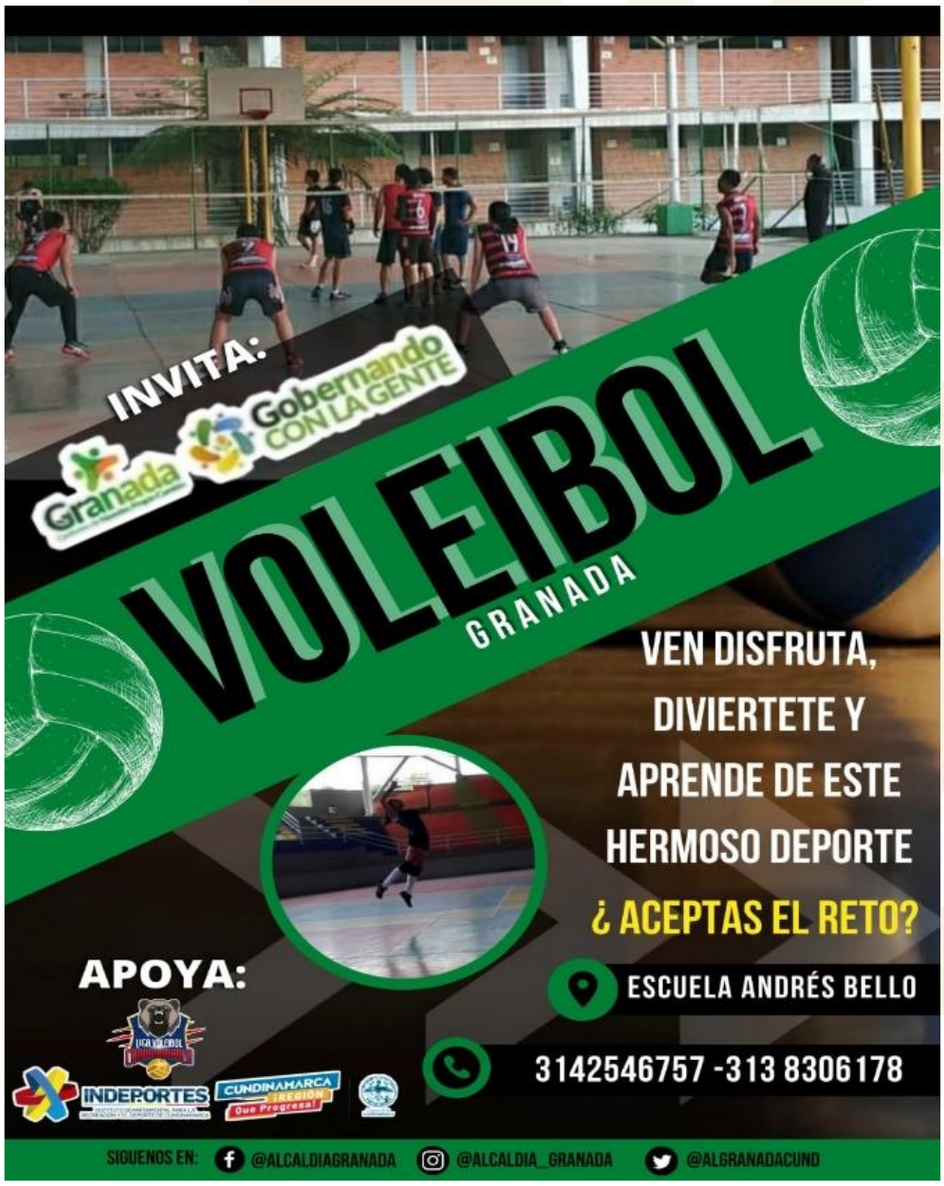
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1132 DE 2022	
CONTRATISTA	JONATHAN EDUARDO PEÑALOZA ARDILA
MUNICIPIO / ESCENARIO	GRANADA - CUNDINAMARCA
DEPORTE	VOLEIBOL

OBLIGACION # 1

Se da inicio a las convocatorias para la participación de jóvenes en los diferentes niveles de formación.



OBLIGACION # 2

Presente el plan pedagógico y malla curricular que se acordó con los diferentes entrenadores de voleibol de la provincia Sumapaz

PLAN PEDAGOGICO:

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN VOLEIBOL
PROVINCIA SUMAPAZ CUNDINAMARCA

FORMADORES VOLEIBOL PROVINCIA SUMAPAZ

PRESENTADO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA.

INDEPORTES CUNDINAMARCA, GOBERNACION DE CUNDINAMARCA.
PROVINCIA SUMAPAZ
FEBRERO 2022

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Contenido

INTRODUCCIÓN 4
JUSTIFICACIÓN 5
MARCO NORMATIVO Y LEGAL 6
OBJETIVOS 8
POBLACIÓN, OBJETO Y COBERTURA 9
CARACTERIZACION DEL VOLEIBOL 11
ESTRUCTURA POR NIVELES 15
TEMAS Y CONTENIDOS LOS 3 NIVELES 18
METODOLOGIA DE TRABAJO 21
CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN 22
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 24

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INTRODUCCIÓN

Este plan pedagógico tiene la característica de ser el mapa de navegación que va a servir como guía para la debida planeación y ejecución del proceso de formación en el deporte de voleibol de la provincia Sumapaz.

Se describe paso a paso los elementos que se van a desarrollar a nivel global y generalizado en los diferentes niveles de formación deportiva, (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)
Se hace una descripción de la población a la que se va a impactar, refiriendo las edades, los elementos tácticos, técnicos, axiológicos, y demás aspectos relevantes en el momento de la vinculación a la práctica deportiva.

De esta manera, conociendo que el Voleibol es un deporte de gran manifestación en todos los niveles sociales, es determinante que se exprese como un proceso pedagógico deportivo que debe resolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas, así como el ámbito psicomotor, sociológico y psicológico que se hacen imprescindibles para darles una identidad a los deportistas que queremos formar.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

JUSTIFICACIÓN

Este plan pedagógico está orientado a la población infantil, adolescente y joven de la provincia Sumapaz que deseen vincularse a las diferentes escuelas de formación deportiva en Voleibol de los diferentes municipios.

