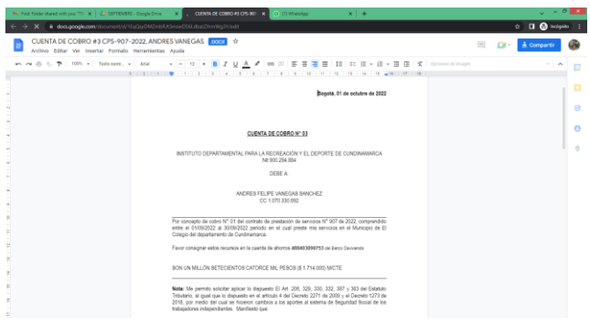
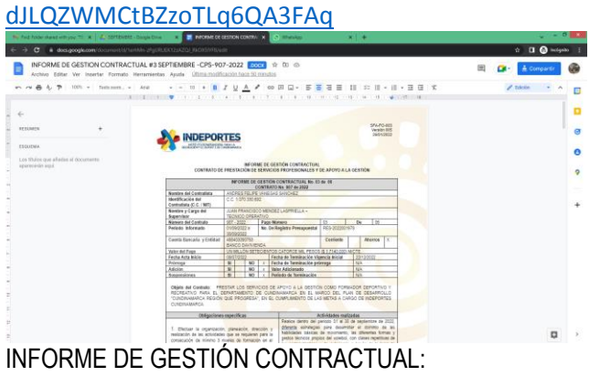
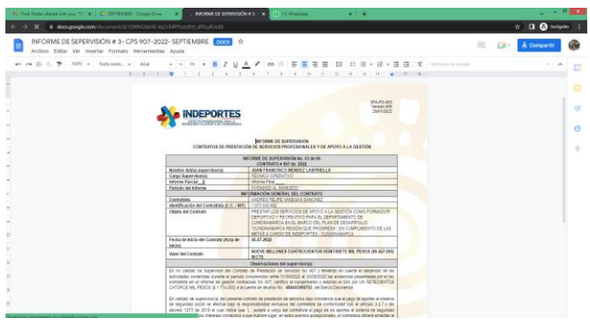
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, 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 puedan beneficiar con el programa.	ANEXO- 1 EVIDENCIAS    https://drive.google.com/drive/folders/1rOl3oSMUUblECDDQWZBVAw5KCXbGsda-
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	ANEXO- 2 EVIDENCIAS

horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 PLAN PEDAGÓGICO Y MALLAS CURRICULARES https://drive.google.com/drive/folders/1vw2-B_JdkD1Edpq0xdZYjV2-ksnXtY9p HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO https://drive.google.com/drive/folders/1EW3ZlOFGlrV-7LXrKyFhv04g6heg4_Su
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.	 **Introducción:** Es necesario lograr que la práctica del voleibol en el municipio de El colegio satisfaga todo el interés, el placer y el gusto de toda la población; esto por medio de nuevos conocimientos y hábitos que tengan relación y concordancia a la etapa de desarrollo que se encuentren las personas que accedan a este nuevo espacio de interacción y formación deportiva que busca la sana práctica deportiva, mejorar la calidad de vida y las relaciones interpersonales entre la comunidad del municipio, buscando siempre el reconocimiento departamental y nacional, por medio de una buena organización y planificación de la preparación físico –técnica de los grupos con una educación transversal en valores que representarán al municipio en los diferentes eventos regionales y nacionales que se realicen a mediano y a largo plazo. **Justificación:** La principal razón de realizar este plan pedagógico de voleibol en el municipio de El colegio, es con la intención de llegar a las personas que no encuentran un espacio diferente para la práctica del voleibol en el municipio y con este espacio se podrá tanto a preservar el estado físico y la salud metal de las personas, además de prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sedentarismo. Otra razón grande para llevar a cabo este plan pedagógico es cambiar la noción que tienen en el Municipio sobre el voleibol y hacer un deporte atractivo y llamativo en especial para los niños y niñas y de esta forma empezar un proceso formativo en donde no solo se incluyan conocimientos deportivos sino conocimientos racionales y de convivencia, como la creación de valores para fortalecer el ser.  El desarrollo de la propuesta pedagógica buscar solventar en primer medida solventar las falencias que tienen los niños, niñas y adolescentes del Municipio de El Colegio a la hora de poder acceder a un proceso formativo de voleibol, por esa razón se busca beneficiar estar personas empezando por una clasificación y distribución de las personas que acudan a este proceso, unas estar pan en un proceso de iniciación, otras en fundamentación y las demás en perfeccionamiento, que serán las más expertas en el deporte. Partiendo de esto se busca brindar herramientas adecuadas teniendo en cuenta la etapa de desarrollo que se encuentren cada uno de los beneficiarios, con esto se certifica que se harán procesos acordes a la edad, sin hacer afectación bien sea a lo motriz o cognitivo. Además de lo anterior se manejará una educación transversal en valores, donde primero la persona por encima del deportista y así podemos garantizar el buen desarrollo personal que tendrá cada persona beneficiada que acuda a este proceso formativo en voleibol en el Municipio de El Colegio, departamento de Cundinamarca. **Marco legal:** • Métodos teóricos: Permiten descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorio perceptual. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción. - Sistémico estructural: El sistema que se utilizará será el sistema estructural ya que es un sistema cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos y https://drive.google.com/drive/folders/1AmuOXid7Y8TkkEcu_eisaAH2CqMrX-qU
4 Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior,	ANEXO- 4 EVIDENCIAS

deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación	 COBERTURA 2022 NOVIEMBRE .XLSX INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO- 2022 NOMBRE MONITOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ https://drive.google.com/drive/folders/1ZugXYcR10sUM7jcO1yFcfV-_uZbiLStT PLANEACIÓN Y SEGUIMIENTO:  https://drive.google.com/drive/folders/10l0h7fNs47Wpm9PFS89dijgALNJ5kZkq
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización	ANEXO- 5 EVIDENCIAS 

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	ANEXO- 6 EVIDENCIAS  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA  PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION NOVIEMBRE GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE PLANEACIONES DIARIAS DICIEMBRE https://drive.google.com/drive/folders/1rOl3oSMUUbIECDDQWZBVAw5KCXbGsda- PLANEACIONES MENSUALES DICIEMBRE https://drive.google.com/drive/folders/1xLNG43itylEpC8Vyj1ztgwplkYoGGKli
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.	ANEXO 7 – EVIDENCIAS  Compartido conm... > TEQUENDA... > CARPETA FORMADO... > ANDRES FELIPE VANEGAS SANCH... 1. PLAN PEDAGOGICO Y ... 2. COBERTURA 3. CERTIFICACION DEL M... 4. HORARIOS Y SITIOS D... 5. ASISTENCIA 6. PLANES DIARIOS 7. PLANEACION MENSUAL 8. ACTAS 9. EVIDENCIAS 10. CAPACITACIONES 11. FICHAS DE INSCRIPC... 12. CONSENTIMIENTO C... 13. CONSENTIMIENTO IN... 14. ACTIVIDADES DE AP... 15. INFORME DE GESTIO... 16. INFORME DE SUPERV... 17. CUENTA DE COBRO 18. PARAFISCALES 19. REGISTRO DE ACTIVI... https://drive.google.com/drive/folders/1HMNekrCGImEFqffdV4xJEY7jtqlXqqOx
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.	ANEXO-8 EVIDENCIAS  Drive Compartido conmigo > 7. PLANEACION MENSUAL > DICIEMBRE PLAN MENSUAL FUNDA... PLAN MENSUAL INICIACI... PLAN MENSUAL PERFEC... PLANEACIONES DIARIAS DICIEMBRE https://drive.google.com/drive/folders/1rOl3oSMUUbIECDDQWZBVAw5KCXbGsda- PLANEACIONES MENSUALES DICIEMBRE https://drive.google.com/drive/folders/1xLNG43itylEpC8Vyj1ztgwplkYoGGKli