La intención principal es incentivar a toda la población infantil a vincularse a las diferentes escuelas de formación deportiva en toda la provincia Sumapaz, logrando abarcar la mayor cantidad de deportistas, llevando así a cada participante a potenciar sus habilidades deportivas, como primera medida; sin dejar de lado los aspectos axiológicos y recreativos, dentro de los cuales están generar conciencia de la importancia de la buena utilización del tiempo libre, de los fortalecimientos de lazos sociales, y la capacidad de enfrentar las situaciones cotidianas de forma alegre y espontanea entre otros aspectosimplícitos en la escuela de formación en voleibol.

Teniendo en cuenta todas las normatividades legales que protegen a la población infantil del país, se busca también hacer valer todos los deberes y derechos que respectan a la población infantil, evitando así cualquier clase de abuso contra los mismos, es por eso que el deporte se convierte en uno de los principales aliados para tal fin, ya que con este se da un lugar especial e importante a cada deportista.

La población que se va a vincular a este proyecto es una comunidad infantil que va de los 6 a los 17 años de edad, se tendrá una cobertura inicialmente de la zona urbana con el propósito de abarcar la mayor parte de la zona rural de la provincia de Sumapaz.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MARCO NORMATIVO Y LEGAL

Ley 1098 del 206 del código de infancia y adolescencia específicamente en el:

Artículo 30 “Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan. Parágrafo 1. Para armonizar el ejercicio de este derecho con el desarrollo integral de los niños, las autoridades deberán diseñar mecanismos para prohibir el ingreso a establecimientos destinados a juegos de suerte y azar, venta de licores, cigarrillos o productos derivados del tabaco y que ofrezcan espectáculos con clasificación para mayores de edad. Parágrafo 2. Cuando sea permitido el ingreso a niños menores de 14 años a espectáculos y eventos públicos masivos, las au Y6Gtoridades deberán ordenar a los organizadores, la destinación especial de espacios adecuados para garantizar su seguridad personal.”

Artículo 31 “Derecho a la participación de los niños, las niñas y los adolescentes. Para el ejercicio de los derechos y las libertades consagradas en este Código los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a participar en las actividades que se realicen en la familia, las instituciones educativas, las asociaciones, los programas estatales, departamentales, distritales y municipales que sean de su interés. El Estado y la sociedad propiciarán la participación activa en organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, cuidado y educación de la infancia y la adolescencia.”

Artículo 32 “Derecho de asociación y reunión. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho de reunión y asociación con fines sociales, culturales, deportivos, recreativos, religiosos, políticos o de cualquier otra índole, sin más limitación que las que imponen la ley, las buenas costumbres, la salubridad física o mental y el bienestar del menor. Este derecho comprende especialmente el de formar parte de asociaciones, inclusive de sus órganos directivos, y el de promover y constituir asociaciones conformadas por niños, las niñas y los adolescentes. En la eficacia de los actos de los niños, las niñas y los adolescentes se estarán a la ley, pero los menores adultos se entenderán habilitados para tomar todas aquellas decisiones propias de la actividad asociativa, siempre que afecten negativamente su patrimonio. Código de la Infancia y la Adolescencia 19 Los impúberes deberán contar con la autorización de sus padres o representantes legales para participar en estas actividades. Esta autorización se extenderá a todos los actos propios de la actividad asociativa. Los padres solo podrán revocar esta autorización por justa causa.”

Artículo 41 “Obligaciones del Estado. El Estado es el contexto institucional en el desarrollo integral de los niños, las niñas y los adolescentes. En cumplimiento de sus funciones en los niveles nacional, departamental, distrital y municipal deberá:
Garantizar el ejercicio de todos los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Asegurar las condiciones para el ejercicio de los derechos y prevenir su amenaza o afectación a través del diseño y la ejecución de políticas públicas sobre infancia y adolescencia.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Garantizar la asignación de los recursos necesarios para el cumplimiento de las políticas públicas de niñez y adolescencia, en los niveles nacional, departamental, distrital y municipal para asegurar la prevalencia sus derechos.

Asegurar la protección y el efectivo restablecimiento de los derechos que han sido vulnerados.

Promover la convivencia pacífica en el orden familiar y social.

Investigar y sancionar severamente los delitos en los cuales los niños, las niñas y las adolescentes son víctimas y, garantizar la reparación del daño y el restablecimiento de sus derechos vulnerados.

Resolver con carácter prevalente los recursos, peticiones o acciones judiciales que presenten los niños, las niñas y los adolescentes, su familia o la sociedad para la protección de sus derechos.

Promover en todos los estamentos de la sociedad, el respeto a la integridad física, psíquica e intelectual y el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes y la forma de hacerlos efectivos.
Formar a los niños, las niñas y los adolescentes y a las familias en la cultura del respeto a la dignidad, el reconocimiento de los derechos de los demás, la convivencia democrática y los valores humanos y en la solución pacífica de los conflictos.

Siguiendo el orden, las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo, dicho esto, el marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 de 1995 Ley del Deporte
- Ley 115 de 1994 Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución N.º 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución N.º 026 de febrero 17 de 2011

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

POBLACIÓN, OBJETO Y COBERTURA

Población objeto

La escuela de formación en voleibol tiene como principal objetivo incentivar, motivar y promocionar la participación en la escuela de formación deportiva de voleibol a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en la provincia Sumapaz en la fase de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en busca de mejorar la calidad de vida, la buena ocupación del tiempo libre de los deportistas llevando a cada deportista a potenciar sus habilidades físicas, deportivas, axiológicas y recreativas, se va a realizar el apoyo al club de voleibol de cada municipio de la provincia Sumapaz potenciando así las habilidades.

En cada sesión de clase se permitirá un momento recreativo, en el cual se realizarán diferentes actividades como rondas, juegos de piso y juegos recreativos tradicionales. Y una vez a la semana se dedicará una sesión específicamente para este aspecto recreativo.

La Escuela de formación Deportiva de Voleibol están dirigida a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y los 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

Niveles

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en la Escuela Deportiva, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos, los niveles son los siguientes:

Nivel de iniciación deportiva:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años, durante esta etapa de formación, Básicamente se incidirá en el desarrollo motor conjunto con el deporte para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivo.

Nivel de fundamentación deportiva:

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años, en el cual se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

Nivel de perfeccionamiento deportivo:

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años, mediante el cual el dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Incentivar, motivar y promocionar el programa de formación deportiva de voleibol en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la provincia Sumapaz en la fase de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, brindando un buen uso del tiempo libre y potenciando las habilidades físicas, deportivas, axiológicas y recreativas de cada uno de ellos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Potenciar las habilidades deportivas de los niños, adolescentes y jóvenes en la provincia Sumapaz, por medio de los elementos lúdicos, técnicos, tácticos y recreativos.
- Propiciar espacios dentro de instituciones educativas para la formación del voleibol en la provincia Sumapaz.
- Generar conciencia de la importancia de la práctica deportiva en la población en general.
- Generar espacios de aprendizaje lúdico, deportivo y social.
- Promover hábitos de vida saludable por medio de la práctica deportiva de voleibol.
- Establecer ambientes de participación activa de cada deportista, llevándole a descubrir habilidades motrices, cognitivas y recreativas.
- Generar espacios recreativos por medio de rondas, manualidades, origami y demás aspectos recreativos.
- Utilizar otros deportes como medio de participación e interacción social.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL
RAMA	FEMENINA-MASCULINA
DIA Y HORA	DIAS ACORDADOS CON LAS DIFERENTES ESCUELAS DE FORMACION DE LA PROVINCIA SUMAPAZ
CATEGORIA	INICIACION-FUNDAMENTACION-PERFECCIONAMIENTO
LUGAR	EL QUE CORRESPONDA DE ACUERDO CON CADA MUNICIPIO.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CARACTERIZACION DEL VOLEIBOL

Desde sus orígenes el hombre siempre ha creado juegos con los que divertirse y realizar una actividad física. En el mundo azteca llegó a ser muy conocido el "juego de la pelota", juego ritual relacionado con la fertilidad del agua, que se practicaba en pistas provistas de taludes, aros y marcadores. Se usaba una bola de caucho de varios kilos de peso, que sólo podía golpearse con los hombros, los antebrazos, los codos, las rodillas y las caderas. El objetivo era pasar la pelota por unos aros de piedra fijados en los muros, después de ser golpeada. Se piensa que el perdedor pagaba con su propia vida.

Existen historiadores que hablan de la existencia de un juego similar al voleibol actual en la Roma del 200 a.C., y de un "juego de balón" en la Edad Media, que pasaría a llamarse "Faustball" en Alemania, y en el que se permitía que el balón rebotase dos veces en el suelo.

Sin embargo, va a ser William Morgan (1870-1942) quien pase a la historia como el inventor del actual juego del Voleibol, a quien llamó inicialmente "Mintonette". Morgan nació en el estado de Nueva York (EE.UU.), realizando sus estudios de pregrado en el colegio de la YMCA (Asociación de jóvenes católicos) de Sprinfield, donde conoció a James Naismith (con quien llegó a colaborar yque a su vez fue inventor del baloncesto en 1891). Una vez graduado, Morgan pasó su primer añoen la YMCA de Auburn (Maine), pasando en el verano de 1895 al YMCA de Holyoke (Massachussets), colegio del que se convirtió en Director de Educación Física. Aquí tuvo la oportunidad de poner en práctica su variado y completo programa de ejercicios y clases deportivaspara adultos (hombres).

Su liderazgo fue aceptado de forma entusiasta y sus clases incrementaron rápidamente el número de alumnos. Tras estos buenos inicios, llegó a la conclusión de que necesitaba un tipo de juego recreativo que le permitiera hacer sus clases más dinámicas. El baloncesto (deporte que se introdujo en primer lugar), se dirigía a gente joven bien preparada físicamente, siendo necesario unjuego menos violento e intenso, de forma que pudiesen jugar alumnos de mayor edad y menor preparación física. De cómo llegó el voleibol a Colombia existen múltiples versiones.

Una señalaba que este deporte fue traído por marineros estadounidenses y europeos, en la década de 1930, quienes por medio de elementos rudimentarios como eran los dos palos que sostenían un lazo, practicaban dicha actividad en sus ratos de ocio.

Otra menciona al Colegio Americano, como el sitio donde comenzó la práctica del voleibol por parte de los decentes norteamericanos, quienes iniciaron programas de enseñanza.
Otra versión menciona a la comunidad jesuita como promotora de este deporte en nuestro país.

Concepto de juego

El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. Hay diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas a fin de ofrecer la versatilidad del juego a todos y cada uno. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continua hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale “fuera” oun equipo falla en regresarlo apropiadamente.

El balón puede ser impulsado con cualquier parte del cuerpo, aunque lo más habitual es que se utilicen las extremidades superiores y las manos. El golpe debe ser limpio, es decir, el balón no puede ser agarrado, detenido o empujado. Otra regla importante del voleibol establece que cada equipo tiene sólo tres toques para enviar el balón al campo del conjunto rival y que un jugador no puede tocar dos veces el balón de forma consecutiva



Campo de juego.
El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados.

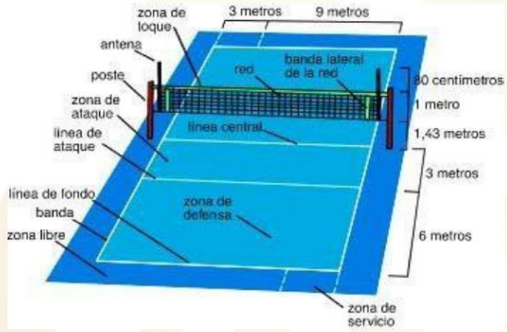
El espacio de juego libre es el espacio sobre el área de juego, libre de todo obstáculo. El espacio de juego libre debe medir un mínimo de 7 m de altura a partir de la superficie de juego.