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.	Proyecté para dar cumplimiento a esta obligación contractual, cuando el supervisor del contrato indique los periodos de tiempo estipulados para la realización, consolidación para la tabulación de estas pruebas.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	ANEXO 10 – EVIDENCIAS:  EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA CERTIFICA: Que **ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.070.330.692 de El Colegio, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE VOLEIBOL** de este municipio, durante el periodo comprendido entre el 01 al 22 de Diciembre de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato Nº 907/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca. La presente se expide a los 22 días del mes de Diciembre de 2022. **ANDRÉS MAURICIO ROMERO ABRIL** Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación NIt: 890680162-0 Carrera 7 No. 9-36, El Colegio - Cundinamarca Código Postal: 252630 contactenos@elcolegio-cundinamarca.gov.co https://drive.google.com/drive/folders/1wQ1kWXkT1veEndopnA5r6FXixPAO7ygU
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	ANEXO 11 EVIDENCIAS: En el mes de DICIEMBRE se apoyó a las actividades deportivas de la semana del deporte en el municipio de El Colegio, (del día 28 de noviembre al 03 de diciembre). https://drive.google.com/drive/folders/1Fn87bBKqsn8wJbNjb8bPTP39wMBD3V8E
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Reunión virtual el día 05 de Diciembre con la gestora de la provincia del Tequendama, en donde se tocaron temas como el festival final de indeportes, y cuentas e informes finales. Asistí a la reunión el día 07 de Diciembre de 2022, a las 12:00 m., Vía Google Meet, Dirigida por el Formador y Líder del Festival Deportivo Daniel Gómez, donde nos reunimos con los demás formadores del municipio y el Coordinador de Deportes Mauricio Romero con el fin de preparar la logística y apoyos necesarios para el desarrollo del Festival en el municipio. https://drive.google.com/drive/folders/1Fn87bBKqsn8wJbNjb8bPTP39wMBD3V8E
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	A la espera para que Indeportes Cundinamarca, en calidad de supervisor del contrato, para conocer los parámetros y el formato de diligenciamiento para el cumplimiento desde el acta de inicio 8 de julio de 2022, al 30 de julio de 2022.
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.	ANEXO 14 – EVIDENCIAS: 

	https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8816104
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.	ANEXO 15 – EVIDENCIAS:  CUENTA DE COBRO: https://drive.google.com/drive/folders/19NXxwzknldJLQZWMCtBZzoTLq6QA3FAq  INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL: https://drive.google.com/drive/folders/1-C7O6ctnw3DrsY8hAcqP-gHMfuiXDYbC  INFORME DE SUPERVISIÓN: https://drive.google.com/drive/folders/1hnulbNS1wZpUwxFNs0CF5p8iA228zwJl

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO - 2022

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL

MUNICIPIO: EL COLEGIO

NOMBRE DEL FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3:00 PM A 5:00 00 PM	FUNDAMENTACION	X							
	COLEGIO LA VICTORIA	X							
2:20 PM A 5:00 PM	FUNDAMENTACION		X						
	ESCUELA MUNICIPAL		X						
3:00 PM A 6: 00 PM	PERFECCIONAMIENTO					X			
	COLEGIO EL TRIUNFO					X			
11:30 A.M. a 12:30P.M.	INICIACION				X				
	COLEGIO FRAY CRISTOBAL				X				
2:20 a 5:00 P.M.	INICIACION		X		X				
	ESCUELA MUNICIPAL		X		X				

NOMBRE MONITOR ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO- 2022

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	5	2	3	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	7
7 AÑOS	4	3	4	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
8 AÑOS	4	1	2	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	3	2	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
10 AÑOS	4	2	1	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
11 AÑOS	3	2	3	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	1	4	1	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	5
13 AÑOS	5	2	1	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	7
14 AÑOS	5	1	4	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	6
15 AÑOS	4	1	2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
16 AÑOS	3	1	1	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
17 AÑOS	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
TOTALES	42	21	24	21	10	17	0	0	0	0	0	0	0	0	63

ENTRENAMIENTO CASCO URBANO (ESCUELA MUNICIPAL)





ENTRENAMIENTO INSPECCIÓN LA VICTORIA





ENTRENAMIENTO INSPECCIÓN DE EL TRIUNFO





PLANES MENSUALES DICIEMBRE



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

PLAN MENSUAL DE CLASE

CLASES					DICIEMBRE



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

CLASES					DICIEMBRE

PLANES DIARIOS DE CLASE INICIACION DICIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VOLEIBOL

COLEGIO EL TRIUNFO	**El Colegio**	**Hora: 3:00a**	**sesion 1**	**semana 1**	
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanche		**numero de deportistas: 3**		**Edades: 6 a 8 años**	
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: aprendizaje u mejora de los diferentes gestos técnicos en el voleibol

Objetivo Especifico: induccion aprendizaje u mejora del golpe de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		
introduccion a la clase	Introduccion a la clase		5	balones, conos y platillos
llamado a lista	llamado a lista		5	
movimiento articular	Movilidad Articular		5	
actividad de cardio	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**balones, conos y platillos**
	Capacidad	**Manifesto**			
1. salto con cuerda alara	Fuerza	Maxima			
2. carrera de reaccion y velocidad		Explosiva	x	5	
3. por parejas lanzarse el balón con baloa	Resistencia	Aerobica		10	
4. inclinar el torso hacia la pierna estirada		Anaerobica	x		
5. skipping y salto de bloqueo	Velocidad	Maxima	x	5	
6. ter de leger		Desplazamiento			
7. rodar		Reacción			
8. abdominales alternando pierna derecha e izquierda	Flexibilidad	Estatica	x	5	
9. levantamiento de piernas estiradas hasta el frente		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**balones, conos y platillos**
1 por parejas lanzar alado y lado de la red	Acoplamiento	x	10	
2. lanzar el balon al aire y recibirlo con antebrazos	Ritmo	x	10	
3 por parejas servir y recibir con antebrazos	Equilibrio		10	
	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patronar Baricar de Movimient	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnica**	**Tactica**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. encuentro completo		x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estirar los murculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VOLEIBOL

Inspeccion la victoria		**El Colegio**	**Hora: 3:00a 5**	**sesion : 2**	**semana : 2**
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanche			**numero de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: aprendizaje u mejora de los diferentes gestos técnicos en el voleibol

Objetivo Especifico: induccion aprendizaje u mejora del golpe de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
introduccion a la clase	Introduccion a la clase		5	balanar, canar y platillar
llamado alirta	llamado a lirta		5	
movimiento articular	Movilidad Articular		5	
actividad de cardio	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Firicas**			**Tiempo 90 MIN**	**balanar, canar y platillar**
	Capacidad	**Manifesto**			
1.par parejar ejercicior de equilibrio	Fuerza	Maxima			
2.ejercicior altica dar		Explariva	x	5	
3.p or parejar lanzar el balan al aire y golpeo	Rerirtencia	Aerobica		10	
4. ejercicior rentadar ertirando piernar hasi		Anaerobica	x		
5.rikesina por 30 segundor	Velocidad	Maxima	x	5	
6. tort de equilidad con balan por grupor		Desplazamiento			
7. tort cambio de paricionor		Reacciòn			
8. arcoladas, piernas separadas, inclinar el tronco con b		Estatica	x	5	
9. trasladarse de piernas cerradas al prado	Flexibilidad	Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**balanar, canar y platillar**
1 por parejas lanzar alado y lado de la red	Acoplamiento	x	10	
2. lanzar el balon al aire y recibirlo con antebrazos	Ritmo	x	10	
3 por parejas servir y recibir con antebrazos	Equilibrio		10	
	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patronar Baricar de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnica**	**Tactica**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. encuentro completo		x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estirar lar murculor	
2.Retroalimentaciòn de la clare valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicior		x	preguntar y dudar de la clare	
4. Tarear en casa y recomendacionor general				

FIRMA FORMADOR ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VOLEIBOL

Escuela municipal		**El Colegio**		**Hora: 2:20a 4**	**sesion 3**		**semana 2**
Nombre del Formador:Andres Felipe Vanegas Sanchez				**numero de deportisitas 12**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: aprendizaje y mejora de los diferentes gestos técnicos en el voleibol

Objetivo Especifico: induccion aprendizaje y mejora del golpe de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
introduccion a la clase	Introduccion a la clase		5	balonar, canar y platillar
llamada alista	llamada alista		5	
movimiento articular	Movilidad Articular		5	
actividad de cardio	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**balonar, canar y platillar**
	Capacidad	**Manifesto**			
1.por parejas e inclinados pelota de gallar	Fuerza	Maxima			
2. correr de canguro		Explosiva	x	5	
3. por parejas lanzarse el balón caminando	Resistencia	Aerobica		10	
4. inclinar el tarro hacia la pierna estirada		Anaerobica	x		
5.skipping levantamiento de rodillas.	Velocidad	Maxima	x	5	
6. split		Desplazamiento			
7. suelo		Reacciòn			
8. arodillas, pierna separadas, inclinar el tronco con b	Flexibilidad	Estatica	x	5	
9. tocar la punta de pierna estiradas al piso		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**balonar, canar y platillar**
1 por parejas lanzar el balon a lado de la red	Acoplamiento	x	10	
2. lanzar el balon al aire y recibirlo con ambas manos	Ritmo	x	10	
3 por parejas lanzar y recibir con ambas manos	Equilibrio		10	
	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patronar Baricar de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnica**	**Tactica**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. encuentra completa		x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estirar los murculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VOLEIBOL

Escuela Municipal	**El Colegio**	**Hora: 2:20a 4**	**sesion 4**	**semana 2**
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanche		**numero de deportistas 12**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: aprendizaje u mejora de los diferentes gestos técnicos en el voleibol