Para las Competencias Mundiales y oficiales de la FIVB, la zona libre debe medir un mínimo de 5 m desde las líneas laterales y 8 m desde las líneas de fondo. El espacio de juego libre debe medir un mínimo de 12.5 m de altura a partir de la superficie de juego.

La superficie debe ser plana, horizontal y uniforme. No debe presentar ningún peligro de lesión para los jugadores. Se prohíbe jugar en superficies rugosas o resbaladizas

Todas las líneas tienen 5 cm. de ancho. Deben ser de un color claro y que sea diferente al color del piso y al de cualquier otra línea.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



Cambios.
Los jugadores de la formación inicial de cada set pueden ser sustituidos una sola vez en cada set y después reintegrarse al campo deshaciendo el cambio por el jugador que lo sustituyó. Además, el jugador sustituto solo puede sustituir a un jugador por set. En estos cambios no se contabilizan las entradas y salidas del libero. Los cambios se realizan por el espacio situado entre la línea de tres metros y la red.

Infracciones.
Se consigue punto cuando los jugadores no consiguen controlar el balón o se realiza una infracción:

Si el balón toca tu campo es punto para el equipo contrario.

Si el balón toca fuera de la pista de juego se considera falta del ultimo jugador que tocó el balón y es punto para el equipo contrario. También se considera fuera el contacto del balón con el techo, público, cualquier elemento del pabellón e incluso los árbitros. El contacto del balón con la red o las varillas por la parte exterior de las bandas laterales también se considera fuera.

El jugador no puede tocar, ni apoyarse en la red en el momento de jugar el balón.

Es falta si un equipo toca más de tres veces el balón sin pasarlo al equipo contrario (cuatro toques) o un mismo jugador toca dos veces el balón de forma consecutiva (doble). El toque del balón en el bloqueo no se cuenta en este tipo de faltas.

Si en el momento del saque los jugadores no están situados de forma correcta a la rotación correspondiente se considera falta de rotación.

Saque o servicio.
Cada punto se inicia con el servicio desde cualquier punto detras de la lína de fondo. El balón se lanza al aire y se golpea hacia el campo contrario.

Recepción y pase.
Tras el saque o servicio del equipo contrario la misión de los jugadores es recepcionar el balón y jugarlo con el resto de los compañeros de la mejor forma posible para poder atacar eficazmente y conseguir punto.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Remate.
El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo como la defensa de campo.

Rotación.
Es un cambio de posición (en el sentido de las agujas del reloj) que todos los jugadores de un equipo tienen que hacer obligatoriamente al recuperar el saque. La línea de ataque divide la zona de jugadores defensores (zagueros) por detrás y de los delanteros, por delante. Los tres jugadores colocados junto a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero- izquierdo), 3 (delantero-centro) y 2 (delantero-derecho). Los otros jugadores son los zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero-izquierdo), 6 (zaguero-centro) y 1 (zaguero-derecho). Así pues,cuando se rota, el jugador de la posición 2 se va a la 1, el de la posición 1 se va a la 6, etc.
Después de la rotación el jugador que está en la posición 1 es el encargado/a de sacar desde detrás de la línea de

CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTISTA

Armador, Levantador o Colocador.
Es el jugador que distribuye el juego, a través del fundamento del golpe de manos altas, ubicándose en la posición 2/3 o 3 como delantero según nivel(principiante o competitivo), la segunda pelota debe ser dirigida a él, donde según la altura de su levantada de la pelota determina los tiempo del remate(1º, 2º y 3º tiempo), estos tiempo más o menos significa 1 corta, 2mediana y 3 alta, como zaguero, se ubica en la posición 1, físicamente de gran dinamismo tanto como delantero y zaguero.

Central.
Es el jugador más alto del equipo, ocupa la posición 3 como delantero, su función es juntarse con los jugadores de los extremos (posición 2 y 4 delanteros cerca de la red), las pelotas pegan en la posición 3 y en tiempo de pelota de 1º, corta y rápidas, en un 99%, es el jugador fundamental para la 1º línea de la defensa del ataque contrario (bloqueo) como zaguero se ubica en la posición 5, es reemplazado tácticamente por el Libero.

Libero.
Jugador creado, por la reglamentación nueva, su función es eminentemente defensiva ejemplo recepción de pelota del saque contrario, cobertura o apoyo y defensa de cualquier pelota atacada por el equipo contrario, tiene muchas restricciones reglamentarias, puede jugar solo como zaguero (posiciones 5, 6 y 1), reemplaza al Central, juntos con los Puntas Receptores (uno como delantero y el otro como zaguero) pertenecen al trió defensor del saque contrario del voleibol del alto rendimiento o competitivo.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESTRUCTURA POR NIVELES

- **INICIACION (entre los 6 y 8 años)**

La iniciación deportiva se puede considerar como una evolución en el juego, en donde las reglas se complican y los elementos motrices son, por norma general, más complejo.

OBJETIVO GENERAL: Enseñar hábitos motores de importancia vital que se puedan direccionar hacia la disciplina deportiva a desarrollarse, y así Contribuir al mejoramiento motor de los participantes a través del juego.

ESPECIFICOS:

- Adquisición de conductas motrices nuevas.
- Promover la Recreación y el disfrute, siendo Fundamental en la iniciación deportiva, que el jugador participe de forma activa y con interés en todas las tareas propuestas.
- Desarrollar hábitos en marcha. Carrera, salto, lanzamiento, etc. es decir lo relacionado a los movimientos naturales del hombre. Para esta preparación física general son de gran ayuda deportes como nadar, todo lo relacionado con el atletismo y otros deportes que ayudad a identificar la inclinación del deportista.

CARACTERISTICAS

- **Biológicas:** Los estudiantes de este nivel pueden llevar a cabo movimientos cada vez más fuertes, precisos y actividades físicas más difíciles, incrementando la coordinación óculo-manual, mejorando la precisión y reduciendo su tiempo de reacción.
- **Psicológicas:** Los estudiantes dan justificaciones lógicas para sus respuestas, comienza la edad de la razón y ésta va tomando importancia sobre los sentimientos, comprenden razones y les gusta que les expliquen el porqué de cada cosa, atienden y entienden lo que se les enseña y se pueden concentrar en el tema y retener ideas si es que les parece interesante y valioso.
- **Sociales:** Para los niños de esta etapa la amistad supone dar y recibir, ven una amistad como una relación sagrada y continua, se ocupan de aplicar las reglas y hacerlas cumplir a los demás.

CONTROL Y EVALUACION: Etapas por las cuales transita la formación y desarrollo de las Habilidades Motrices Deportivas (Ruiz, 1989).

FUNDAMENTACION DEPORTIVA (9 y 12 años): Proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las distintas capacidades motrices técnicas, tácticas, morales

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

y evolutivas del deportista para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con miras de alcanzar altos resultados deportivos.

OBJETIVO GENERAL

- Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del deporte seleccionado a través de juego pre deportivos y la aplicación de sus diferentes principios del entrenamiento.

ESPECIFICOS

- Afianzar las conductas motrices para facilitar el aprendizaje y la ejecución de los fundamentos.
- Propiciar las condiciones necesarias para vivir en sociedad.
- Desarrollar un concepto de juego que le permita al estudiante resolver problemas y crear posibilidades.
- Desarrollar una preparación teórica; estos es incentivarlos a medida que las clases avanzan y así adquieran conocimientos de cultura física y el deporte y diversos sistemas tácticos-técnicos del voleibol.

CARACTERISTICAS

- **Biológicas:** Desarrollo de capacidades físicas, comienzan a hacer trabajos de fuerza moderada, tienen conciencia de sus movimientos.
- **Psicológicas: -** Tendencia a discutir, indecisión, hipocresía aparente autoconciencia, tienden a centrarse en sí mismos.
- **Sociales:** Se identifica con su grupo social, es más aislado de su familia, sus amigos son su centro de atención.

EVALUACION Y CONTROL

- Test de condición física (Galton, tapping manos, tapping pies, salto de aproximación, legger, Wells y velocidad)
- Test técnicos (saque, ataque, recepción y pase)
- Test tácticos
- Test psicológicos
- Test teóricos del deporte seleccionado

PERFECCIONAMIENTO TECNICO (13 a 17 años): Busca perfeccionar los conocimientos que los participantes han adquirido en el área del deporte, y con ello formar un profesional altamente competitivos orientado hacia la formación humanista, integral, permanente y de calidad del talento humano, que le permitan el logro de metas deportivas.

OBJETIVO GENERAL

- Manifestar el dominio y manejo teórico práctico de los conocimientos generales y específicos en el área de la especialización deportiva del voleibol, orientado a la aplicación de una secuencia metodológica coherente y eficaz en el proceso de preparación deportiva.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESPECIFICOS

- Desarrollar las capacidades físicas específicas del voleibol; en el voleibol se debe dominar rapidez de reacción, capacidad de observación, rapidez en la acción de respuesta, velocidad de desplazamiento en espacio reducido, capacidad de contraer rápidamente los músculos, tener capacidad de salto. Esto hace que haya un rápido dominio a nivel técnico-táctico de este proceso inicial.
- Desarrollar conciencia hacía la importancia de la preparación física para acceder a técnicas avanzadas.
- Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del deporte mediante actividades repetitivas.
- Posibilitar la integración de la técnica y la táctica a través de actividades de juego.
- Promover mediante el diálogo y trabajo de grupo la integración y socialización

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

TEMAS Y CONTENIDOS LOS 3 NIVELES

- Familiarización con su elemento de trabajo y dominio sobre el.
- Entrenamiento físico (resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza- resistencia, fuerza-velocidad, velocidad y flexibilidad).
- Entrenamiento técnico (desplazamientos, pases, servicio, remate, bloqueo, defensa).
- Entrenamiento táctico (especialización, sistemas de ataque, sistemas de defensa).
- Entrenamiento psicológico (disciplina. Cumplimiento, colaboración, esfuerzo, pertenencia, respeto, sacrificio).

PASOS EDAD	JUEGOS	TACTICAS	TECNICAS	PREPARACION FISICA
6-8 años base del MV	Juegos simples	Cooperación Anticipación	Atrapar Arrojar Rodar	Posturas; desplazamientos hacía el balón.
	Balón sobre la red	Desplazamiento hacia el balón	Pase de voleibol	Velocidad Agilidad Desplazamientos veloces
	Voleibol 1x1 2x2	Reglas básicas		
9-12 años preparación para el MV	Juegos simples	Cooperación observación de adversarios	Atrapar Arrojar	

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

	Balón sobre la Red	Anticipación del balón	Pase de BV Recepción Armado, ataque Pase	Agilidad Caída Rolido Potencia
	Mini vóley 2x2 3x3	Reglas básicas	Pase de abajo Saque de abajo	Velocidad salto
Fase A 10-12 años introducción al MV	Juegos Simples	Uso táctico de las técnicas	Pase de abajo Pase de VB Recepción	Velocidad Reacción Agilidad
		Táctica básica de equipo	Armado Ataque Recepción, saque	Flexibilidad Potencia Defensa baja
	Mini vóley 3x3 4x4	Reglas VB	Defensa de remate Saque de tenis remate	Salto con carrera Velocidad
Fase B 11-13 años perfeccionamiento del MV	Mini Básquet	Tácticas individuales	Remate Balón colgado Bloqueo Saque colocado	velocidad Reacción Agilidad Flexibilidad
	Mini vóley 4x4	Formación y sistemas de equipo en ataque y defensa		Potencia Caída Rolido Plancha

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

transición al VB Normal	Diversos Juegos con balón	sistemas de equipo	todas las técnicas básicas	preparación física general
	Voleibol 6x6	Tácticas individuales Tácticas colectivas Reglas VB	Nuevas variantes técnicas	Perfeccionamiento de todas las destrezas relacionados con la técnica

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

METODOLOGIA DE TRABAJO

Física: Trabajos de equilibrio, intervalos, circuitos, repeticiones, trabajos de resistencia (cargas internas y externas). Estiramientos, evaluaciones (pruebas de entrada y controles de evaluación, que se harán cuando el instructor lo crea conveniente).