Objetivo Especifico: induccion aprendizaje u mejora del golpe de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		balones, conos y platillos
introduccion a la clase	Introduccion a la clase		5	
llamada alista	llamada alista		5	
movimiento articular	Movilidad Articular		5	
actividad de cardio	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**balones, conos y platillos**
	Capacidad	**Manifesto**			
1. salto con cuerda alto	Fuerza	Maxima			
2. carrera de reaccion y velocidad		Explosiva	x	5	
3. por parejas lanzarse el balón con balon	Resistencia	Aerobica		10	
4. inclinar el torso hacia la pierna estirada		Anaerobica	x		
5. skipping y salto de bloqueo	Velocidad	Maxima	x	5	
6. toc de lugar		Desplazamiento			
7. suelo		Reacciòn			
8. abdominales alternando pierna derecha e izquierda		Estatica	x	5	
9. levantamiento de piernas colocadas hacia el frente	Flexibilidad	Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**balones, conos y platillos**
1 por parejas lanzar alado y lado de la red	Acoplamiento	x	10	
2. lanzar el balon al aire y recibirlo con antebrazos	Ritmo	x	10	
3 por parejas servir y recibir con antebrazos	Equilibrio		10	
	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patronar Baricar de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnica**	**Tactica**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. encuentro completo		x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR Andres Felipe Vanegas Sanchez Andres Vanegas Sanchez

Pagina 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VOLEIBOL

EL TRIUNFO		**El Colegio**	**Hora: 3:00a 4**	**sesion : 5**	**semana : 2**
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanche			**numero de deportistas: 3**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: aprendizaje u mejora de los diferentes gestos técnicos en el voleibol

Objetivo Especifico: induccion aprendizaje u mejora del golpe de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	balonar, canar y platillar
intraduccion a la clase	Intraduccion a la clase		5	
llamada alista	llamada a lista		5	
movimiento articular	Movilidad Articular		5	
actividad decardio	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**balonar, canar y platillar**
	Capacidad	**Manifesto**			
1.por parejas ejercicios de equilibrio	Fuerza	Maxima			
2.ejercicios ritmicos		Explosiva	x	5	
3.por parejas lanzar el balon al aire y golpeo	Resistencia	Aerobica		10	
4. ejercicios rentados extirando piernas hacia		Anaerobica	x		
5.skipping por 20 segundos	Velocidad	Maxima	x	5	
6. test de aquilidad con balon por grupos		Desplazamiento			
7. test cambio de posiciones		Reacciòn			
8. arrodillados, piernas separadas, inclinar el tronco y con la	Flexibilidad	Estatica	x	5	
9. levantamiento de piernas rotadas al pecho		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**balonar, canar y platillar**
1 por parejas lanzar alado y lado de la red	Acoplamiento	x	10	
2. lanzar el balon al aire y recibirlo con antebrazos	Ritmo	x	10	
3 por parejas arrojar y recibir con antebrazos	Equilibrio		10	
	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patronar Baricar de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnica**	**Tactica**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. encuentra completa		x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estirar los murculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudas de la clase	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ Andres Vanegas Sanchez

Página 1

PLANES DIARIOS DE CLASE FUNDAMENTACION DICIEMBRE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

La Victoria	El Colegio	Hora: 3:00: A	N° de sesion: 1	semana: 1	
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanche		N° de deportistas: 4		Edades: 9 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar u observar en cada deportista el estado de sus cualidades fisicas

Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.saluda y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamada alista	llamada alista		5'	
3.movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifesto			
1. plancha levantamiento de piernas	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2 par parejas, parar dedar y antebrazar.		Explosiva	x	10	
3 ejercicios levantada rodilla derecha izquie	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicio lateral abriendo piernas		Anaerobica	x		
5 ejercicios de trote 8 tiempos	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de reaccion al recibir un estimul		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de antebrazos y recepcion sus lugar de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrazos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfasis en los sortes tenicos de los recepcionos.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estirar los murculos	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA F ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Escuela Municipal		**El Colegio**		**Hora: 2:20: A**	**N° de sesion: 3**		**semana: 2**
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanche				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar u observar en cada deportista el estado de sus cualidades fisicas							
Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	balonar, canar y malla
1.saluda y normar de bioseguridad	Introduccion a la clase		5'	
2.llamada alista	llamada alista		5'	
3.movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	balonar, canar y malla
	Capacidad	**Manifesto**			
1. plancha levantamiento de piernas	Fuerza	Maxima		10	
2 par pareiar, parar dedar y antebrazar.		Explariva	x	10	
3 ejercisiar levantada rodilla derecha izquie	Resistencia	Aerobica			
4. ejercisio lateral or abriendo piernas		Anaerobica	x		
5 ejercisiar de traca 8 tiempar	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercisiar de reaccion al recibir un estimul		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercisio de flexibilidad par pareiar	Flexibilidad	Estatica	x	10	
1.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	balonar, canar y malla
1. golpe de antebrazos y recepcion sus lugar de dedos	Acoplamiento	x	10	
par parejarse trabaja golpe de antebrazar y se recibe con taque de dedar	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfacir en	Reacción	x		
lar qortar tonicar de lar recepcionar.	Adaptación	x	10	
	Patronar Baricar de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnica**	**Tactica**	**Tiempo**	terrono deportivo y balonar
1. encuentro completo		x	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	terrono deportivo y balonar
1.Estiramiento		x	estirar lar murculor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR ANDERS FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Escuela Municipal		**El Colegio**		**Hora: 2:20: A**		**N° de sesion: 4**		**semana: 2**
Nombre del Formador: Andres		**Felipe Vanegas Sanche**		**N° de deportistas: 16**				**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar u observar en cada deportista el estado de sus cualidades fisicas

Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.saluda y normar de bioseguridad	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamada a lista	llamada a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40 MIN	
	Capacidad	Manifesta			
1. plancha levantamiento de piernas	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2 par pareiar, parar dedar y antebrazar.		Explosiva	x	10	
3 ejercisiar levantada rodilla derecha izquie	Resistencia	Aerobica			
4. ejercisio lateral abriendo piernas		Anaerobica	x		
5 ejercisiar de traca 8 tiempar	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercisiar de reaccion al recibir un estimul		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercisio de flexibilidad par pareiar	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de antebrazos y recepcion con lugar de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrazar y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfasis en lar qestar tenicas de lar recepcianes.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patranar Baricar de Movimient	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estirar lar murculos	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tarear en casa y recamendacianes generales				

FIRMA FORMADOR ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

la victoria	El Colegio	Hora: 3:00: A	N° de sesion: 6		semana: 3
Nombre del Formador Andres Felipe Vanegas Sanche:			N° de deportistas: 4		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar u observar en cada deportista el estado de sus cualidades fisicas

Objetivo Especifico: presentacion, realizacion de test fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN		
1. saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2. llamado a lista	llamado a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4. actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifiesto			
1. ejercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2. ejercicios de coordinación		Explosiva	x	10	
3 ejercicios levantando la rodilla izquierda, d	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios laterales izquierda, derecha abr		Anaerobica	x		
5. ejercicios de tronco 8 tiempos	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de reaccion al recibir un estimul		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de antebrazos y recepcion con lugar de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrazos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfasis en las ayudas tenicas de las recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento		x	estirar los muscular	terreno deportivo y balones
2. Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tarear en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

ESCUELA FRANCISCO JULIÁ	**El Colegio**	**Hora: 2:20: A**	**N° de sesion: 7**	**semana: 3**	
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanch			**N° de deportistas: 16**	**Edades: 9 a 12 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar u observar en cada deportista el estado de sus cualidades fisicas					
Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Responsimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Responsenra	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	balanor, conar y malla
1.saluda y normar de bioseguridad	Introduccion a la clase		5'	
2.llamada alista	llamada a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad decardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	balanor, conar y malla
	Capacidad	**Modalidad**		
1. abdominales levantando pierbar	Fuerza	Maxima	10	
2 por parejas, valea alta y recepcion antebr		Explariva	x 10	
3 ejercicios levantada rodillas al pecho un	Resistencia	Aerobica		
4. levantamineto de pierna derecha e izqui		Anaerobica	x	
test de leger	Velocidad	Maxima	x 10	
reaccion de cuerpo estatica a un estimulo		Desplazamiento		
saltic adar lado a lado		Reacciòn		
8. ejercicio de flexibilidad de piernas por un	Flexibilidad	Estatica	x 10	
9.		Dinamica	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	balanor, conar y malla
1. golpe de antebrazos y recepcion en lugar de	Acoplamiento	x	10	
por parejas se trabaja golpe de antebrazos	Ritmo	x	10	
y se recibe con toque de dedos	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfacis en	Reacción	x		
los cortes tenicos de los recepcionec.	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnica**	**Tactica**	**Tiempo**	torrena deportiva y balanor
1. encuentro completo		x	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	torrena deportiva y balanor
1.Estiramiento		x	estirar los muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tarear en casa y recomendaciones gene				