Técnica: Trabajos individuales, en parejas, y en conjunto. Ejercicios tipo (específicos para cada fundamento). Evaluaciones (pruebas de entrada y controles de evaluación, que se harán cuando el instructor lo crea conveniente).

Psicológico: Todos los anteriores aspectos deben influir positivamente en la parte psicológica. Evaluación actitud mostrada frente a los entrenamientos y en los juegos.

Táctico: Trabajos individuales y de conjunto (explicaciones, aclaraciones, ajustes, conocimientos de situaciones e juego). Evaluación en juegos, cumplir con la responsabilidades y acciones propias.

MATERIAL E INFRAESTRUCTURA

Para la enseñanza del voleibol, en las etapas de iniciación fundamentación y perfeccionamiento necesitaremos los siguientes los materiales e infraestructura son:

MATERIALES

- Balón No 4: Para los Ciclos 2 y 3
- Balón No 5º balón oficial: Para el ciclo 4
- Conos
- Conos platillo
- Aros
- Lazos
- Red
- Tula para los balones
- Postes para la red
- Agujas e infladores para los balones
- Balones medicinales de 1, 2 y 3 kilos
- Silbato
- Cronometro

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INFRAESTRUCTURA

Campo de Juego (coliseo o abierto) piso de concreto, sedes de colegios en los diferentes municipios de la provincia Sumapaz.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El programa realizara un control y seguimiento mediante pruebas antropométricas y unos test físicos que nos permitirán medir los avances del programa, debido a su implementación en tres etapas. uno al iniciar el proceso de entrenamiento, otro en la mitad del proceso y el final al finalizar el proceso, estas pruebas nos permitirán observar cambios en los tiempos, en las distancias y en peso y talla de los deportistas que se mantengan dentro del programa.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

GRUPO INICIACION

TEMAS	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7
PREPARACION INICIAL	X	X	X	X			
FUNDAMENTACION GENERAL				X	X	X	X
FUNDAMENTACION TACTICA							
FUNDAMENTACION FISICA							
FUNDAMENTACION TEORICA	X	X	X	X	X	X	X
PREPARACION PSICOLOGICA	X	X	X	X	X	X	X
COMPLEMENTACION RECREO-DEPORTIVA	X	X	X	X	X	X	X
APLICACION DE PRUEBAS		X			X		X

GRUPO FUNDAMENTACION

TEMAS	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7
PREPARACION INICIAL	X						
FUNDAMENTACION GENERAL	X	X	X	X	X	X	X
FUNDAMENTACION TACTICA				X	X	X	X
FUNDAMENTACION FISICA	X	X	X	X	X	X	X
FUNDAMENTACION TEORICA	X	X	X	X	X	X	X
PREPARACION PSICOLOGICA	X	X	X	X	X	X	X
COMPLEMENTACION RECREO-DEPORTIVA	X	X	X	X	X	X	X
APLICACIÓN DE PRUEBAS		X			X		X

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GRUPO PERFECCIONAMIENTO

TEMAS	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7
PREPARACION INICIAL							
FUNDAMENTACION GENERAL	X	X	X	X	X	X	X
FUNDAMENTACION TACTICA	X	X		X	X	X	X
FUNDAMENTACION FISICA	X	X	X	X	X	X	X
FUNDAMENTACION TEORICA	X	X	X	X	X	X	X
PREPARACION PSICOLOGICA	X	X	X	X	X	X	X
COMPLEMENTACION RECREO-DEPORTIVA	X	X	X	X	X	X	X
COMPETENCIA			X			X	
APLICACIÓN DE PRUEBAS		X			X		X

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

https://www.efdeportes.com/efd183/la-tecnica-y-la-tactica-en-el-voleibol.htm

https://www.efdeportes.com/efd184/ejercicios-para-la-fuerza-explosiva-en-voleibol.htm