Andres Vanegas Sanchez

FIRMA | ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

PLANES DIARIOS DE CLASE PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Escuela Municipal	**El Colegio**	**Hora: 4:00: A**	**N° de sesion: 7**	**semana: 3**
Nombre del Formador: Andres felipe Vanegas Sanch		**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 a 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X		

Objetivo General:

Objetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: valorar el estado fisico de los deportistas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	balones, conos y malla
1.saludo y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase		5'	
2.llamado a lista	llamado a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad decardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	balones, conos y malla
	Capacidad	**Modalidad**			
1. ejercicios de canguro lado a lado	Fuerza	Maxima		10	
2. ejercicios de levantamiento de raldillas		Explariva	x	10	
3 ejercicios de cuerda por grupos	Resistencia	Aerobica			
4.ejercicios por parejas carretillas		Anaerobica	x		
5 ejercicios de reaccion rentadas y velocidad	Velocidad	Maxima	x	10	
6. servicios de remate		Desplazamiento			
test de leger		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	balones, conos y malla
1. golpe de cadera con recepcion con lugar de	Acoplamiento	x	10	
por parejas se trabaja golpe de antebrazo	Ritmo	x	10	
y se recibe con toque de dedos	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfacis en	Reacción	x		
los cortes tenicos de las recepciones.	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnica**	**Tactica**	**Tiempo**	terreno deportivo y balones
1. encuentro completo		x	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	terreno deportivo y balones
1.Estiramiento		x	estirar los murculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Andres Vanegas Sanchez

A FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SAN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Escuela Municipal	**El Colegio**	**Hora: 4:00: A**	**N° de sesion: 8**	**semana: 4**	
Nombre del Formador: ANDRES FELIPE VANEGAS S		**N° de deportistas: 12**		**Edades:**	**13 a 17 años**
INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades fisicas					
Objetivo Tecnico o Tactico: valorar el estado fisico de los deportistas					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.saluda y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamada alista	llamada alista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Modalidad			
1. ejercicios de conquistar lado a lado	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2. ejercicios de levantamiento de rodillas		Explariva	x	10	
3 ejercicios de cuerda por grupos	Resistencia	Aerobica			
4.ejercicio por parejas carretillas		Anaerobica	x		
5 ejercicios de reaccion rentadas y velocid	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de remate		Desplazamiento			
test de leger		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de antebrazos y recepcion con lugar de	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
par parejas se trabaja golpe de antebrazos	Ritmo	x	10	
y se recibe con toque de dedos	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfasis en	Reacción	x		
los cortes tenicos de los recepciones.	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estirar los muscular	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

Andres Vanegas Sanchez

A FORMADOR:ANDRES FELIPE VANEGAS SANC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

El Triunfo	El Colegio	Hora: 3:00: A	N° de sesion: 9	semana: 4
Nombre del Formador: andres felipe vanegas sanche		N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: valorar el estado fisico de los deportistas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.saluda y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamado a lista	llamado a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. abdominales por parejas	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2. ejercicios de saltos en el por 1 minuto		Explosiva	x	10	
3 ejercicios saltar con lazo	Resistencia	Aerobica			
4.ejercicio carga de compañeros		Anaerobica	x		
5 ejercicios de reaccion rapidez y velocid	Velocidad	Maxima	x	10	
6.servicios de seguridad		Desplazamiento			
test de lager		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de antebrazos y recepcion en lugar de	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrazos	Ritmo	x	10	
y se recibe con toque de dedos	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfasis en	Reacción	x		
los cortes tenicos de las recepciones.	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estirar los muscular	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tarea en casa y recomendaciones gener				

Andres Vanegas Sanchez

A FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SAN

PLAN CLASE DIARIO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

La Victoria	El Colegio	Hora: 3:00: A	N° de sesion. 10	semana 4	
Nombre del Formador: ANDRES FELIPE VANEGAS SA			N° de deportistas: 7	Edades:	13 a 17 años
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: valorar el estado fisico de los deportistas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.saluda y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamada alista	llamada a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 20 MIN	
	Capacidad	Manifesto			
1. ejercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2. ejercicios de coordinación		Explosiva	x	10	
3 ejercicios de carretilla por parejas	Resistencia	Aerobica			
4. cargar entre compañeros		Anaerobica	x		
5 ejercicios de reaccion	Velocidad	Maxima	x	10	
6. por parejas reversinar bajar y latar		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de antebrazos y recepcion sus lugar de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrazos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfacis en los cortes tenicos de los recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estirar los murculos	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASES 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

escuela francisco julian olaya	El Colegio	Hora: 4:00: A	N° de sesion: 11	semana: 4	
Nombre del Formador:Andres felipe vanegas sanchez		N° de deportistas: 12		Edades:	13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades ficicas

Objetivo Tecnico o Tactico: valorar el estado fisico de los deportistas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.saluda y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamada alista	llamada a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifiesta			
1. ejercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2. ejercicios de coordinación		Explosiva	x	10	
3 ejercicios de carretilla por parejas	Resistencia	Aerobica			
4. carrera entre compañeros		Anaerobica	x		
5 ejercicios de reaccion	Velocidad	Maxima	x	10	
6. por parejas rervicios bajos y latos		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de antebrazos y recepcion con lugar de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrazos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfasis en los gestos tecnicos de los recepcionos.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANC

Andres Vanegas Sanchez

Pagina 1

CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que **ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.070.330.692 de El Colegio, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE VOLEIBOL** de este municipio, durante el periodo comprendido entre el 01 al 22 de Diciembre de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato Nº 907/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

La presente se expide a los 22 días del mes de Diciembre de 2022.

ANDRÉS MAURICIO ROMERO ABRIL
Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación

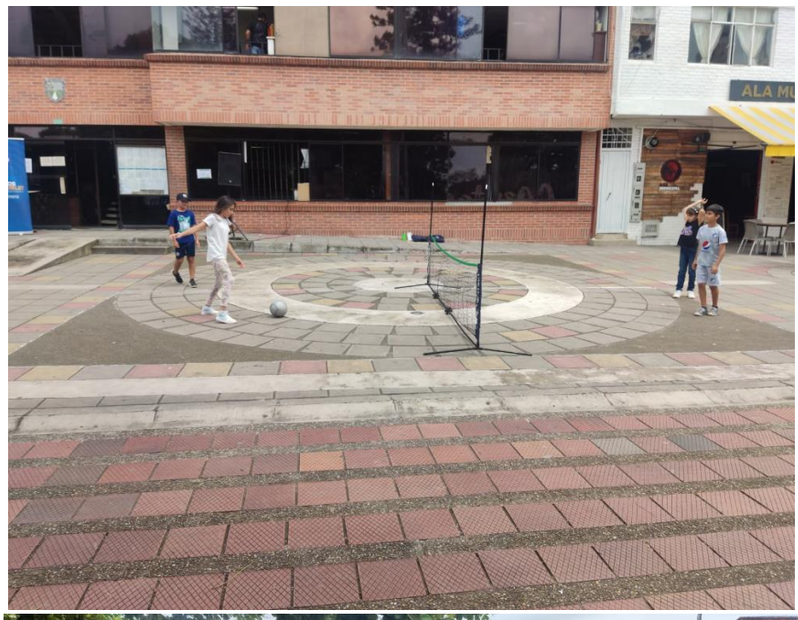
FOTOS IMAGEN INSTITUCIONAL





FOTOS APOYO







Plan pedagógico para el disfrute, la construcción de valores, la enseñanza, la preparación físico-técnica y la competencia del voleibol, para los habitantes del Municipio de El Colegio Cundinamarca

Plan Pedagógico de Voleibol

Profesor

Lic. Andres Felipe Vanegas Sanchez

Gobernación de Cundinamarca

INDEPORTES

El Colegio – Cundinamarca

2022

Introducción:

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

Justificación:

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

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

El desarrollo de la propuesta pedagógica buscar solventar en primer medida solventar las falencias que tienen los niños, niñas y adolescentes del Municipio de El Colegio a la hora de poder acceder a un proceso formativo de voleibol, por esa razón se busca beneficiar estar personas empezando por una clasificación y distribución de las personas que acudan a este proceso, unas estar pan en un proceso de iniciación, otras en fundamentación y las demás en perfeccionamiento, que serán las más expertas en el deporte.

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

Además de lo anterior se manejará una educación transversal en valores, donde primero la persona por encima del deportista y así podemos garantizar el buen desarrollo personal que tendrá cada persona beneficiada que acuda a este proceso formativo en voleibol en el Municipio de El Colegio, departamento de Cundinamarca.

Marco legal:

- Métodos teóricos:

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

- Sistémico estructural:

  El sistema que se utilizará será el sistema estructural ya que es un sistema cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos y funciones donde cada elemento funciona por separado pero para que funcione debe funcionar en conjunto, en donde expone o pone a servicio

ciertas habilidades para alcanzar logros en conjunto y la buenas relaciones con sus demás compañeros.

- Métodos empíricos:

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

- La observación:

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

- Análisis de documentos:

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

Objetivo general:

Realizar una metodología acorde a la etapa de desarrollo de las personas que se vinculen a este nuevo espacio deportivo, que tiene como fin el fortalecimiento y el potenciamiento de la formación, la enseñanza y la competencia del voleibol en el municipio de El colegio

Objetivos específicos:

- Brindar un espacio para la sana práctica deportiva que ayude a la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Atender las necesidades de los diferentes tipos poblacionales que se vinculen a la escuela de formación de Voleibol.
- Propender por un buen desarrollo físico-técnico con miras a competencias regionales, departamentales y nacionales

oblación objeto y cobertura:

Etapas de desarrollo vinculadas al proceso

Niñez	Adolescencia
(6 a 12 años)	(12 a 17 años)

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

Caracterización del deporte:

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

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

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

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

Estructura por niveles:

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
6-8 años	9-12 años	13-17 años

En esta etapa debe primar el juego por encima de la competencia. No se especifica mucho con reglas solamente la diversión y el sano desenvolvimiento es lo primordial. Solamente se deben hacer ejercicios físicos de flexibilidad y un poco de agilidad y equilibrio Enseñar el compañerismo, el compartir ya que están acostumbrados a hacer el centro de atención y quieren todo para ellos. Se trabaja la motricidad fina (correr, saltar, reptar, caminar, etc.)	Se van incluyendo juegos reglados o con variables para detrás poco a poco a las personas al verdadero juego del voleibol. Ejercicios físicos de velocidad bien sea en velocidad de reacción o ejercicios de resistencia aeróbica La flexibilidad sigue siendo un pilar para trabajar en los distintos entrenamientos. Se enseña más a profundidad los gestos técnicos del voleibol (pasar, bloquear, sacar y rematar) de manera simple y sencilla para que capten toda la información impartida. Juego de roles y la necesidad de delegar tareas que vayan de las más simples a las más complejas.	Iniciación del trabajo físico de fuerza máxima, velocidad y resistencia. Énfasis en el trabajo de velocidad junto con el de flexibilidad que es el que más se debe trabajar a esta edad, utilizando el voleibol como medio. Trabajos tácticos tanto defensivos (formación en W) y trabajos ofensivos (k1, k2, entre otros) Profundización de los gestos técnicos de saque, pases, bloqueos y remates. Ir especificando la posición de juego de cada uno de los competidores y esto por medio de la observación de las virtudes y debilidades que presenten cada uno de ellos.

Temas y contenidos:

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

Desplazamientos	Tipos: - Pasos laterales. - Pasos deslizantes. - Carreras.
Giros	Tipos: - Al ir al bloqueo. - Al rematar.
Posición del cuerpo	Tipos: - Posición alta. - Posición media. - Posición baja.
Voleo alto	Fundamento técnico básico del voleibol y la importancia que tiene en las acciones ofensivas de un equipo.
Voleo bajo o recepción	Otro fundamento técnico importante en el voleibol importante en las acciones defensivas y a la hora de realizar pases.
Saques	Es la acción que da inicio al juego o la reanudación del mismo y lo que lo hace importante es donde se quiere ubicar el balón en campo contrario.

Saques de costado	Es un tipo de saque más ubicado y utilizado en las etapas de enseñanza.
Saque de tenis	Este tipo de saque es el más utilizado para las etapas más tempranas, ya que es un saque fácil de dominar.
El remate	Es a la acción ofensiva más importante del juego que consiste en ubicar el balón en campo contrario.
Carrera	Son los 3 pasos o la carrera de aproximación que se dan antes de llegar a la red
Batida	El salto que se da previo al remate, que es donde se lleva el cuerpo hacia arriba con impulso.
Golpe	El golpe se da ubicando toda la fuerza y llevando el cuerpo hacia adelante y la mano con que rematará con impulso ya que viene desde atrás.
Caída	Luego de rematar el cuerpo baja de nuevo y lo que primero se debe ubicar en el piso son la punta de los pies y luego los talones.
Bloqueo	Tipos: - Sencillo. - Doble. - Triple.

Metodología de trabajo:

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

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

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

Control, seguimiento y evaluación:

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

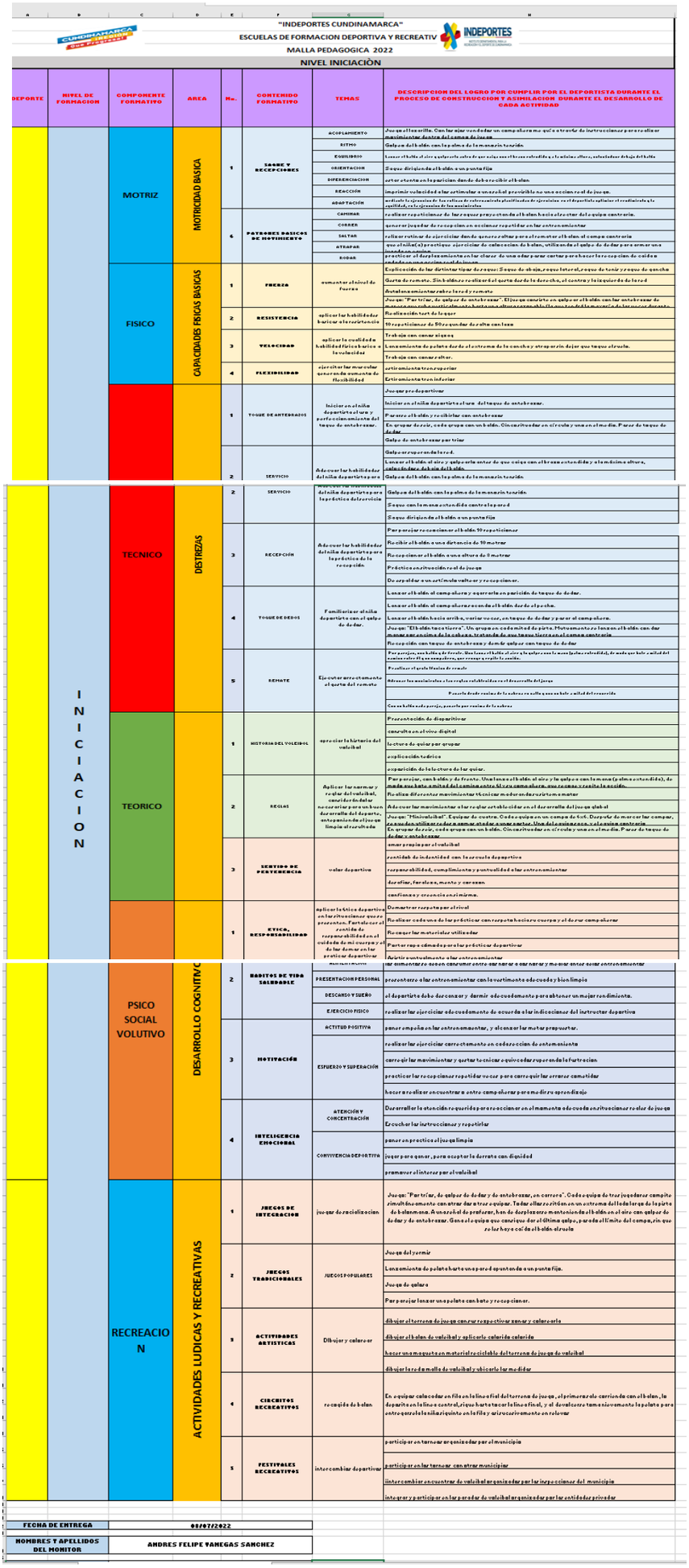
6. Llevar a un alto nivel el voleibol en el municipio partiendo desde los procesos de iniciación deportiva.
7. Trabajo mancomunado entre la secretaria de deportes del municipio de El Colegio e Indeportes para así darle prioridad al proceso formativo de los niños, niñas y adolescentes que acudan a la escuela de formación.
8. Realizar torneos no solo para los tres niveles de formación si no para la demás población del municipio para así darle un mejor estatus al voleibol en el municipio.