https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1098_2006.htm

https://www.fevochi.cl/2010/05/10/principales-tecnicas-de-voleibol/

http://caracterizaciondeportiva.weebly.com/voleibol.html

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MALLA CURRICULAR

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR Y COMBINAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ DE FORMA SIMULTANEA Y SINCRONIZADA.
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						EQUILIBRIO	LOGRA MANTENER Y RECUPERAR EL ESTADO DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						ORIENTACION	LOGRA DETERMINAR MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN DEL BALON.
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR QUE HACER ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						REACCIÓN	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS E EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES U OPTICOS.
						ADAPTACIÓN	LOGRA SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA ACCION MOTRIZ, RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO, EN UN MOVIMIENTO ARMONIOC DE MARCHA.
						CORRER	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.
						SALTAR	LOGRA HACER FLEXION DE TOBILLO, RODILLA Y CADERA PARA LUEGO HACER EXTENSION Y LOGRAR DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO A LA MAYOR ALTURA POSIBLE.
						RODAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	LOGRA GENERAR UNA TENSION ESTATICA SIN REALIZAR MOVIMIENTOS FISICOS MANTENIENDO UNA POSTURA DE EJERCICIO DETERMINADA.
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.
						EXPLOSIVA	LOGRA DESARROLLAR TENSIONES MUSCULARES EN UN LAPSO BREVE.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACION DE 6 A 8 SEGUNDOS).
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (SEGMENTARIO O GLOBAL)
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA.
						PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.
					PASE	FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.
						DIRECCION	LOGRA DAR UNA DIRECCIÓN DETERMINADA AL BALON, CON LA FUERZA Y UBICACIÓN INDICADA.
						DOMINIO	LOGRA DOMINAR EL BALON, HACIENDO ENTREGA DEL MISMO A SU COMPAÑERO EVITANDO QUE ESTE CAIGA AL PISO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA UBICACIÓN AL BALON EN DETERMINADOS ESPACIOS RESPONDIENDO A ESTIMULOS DADOS POR EL ENTRENADOR.
				2	RECEPCION	CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIREECCIONES ERRADAS. (CON AYUDA DE MATERIAL DIDACTICO)
						ORIENTACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN DETERMINADOS LUGARES, HACIENDO USO DEL SENTIDO DE LA UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE LA RECEPCION DEL ELEMENTO SIN QUE ESTE TOME UNA DIRECCION ERRADA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS CERCA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL.
						ACOMODACION	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.
					SERVICIO	FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA SUFUCIENTE FUERZA, HACIENDO EL GESTO TECNICO DE LA MEJOR MANERA, UBICANDOLO EN EL SITIO INDICADO POR EL ENTRENADOR.
						ACOMODACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN LOS SITIOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTICOS Y VISUALES.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE SERVICIO DE MANERA ACERTADA, HACIENDO LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO DE FORMA ARMONICA.
						FASES	LOGRA COMPRENDER Y EJECUTAR LAS FASES DEL SERVICIO, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DEL VOLEIBOL, SUS PRIMERAS FORMAS DE JUEGO, POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTOTIALES INSTRUCTIVOS.
						HISTORIA	CONOCE LA HISOTRIA DEL VOLEIBOL, A NIVEL NACIONAL Y SU NACIMEITNO, POR MEDIO DE AYUDA AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCIÓN DEL VOLEIBOL, DESDE SU ORIGEN HASTA LA FECHA, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	CONOCE LAS MEDIADAS REGALMENTARIAS DEL CAMPO DE FORMA GLOBAL, POR MEDIO DE JUEGOS Y AYUDADES DIDACTICAS.
						IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE LA IMPLEMETNACION DEPORTIVA REQUERIDA PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL, POR MEDIO DE EJEMPLIFICACION DE VESTUARIO ORIENTADAS POR EL INSTRUCTOR.
						REGLAS DE JUEGO	CONOCE LAS REGLAS ESPECIFICAS Y MAS RELEVANTES DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS, Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE Y HACE BUEN USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA DAD POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS O EL INSTRUCTOR.
						BUEN USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS	HACE BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						CULTURA CIUDADANA	HACE BUEN USO DE LA CULTURA CIUDADANA, RELACIONANDOSE Y COMPORTANDOSE DE LA MEJOR MANERA CON LOS DEMAS DEPORTITAS Y PERSONAS DEL COMUN.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	HACE USO DEL VALOR DEL RESPETO CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, CON EL INSTRUCTUOR Y CON CADA UNA DE LAS PERSONAS VINCULADAS A LA PRACTICA DEPORTIVA.
						LEALTAD	LOGRA SER UNA PERSONA LEAL CON SUS PRINCIPIOS, LOGRA ESTABLECER LASOS DE AMISTAD Y COMPAÑERISMO, SE PRESTA COMO BUEN AMIGO, ES INCONDICIONAL EN EL MOMENTO DE REQUERIRSE DE SU APOYO.
						TOLERANCIA	LOGRA REACCIONAR SIEMPRE DE LA MEJRO MANERA A TODAS LAS SITUACIONES QUE SE PUEDAN PRESENTAR, SIN LASTIMA FISICA NI PSICOLOGICAMENTE A NINGUNO DE SUS SEMEJANTES.
						COMPAÑERISMO	LOGRA SER UN BUEN COMPAÑERO EN TODO MOMENTO, ES UN DEPORTISTA INTEGRO, Y SE RECONOCE COMO UN BUEN APOYO PARA TODO EL EQUIPO.
						AMISTAD	LOGRA SER UN BUEN AMIGO, EN EL CUAL SE PUEDE CONFIAR, Y SE PRESTA PARA SER LA PERSONA QUE ESTA DISPUESTA A AYUDAR SIEMPRE.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DE ASEO, SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON UNA BUENA IMAGEN Y DE FORMA ASEADA.
						ALIMENTACIÓN	LOGRA LLEVAR UNA ALIMENTACION BALANCEADA, ACORDE A LOS REQUERIMIENTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA, LLEVA SU RESPECTIVA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA SIEMPRE A LA SESION DE ENTRENAIENTO CON UNA ROPA ADECUADA Y LIMPIA.
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA HACER LAS HORAS DE DESCANSO ADECUADAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO LOGRANDO ASI LA RECUPERACION MUSCULAR INDICADA, EVITANDO LESIONES O COMPLICACIONES FISICAS.
						EJERCICIO FISICO	LOGRA HACER EL EJERCICIO FISICO INDICADO, SIN SOBRE PASAR LOS LIMITES PERMITIDOS POR SU CUERPO, VA A CORDE A SU DESARROLLO CORPORAL, FORTALECIENDO SUS CAPACIDADES FISICAS CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE PRESENTA SIEMPRE CON LA MEJOR ACTITUD A CADA SESION DE CLASE, SIN IMPORTAR LAS ADVERSIDADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR SIEMPRE RESPONDE CON LA MEJOR ACTITUD.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA SUPERAR TODAS LA ADVERSIDADES QUE SE LE PRESENTAN, HACE SU MAYOR ESFUERZO SUPERANDO BARRERAS FISICAS Y COGNITIVAS.
						ESTIMULOS	LOGRA RESPONDER A ESTIMULOS MOTIVACIONALES DADOS POR EL ENTRENADOR.
						OBJETIVOS Y METAS	LOGRA ESTABLECER OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA SER LLEVADAS A CABO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.
						PROCESO DE CRECIMIENTO DEPORTIVO	LOGRA ESTABLECER PROCESOS DE CRECIMIENTO DEPORTIVO, LLEVANDO SU CUERPO Y CONOCIMIENTO A UN CONTINUO AVANCE Y FOTALECIMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA, REACCIONA DE FORMA CONCRETA, LLEVANDO A FELIZ TERMINO EL APRENDIZAJE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ESTABLECE UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU ENTRENADOR, PERMITIENDO ESPACIOS ARMONICOS DE APRENDIZAJE.
						DETERMINACION	LOGRA TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN CADA JUGADA, SE HACE RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y ASUME EL LIDERAZGO.
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.
						MANEJO DE EMOCIONES	REACCIONA DE FORMA ADECUADA CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN EL ENTRENAMIENTO O EN UNA SESION DE JUEGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						RONDAS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PREDEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						TRANSVERSALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						YERMIS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						CUADRO	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REPRESENTACIONES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						TEATRO DE SOMBRAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						BAILES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						CANTOS Y REPRESENTACIONES ARTISTICAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
						CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						FESTIVALES CON OTRAS ESCUELAS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						CELEBRACIONES TRADICIONALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS, EN LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES.