Cronograma de actividades:

FECHA	CONTENIDO	LOGRO
Julio	Creación de los tres grupos formativos tanto en el casco urbano del municipio como en la zona rural del mismo	Aumentar el impacto y expandir la escuela de formación al sector rural del municipio
Agosto	Primera evaluación de habilidades y destrezas físicas y técnicas	Visualizar los puntos fuertes y debilidades en cada uno de los ítems de evaluación (técnico, motriz y físico)
Septiembre	Integraciones entre los tres grupos formativos tanto en el sector urbano como rural	Lograr que los estudiantes de perfeccionamiento y el grupo elite compartan conocimientos con las dos categorías menores por medio de juegos y trabajos durante 2 entrenamientos
Octubre	Participación en torneos regionales con la categoría de perfeccionamiento	Poner a prueba nuestras habilidades en frente de otras escuelas de formación de los distintos municipios de la región (Anolaima, Tena, La Mesa, Mesitas del Colegio, etc.)
Noviembre	Realización de torneos internos con los tres grupos formativos (percepción del avance en gestos técnicos y motrices)	Lograr integrar no solo los tres grupos formativos sino también lograr aumentar el impacto en el municipio, para que cada vez más personas se hagan parte de este proceso.
Diciembre	Evaluación de cada uno de los conceptos impartidos que se dividirán en tres (técnicos, reglamentación y físicos) en cada uno de estos ítems cambiarán las pruebas a evaluar según el grupo formativo en que se encuentren	Lograr evidenciar que tan satisfactorio fue el proceso formativo en los tres grupos formativos teniendo en cuenta los tres ítems de evaluación (técnico, reglamentación y físico)

	(iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)	

MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIV
MALLA PEDAGOGICA 2022
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	SALIDA Y RECEPCIONES	ACOPLAMIENTO	Juega el lanzarilla. Con lanzamiento de balon a compañero mas quìa atravès de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego
						RITMO	Golpeo del balòn con la palma de la mano sin tensión.
						EQUILIBRIO	Lanzar el balòn al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la altura ofrecy, estando en apoyo del balòn
						ORIENTACION	Saque dirigiendo el balòn a un punto fijo
						DIFERENCIACION	Actuar atento en la aparicion donde debe recibir el balon.
						REACCIÓN	Imprimir velocidad a los articulares a una señal previsible no una accion real de juego.
						ADAPTACIÓN	Ordenar la ejecucion de los reflejos de coloreamiento planificados de ejercicios en el deportista optimizar el rendimiento y la capacidad, esta ejecucion de los movimientos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realizar repeticiones de lanzamiento de balon hacia el costado del equipo contrario.
						CORRER	ganar en juegos de recepcion en acciones repetidas en los entrenamientos
						SALTAR	realizar rutinas de ejercicios dando ganancia altura para el remate del balon al campo contrario
						ATRAPAR	que el niño(a) practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando de al golpe de dedos para armar una pared en accion.
						RODAR	practicar el desplazamiento en los clases de una adecuada cortar para hacer la recepcion de caidas rodadas en movimientos de lanzar.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	aumentar el nivel de fuerza	Explicación de las distintas tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de gancho
							Gesta de remate. Sin balòn se realizarà el gesta de de la derecha, el centro y la izquierda de lateral
							Autolanzamiento sobre lateral y remate
							Juego: "Partirlar, de golpeo de antebrazar". El juego consiste en golpear el balòn con las antebrazos de manera alternativa hacia arriba hasta que alguno cometa un error. El juego finaliza cuando el balòn toca el suelo.
				2	RESISTENCIA	aplicar las habilidades buricar ala resistencia	Recepciòn tort de la saque
							10 repeticiones de 50 m saque de salto con lazo
				3	VELOCIDAD	aplicar la cualidad o habilidad física basica a la velocidad	Trabajo con cambios sigues
							Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque el suelo.
							Trabajo con cambios altos.
				4	FLEXIBILIDAD	ejercitar los musculares aganar en aumento de flexibilidad	articulamiento tronco superior
							Estiramiento tronco inferior
				1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	Iniciar en el niña deportista el uso del toque de antebrazar.	Juegos pre deportivos
							Iniciar en el niña deportista el uso del toque de antebrazar.
							Pasarse el balòn y recibirlar con antebrazar
							En grupos de cinco, cada grupo con un balòn. Cinco situadas en circulo y una en el medio. Pasar de toque de dedos
							Golpeo de antebrazar por trios
				2	SERVICIO	Adecuar las habilidades del niña deportista para	Golpeo por encima de la red.
							Lanzar el balòn al aire y golpearla antes de que caiga con el brazo extendido y a la màxima altura, colocandose debajo del balòn.
							Golpeo del balòn con la palma de la mano sin tensión.
	INICIACION	TECNICO	DISTREZAS	2	SERVICIO	Adecuar las habilidades del niña deportista para la practica del servicio	Golpeo del balòn con la palma de la mano sin tensión.
							Saque con la mano extendida contra la pared
							Saque dirigiendo el balòn a un punto fijo
				3	RECEPCIÓN	Adecuar las habilidades del niña deportista para la practica de la recepción	Por parejas recepcionar el balòn 10 repeticiones
							Recibir el balòn a una distancia de 10 metros
							Recepcionar el balòn a una altura de 8 metros
							Práctica en situación real de juego
							Desarrollar un estimulo volteo y recepcionar.
				4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar al niña deportista con el golpe de dedos.	Lanzar el balòn al campo alto y agarrarla en parición de toque de dedos.
							Lanzar el balòn al campo alto y recoger el balòn de golpecha.
							Lanzar el balòn hacia arriba, variar voces, en toque de dedos y pasar al campo alto.
							Juego: "El balòn toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balòn con dos manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario.
							Recepción con toque de antebrazo y dentro golpear con toque de dedos
				5	REMATE	Ejecutar correctamente el gesta del remate	Por parejas, con balòn de fronte. Una lanza el balòn al aire y lo golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la acción.
							Realizar el gesta técnico de remate
							Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego
							Pasarle desde encima de la cabeza a cualquier parte del campo contrario
							Con balòn de parejas, pasarle por encima de la cabeza
		TEORICO		1	HISTORIA DEL VOLEIBOL	aprender la historia del voleibol	Presentación de disparitivos
							consulta en el vivo digital
							lectura de quiar por grupos
							explicación teórica
							exposición de la lectura de lar quiar.
				2	REGLAS	Aplicar las normas y reglas del voleibol, considerándolas necesarias para un buen desarrollo del deporte, antepanion de ajuego limpio al resultado.	Por parejas, con balòn y de fronte. Una lanza el balòn al aire y la golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la acción.
							Realizar diferentes movimientos técnicos mediante dentro de la pista
							Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego global
							Juego: "Tricovoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 4x4. Durante de marcar campar, se pueden utilizar todos menos el que acaba de anotar. Una de los equipos, y el equipo contrario.
							En grupos de cinco, cada grupo con un balòn. Cinco situadas en circulo y una en el medio. Pasar de toque de dedos y antebrazar.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	valor deportivo	amar propia por el voleibol
							sentido de identidad con la escuela deportiva
							responsabilidad, cumplimiento y puntualidad a los entrenamientos
							deportivo, fortaleza, mento y carácter
							confianza y creencia en si misma.
				1	ETICA, RESPONSABILIDAD	aplicar la ética deportiva en las actividades que se presenten. Partiendo de el sentido de responsabilidad en el cuidado de mi cuerpo y el de los demas en las practicas deportivas	Demostrar respeto por el rival
							Realizar cada una de las prácticas con respeto hacia su cuerpo y el de sus compañeros
							Respetar las decisiones del arbitro
							Portar ropa cómoda para las prácticas deportivas
							Asistir puntualmente a los entrenamientos
							Los alimentos no deben consumirse entre una hora a dos horas y media antes de los entrenamientos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	PRESENTACION PERSONAL	presentarse a los entrenamientos con la vestimenta adecuada y bien limpia
						DESCANSO Y SUEÑO	el deportista debe descansar y dormir adecuadamente para obtener un mejor rendimiento.
						EJERCICIO FISICO	realizar los ejercicios adecuadamente de acuerdo a las indicaciones del instructor deportivo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	panar compañeros en los entrenamientos, y alcanzar las metas propuestas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	realizar los ejercicios correctamente en cada sesión de entrenamiento
							corregir los movimientos y ajustar técnicas equivocadas superando la frustración.
							practicar las recepciones repetidas veces para corregir los errores cometidos
							hacer caso a realizar encuentros a otros compañeros para medir su aprendizaje
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Desarrollar la atención requerida para ser atentos en el momento adecuado en situaciones reales de juego
							Escuchar las instrucciones y respetarlas
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	panar en practica el juego limpio
							jugar para ganar, para aceptar la derrota con dignidad
							promover el interes por el voleibol
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos de socializacion	Juego: "Partirlar, de golpeo de dedos y de antebrazar, en carrera". Cada equipo de tres jugadores campito simultáneamente con atrapar dar a otro equipar. Todos ellos se sitúan en un extremo del lado largo de la pista de balonmano. A una señal de profesor, han de desplazarse manteniendo el balòn en el aire con golpeo de dedos y de antebrazar. Gana el equipo que consigue dar el último golpe, para de el límite del campo, sin que se le haya caído el balòn al suelo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS POPULARES	Juego del yermis
							Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo.
							Juego de galaxy
							Por parejar lanzar una pelota con bate y recepcionar.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar y colorear	dibujar el terreno de juego con su respectivas zonas y colorearla
							dibujar el balon de voleibol y aplicarle colorido colorido
							hacer una maqueta en material reciclable del terreno de juego de voleibol
							dibujar la red de malla de voleibol y ubicarle la medidas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	recepción de balon	En equipar colocadas en fila en la linea final del terreno de juego, el primero sale corriendo con el balon, le deposita en la linea central, sigue hasta tocar la linea final, y al devolvestre tamaniovamente la pelota para entregarsela a siguiente en la fila y asi sucesivamente en relevos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	intercambiar deportivos	participar en torneos organizados por el municipio
							participar en torneos con otros municipios
							intercambiar encuentros de voleibol organizados por las inspecciones del municipio
							integrar y participar en las practicas de voleibol organizadas por las entidades privadas

FECHA DE ENTREGA	08/07/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ANDRES FELIPE CAMARGO SANCHEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA 2022.

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Juego el lleva silla. Con la mejor vuelo de un campo ahora me qué a atrevía de instruccionar a para realizar movimientos dentro del campo de juego
						RITMO	Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión
						EQUILIBRIO	Lanzar el balón al aire y golpearlo sobre de que salga con el brazo extendido y el antebrazo, alternadamente debajo del balón
						ORIENTACION	Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
						DIFERENCIACION	Estar atento en la aparición donde debo recibir el balon
						REACCIÓN	imprimir velocidad a las extremidades para actuar de forma rápida y precisa ante una acción real de juego.
						ADAPTACIÓN	mediante los ejercicios de los realizar de refuerzo antes la planificación de ejercicios en el deportista, optimizar el rendimiento, la capacidad, en los ejercicios de las anteriores
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realizar repetitivamente de la forma que proyectando el balon hacia el lugar del equipo contrario
						CORRER	generar juego de recepcion en accionar repetidas en las entrenamientos
						SALTAR	realizar rutinas de ejercicios dando que no caiga para el remate al balon al campo contrario
						ATRAPAR	que el niña(o) practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos que comunmente intendo en juegos
						RODAR	practicar el desplazamiento en las clases de una edad para contar para hacer la recepcion de caida rodando en una accion real de juego.
		FISICO	CAPACIDADES FRICAS BASICAS	1	FUERZA	aumentar el nivel de fuerza	Explicación de las distintas tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de arriba
							Gesto de remate. Sin balón: se realiza el gesto de dedo de la derecha, al centro y la izquierda de la cabeza
							Autolanzamiento superior de red y remate
							Juego: "Partidas, de golpe de antebrazo". El juego consiste en golpear el balón con las antebrazos de manera que sobrepase la red y caiga hasta que el otro equipo no pueda tocarlo
				2	RESISTENCIA	aplicar las habilidades básicas a la resistencia	Realización test de toque
							10 repeticiones de 50 segundos de salto con lazo
				3	VELOCIDAD	aplicar la cualidad a habilidades físico básicas a la velocidad	Test-aje con cambios rápidos
							Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y otro parar sin dejar que toque el suelo
							Test-aje con cambios altos.
				4	FLEXIBILIDAD	ejercitar los musculares generando aumento de flexibilidad	Estiramiento tren superior
							Estiramiento tren inferior
				1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	Iniciar en el niña deportista el uso y perfeccionamiento del toque de antebrazos.	Juego pre deportivo
							Para ser el balón y recibirlas con antebrazos
							Iniciar en el niña deportista el uso del toque de antebrazos.
							En grupos de seis, cada grupo con un balón. Con su entrenador en círculo y una en el medio.
							Pases de toque de dedos
							Golpeo de antebrazos por tríos
					Adecuar las habilidades		Golpeo por encima de la red.
							Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y el máximo altura, colocándose debajo del balón.
							Juegos con manos extensos contra pares
							Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
		TECNICO	DESTREZAS	3	RECEPCIÓN	Adecuar las habilidades del niña deportista para la práctica de la recepción	Por parejas recepcionar el balón 10 repeticiones
							Recibir el balón a una distancia de 10 metros
							Recepcionar el balón a una altura de 9 metros
							Práctica en situación real de juego
							Desplazarse a un artículo vuelta ser y recepcionar.
				4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar el niña deportista con el golpe de dedos.	Lanzar el balón al campo alto y agarrarlo en posición de toque de dedos.
							Lanzar el balón al campo alto y recoger el balón dar de el pecho.
							Lanzar el balón hacia arriba, variar velocidad, en toque de dedos y parar el campo alto.
							Juego: "El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balón con dar mayor ser encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo
							Recepción con toque de antebrazo y demás golpear con toque de dedos
				5	REMATE	Ejecutar correctamente el gesto del remate	Por parejas, con balón y de frente. Una lanza el balón al aire y la golpea con la mano (golpe extendido), de modo que bote en mitad del camino entre él y su campo alto, que recoge y
							Practicar el gesto técnico de remate
							Adecuar la movimientos altos regular establecidos en el desarrollo del juego
							Parar la dar de encima de la cabeza en salto y con un bote a mitad del recorrido
							Con un balón cada pareja, pasarla por encima de la cabeza
		TEORICO		1	HISTORIA DEL VOLEIBOL	Apreciar la historia del voleibol	Presentación de disposition
							consulta en el vivo digital
							lectura de quizes por grupos
							explicación teórica
							exposición de la lectura de las quizes.
				2	REGLAMENTACION	Reconocer las reglas del voleibol	Presentación de disposition
							consulta en el vivo digital
							lectura de quizes por grupos
							explicación teórica
							exposición de la lectura de las quizes.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	valor deportivo	amar propia por el voleibol
							sentido de identidad con la escuela deportiva
							responsabilidad, cumplimiento y puntualidad a las entrenamientos
							disciplina, fortaleza, mente y corazon.
							confianza y creencia en si misma.
				1	ETICA, RESPONSABILIDAD	aplicar la ética deportiva en las situaciones que se presentan. Fortalecer el sentido de responsabilidad en el cuidado de mi cuerpo y el de los demas en las practicas deportivas	Demostrar respeto por el rival
							Realizar cada una de las prácticas con respeto haciacu cuerpo y el de su campo ahora
							Recoger los materiales utilizados
							Portar ropa cómoda para la práctica deportiva
							Asistir puntualmente a las entrenamientos
						ASEO CORPORAL	baño con u ducharse antes y después de realizar una actividad física
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	PRESENTACION PERSONAL	presentarse a las entrenamientos con la vestimenta adecuada y bien limpio
						DESCANSO Y SUEÑO	el deportista debe descansar y dormir adecuadamente para obtener un mejor rendimiento
						EXERCICIO FISICO	realizar los ejercicios adecuadamente de acuerdo a las indicaciones del instructor deportivo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	poner empeño en las entrenamientos, y alcanzar los metas propuestas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	realizar los ejercicios correctamente en cada sesion de entrenamiento
							corregir los movimientos y gestos técnicos equivocados superando las frustracion
							practicar los recepcionar repetidas veces para corregir los errores cometidos
							hacer realizar encuentros entre campañas para medir su aprendizaje
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Desarrollar la atención requerida para accionar en el momento adecuado en situaciones reales de juego
							Escuchar las instrucciones y repetirlas
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	poner en practica el juego limpio
							jugar para ganar, pero aceptar la derrota con dignidad
							promover el interes por el voleibol
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos de socializacion	Juego: "Partidas, de golpe de dedos y de antebrazo, en carrera". Cada equipo de tres jugadores compite simultáneamente con otros dos tres equipos. Todos ellos se sitúan en un extremo del lado largo de la pista de baloncesto. A una señal de profesor, han de desplazarse manteniendo el balón en el aire con golpes de dedos y de antebrazo. Gana el equipo que consiga dar el último golpe, y pasa al límite del campo, sin que se le haya caído el balón al suelo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS POPULARES	Juego del yermis
							Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo.
							Juego de quiles
							Por parejas lanzar una pelota con bote y recepcionar.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar y colorear	dibujar el terreno de juego con su respectivas zonas y colorearla
							dibujar el balon de voleibol y aplicarle colorido colorido
							hacer una maqueta en material reciclable del terreno de juego de voleibol
							dibujar la red de malla de voleibol y ubicarla la medida
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	recepción de balon	En equipo colocarse en fila en la línea final del terreno de juego, el primero sale corriendo con el balon, lo deposita en la línea central, rigue hasta tocar la línea final, y al devolverse toma nuevamente la pelota por entrega a la niña siguiente en la fila y asi sucesivamente en relevar
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	intercambiar deportivos	participar en torneos organizados por el municipio
							participar en los torneos con otros municipios
							intercambiar encuentros de voleibol organizados por las inspecciones del municipio
							integrar y participar en los grandes de voleibol organizados por las entidades privadas

FECHA DE ENTREGA	05/07/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ
MUNICIPIOS	EL COLEGIO CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA 2022

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	Ejercicios grupal: Silbamos y nos ubicamos jugadores en cancha. El objetivo será el de mantener dos balones en el aire mientras el maestro va girando.
						RITMO	Entre carrileras de los formados más variedad de saltos desarrollar la capacidad en el salto.
						EQUILIBRIO	El Profe LEIDI hará énfasis en la dependencia de la forma como llegue más o la perpendicularia de su ejecución.
						ORIENTACION	El bloqueador ovalo el salto al bloqueo, a un paso suelta y cancela, pero el lugar del salto no es donde está el balón. Este se mueve hacia el lateral derecho y realizando una barrera hacia donde no realizó salió el balón y llega a bloquear un poco más arriba.
						DIFERENCIACION	realizar ejercicios de triple bloqueo en zona (3) para que el observación trabajo mucha posibilidades de ataque
						REACCIÓN	balon elevado ovalo el bloqueo después que el jugador de la defensa realizar un segundo tiempo una relación a un posible ataque del equipo contrario.
						ADAPTACIÓN	realizar ejercicios de bloqueo condicionado
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realizar los desplazamientos sobre el terreno de juego (paso normal, paso rápido, paso doble)
						CORRER	ejercer jugadas de recepcion en conjunto repetidas en los entrenamientos
						SALTAR	realizar rallies de ejercicios donde ejercer saltos para el remate o el balon al campo contrario
						ATRAPAR	que el deportista practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar una jugada en equipo.
						RODAR	practicar el desplazamiento en los alcance de una pelota para luego hacer la recepcion de caida o rodada en una cancha real de juego.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	aumentar el nivel de fuerza	practicar los distintos tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de brazo y saque de cuenco
							retalizar practicas de remate. Sin balón se realizará el ejercicio desde la derecha, el medio y la izquierda de la red
							Ataque remate sobre la red y remate
							Juego: Por lo no, de golpes de antebrazo - Al juego necesario en golpear el balón con los antebrazos de manera que sea recibido natural hasta una altura razonable (la que brinde la mayor o de los seres durante el juego real). Los jugadores alguna
				2	RESISTENCIA	aplicar la habilidad de baricar a la resistencia	Realizando trabajo de bloque
							10 repeticiones de 30 segundos de salto con lazo
				3	VELOCIDAD	aplicar la cualidad a habilidad física barica a la velocidad	Trabajo con conos alguno
							Lanzamiento de pelota desde el exterior de la cancha y alcanzar sin dejar que toque el suelo.
							Trabajo con conos saltar.
				4	FLEXIBILIDAD	ejercitar la muscular generando aumento de flexibilidad	realizar ejercicio tren superior
							Realizar ejercicio tren inferior
				1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	perfeccionar la tecnica del golpe de antebrazos	ejecutar ejercicios de bloqueo sin desplazamiento, bloqueo ascendente y bloquear sobre la pared
							realizar ejercicios por parejas rotativos y recepcionando en antebrazos repetidamente.
							practicar ejercicios de antebrazos con el balon elevado en repeticiones
							realizar bloqueo de penetración y recibir con antebrazos el balon al otro lado de la cancha.
							realizar golpe de antebrazos por parejas, ubicando cada deportista a lado y lado de la cancha
							realizar bloqueo de abajo, ej. contra la pared y en parejas, profundizar cada uno el golpe aprendido.
							Lanzamiento sobre del balón, bloqueo en cerrar cancha en que tiras la pelota muy alta.
	PERFECCIONAM	TECNICO	DESTREZ	3	RECEPCIÓN	conservación en cuanto a dirección del balón considerando el ángulo de salida del mismo con relación al punto de referencia.	el atleta realiza initi ejercicio de recibo desplazándose hacia el frente, hacia abajo y a los laterales sobre las zonas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.
							El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al intercambiar con la pelota, auxiliará aplicando una forma de retroceso al balón y el atleta realizará una zona más el movimiento del recibo.
				4	TOQUE DE DEDOS	golpe al deportista en el golpe de dedos	Para valer compañeros una red, es necesario tener cada uno que ser para retroceder algo para obtener una mejor visión.
							2 filas in posicionar la pelota con toque de dedos mirando en que zonas
							Realizar frente a una pared el golpe de dedos buscando la rebotar en ella, al recibir el balón realizar un colapso y volver a rebotar el balon en la pared.
							Con recibir buscando colapsar desde el fondo de la pista hasta la red y una vez allí posterior al compañero que colocó en frente, este a una hacer la misma.
							por parejas hacer repetizione de golpe de dedos retocando el balon a una altura moderada
				5	REMATE	ejecutar el gesto tecnico del remate en voleibol	practicar por parejas el remate frente a la red
							Frente a una pared dar golpes continuos, después introducir el salto, que comprensión jugando al frontón una compañeros.
							Por parejas pasar la red saber cuando una realiza golpeos por encima y otra por debajo de la red.
							Carrera hábil de salto frente la red buscando en remate contra el borde superior de la misma, preparándose de armar bien el movimiento.
							Frente a una pared un jugador se cada uno el balón el mismo, sacara el golpe.
		TACTICO		1	UBICACIÓN ESPACIO-TEMPORAL	Utilizar adecuadamente los ejes tácticos propios del voleibol en situaciones de juego	Realizar rotación de manera adecuada
							Realizar los gestos deportivos de acuerdo con la posición asignada
							Juego el baseball. Con los ejes verdaderos en compañero en que a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego
							Juego: "voleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en su campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o cuerdas atadas a unos postes. Una de tres jugadores cada, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de colaboración, el de dedos y el saque. Gana punto el que consiga que la pelota pase del lado
				2	ADECUAR MOVIMIENTOS A REGLAS ESTABLECIDAS	Coordinar una conducta con los demás integrantes propios del equipo equipo, participando en el juego de forma cooperativa, comprendiendo la estructura del deporte de cooperación	Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego
							Juego: "voleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en su campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o cuerdas atadas a unos postes. Una de tres jugadores cada, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de colaboración, el de dedos y el saque.
							Explicación: serán jugadores por equipo, más otro reserva. Colocación en el campo: tres jugadores en zona de ataque y tres en zona de defensa. Presentación de zonas según ubicación en el campo. Juego: "Rotación de zonas". Jugadores evaluados en las seis zonas de cada campo. El profesor dirá en alguna teniendo que trasladarse los jugadores situados en una zona. El que lo haga el último queda eliminado. Gana aquel que queda el último en el campo.
				3	ESTRATEGIAS DE JUEGO	Comprender y aplicar el sistema de relación en la cancha	Ataque: Se dividen en equipos de seis compañeros. Se va a realizar un partido, en el que cada equipo debe de hacer los buenos libros que dejen los adversarios. Ha se realizará saque. Gana el equipo que llegue sobre a diez puntos.
							Defensa: Se dividen en grupos de cuatro, con un balón por cada uno. Se delimitan dos campos, uno ancho, para cada grupo. Tres de los compañeros en un campo uno en el otro, este debe lanzarlos con las manos el balón a un lugar donde sea difícil recibirlo, los tres jugadores deben conseguir recibirlo y dar tres toques intentando que la pelota pase por los tres jugadores. Si consiguen dar los tres toques que no pasa. Por otro lado, el bloque que la pelota pase por los tres jugadores ganan dos puntos. Cuando bloquee o ninguno pueda retornar el compañero que los rodí pasando la pelota. Deben rotar para defender todos
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos de socializacion	Juegos: "Partidos, de golpear de dedos y de antebrazos, en carrera". Cada equipo de tres jugadores se compite simultáneamente con tres duplas por equipar. Todos ellos se ubican en un extremo del lado larga de la pista de balonmano. A una señal de preparar, han de desplazarse manteniendo el balón en el aire con golpear de dedos y de antebrazos. Gana el equipo que consigue dar el último golpe, pasado el límite del campo, sin que los hayan caído el balón al suelo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS POPULARES	Juegos del panchado
							Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo.
							Juegos de golazo
							juegos por equipar lanzando el balon y recepcionando el mismo con un volano cartel.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar y colorear	dibujar el terreno de juego con sus respectivas zonas y colorearla
							dibujar el balon de voleibol y aplicarle colorido colorida
							hacer una maqueta en material reciclable del terreno de juego de voleibol
							dibujar la red o malla de voleibol y ubicarla la madera
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	recogida de balon	En equipar colocados en fila en la línea final del terreno de juego, el primero sale corriendo con el balon, la deposita en la línea central, sigue hasta tocar la línea final, y al dar el corto toma nuevamente la pelota para entregarsela a la niña quinto en la fila y así sucesivamente en relevos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	intercambios deportivos	participar en torneos organizados por el municipio
							participar en los torneos con otros municipios
							intercambios encuentros de voleibol organizados por las inspecciones del municipio
							integrar y participar en los parados de voleibol organizados por las entidades privados

FECHA DE ENTREGA	08/07/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DE LOS MONITORES	ANDRES FELIPE YANEGAS SANCHEZ
MUNICIPIOS	EL COLEGIO CUNDUNAMARCA