FECHA DE ENTREGA	mar-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	YINNA PAOLA VASQUEZ CORDOBA
MUNICIPIO	PROVINCIA SUMAPAZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR Y COMBINAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ DE FORMA SIMULTANEA Y SINCRONIZADA.
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						EQUILIBRIO	LOGRA MANTENER Y RECUPERAR EL ESTADO DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						ORIENTACION	LOGRA DETERMINAR MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN DEL BALON.
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR QUE HACER ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						REACCIÓN	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS E EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES U OPTICOS.
						ADAPTACIÓN	LOGRA SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA ACCION MOTRIZ, RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO, EN UN MOVIMIENTO ARMONIOC DE MARCHA.
						CORRER	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.
						SALTAR	LOGRA HACER FLEXION DE TOBILLO, RODILLA Y CADERA PARA LUEGO HACER EXTENSION Y LOGRAR DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO A LA MAYOR ALTURA POSIBLE.
						RODAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	LOGRA GENERAR UNA TENSION ESTATICA SIN REALIZAR MOVIMIENTOS FISICOS MANTENIENDO UNA POSTURA DE EJERCICIO DETERMINADA.
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.
						EXPLOSIVA	LOGRA DESARROLLAR TENSIONES MUSCULARES EN UN LAPSO BREVE.
						MAXIMA	LOGRA RUTINAS TENSIONES MUSCULARES AL MAXIMO EN EJECUCIONES CORTAS CON TIEMPOS DE RECUPERACION, PARTIENDO DESDE ESFUERZO DE 75, 80, 85, 90, 95 % DE CAPACIDAD MAXIMA.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACION DE 6 A 8 SEGUNDOS)
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (SEGMENTARIO O GLOBAL)
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA.
						PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.
						DIRECCION	LOGRA DAR UNA DIRECCION DETERMINADA AL BALON, CON LA FUERZA Y UBICACIÓN INDICADA.
						DOMINIO	LOGRA DOMINAR EL BALON, HACIENDO ENTREGA DEL MISMO A SU COMPAÑERO EVITANDO QUE ESTE CAIGA AL PISO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA UBICACIÓN AL BALON EN DETERMINADOS ESPACIOS RESPONDIENDO A ESTIMULOS DADOS POR EL ENTRENADOR.
						PRECISION	LOGRA HACER UN PASE PRECISO A SU COMPAÑERO EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES POSIBLE Y CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.
				2	RECEPCION	CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIREECCIONES ERRADAS, HACIENDO EL GESTO TECNICO, CON UNA BUENA POSTURA CORPORAL.
						ORIENTACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN DETERMINADOS LUGARES, HACIENDO USO DEL SENTIDO DE LA UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE LA RECEPCION DEL ELEMENTO SIN QUE ESTE TOME UNA DIRECCION ERRADA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS CERCA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL.
						ACOMODACION	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DE LA RECECION DE FORMA PRECISA, MANTENIENDO UNA POSTURA CORPORAL ADECUADA.
				3	SERVICIO	FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA SUFUCICIENTE FUERZA, HACIENDO EL GESTO TECNICO DE LA MEJOR MANERA, UBICANDOLO EN EL SITIO INDICADO POR EL ENTRENADOR.
						ACOMODACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN LOS SITIOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTICOS Y VISUALES.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE SERVICIO DE MANERA ACERTADA, HACIENDO LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO DE FORMA ARMONICA.
						FASES	LOGRA COMPRENDER Y EJECUTAR LAS FASES DEL SERVICIO, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.
						PRECISION	LOGRA HACER UN SERVICIO EFECTIVO, CON SAQUE DE SEGURIDAD Y POR ARRIBA.
				4	REMATE	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LOS PASOS PARA LLEGAR AL REMATE.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DEL REMATE, CON UN MOVIMIENTO Y UBICACIÓN PRECISO EN TIEMPO Y ESPACIO.
						FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA FUERZA SUFICIENTE, DE MANERA TAL QUE DA A LA JUGADA UN FELIZ TERMINO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR LA ACOMODACION AL BALON LUEGO DEL IMPACTO
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO CON UNA COORDINACION OCULO MANUAL SIN PERDER DE VISTA LA DIRECCION DEL BALON Y EL MOMENTO DEL IMPACTO.
				5	BLOQUEO	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LAS FASES DEL BLOQUEO, HACIENDO LA PANTALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, SE UBICA Y ES DE APOYO A LOS BLOQUEOS SENCILLOS Y MULTIPLES.
						PRECISION	LOGRA UBICARSE DE FORMA ADECUADA FRETNE A LA MALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, LOGRANDO HACER UN BLOQUEO PRECISO A LA DIRECCION DEL BALON.
						FUERZA	LOGRA IMPONER LA FUERZA SEGMENTARIA ADECUADA PARA LA EJECUCION DEL BLOQUEO, TREN SUPERIOR PARA BLOQUEO DE LA TRAYECTORIA DEL BALON Y TREN INFERIOR PARA LA FASE DE ELEVACION Y SALTO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA ACOMODACION AL BALON LLEVANDOLO A UBICARSE EN EL CAMPO CONTRARIO, PERMITIENDO LLEGAR LA JUGADA A FELIZ TERMINO.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA ACOMODARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PARA LA FASE DE VUELO Y REACCIONA DE FORMA VELOZ, LOGRANDO REALIZAR UN BLOQUEO EN CONJUNTO CON SUS COMPAÑEROS.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DEL VOLEIBOL, SUS PRIMERAS FORMAS DE JUEGO, POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTOTIALES INSTRUCTIVOS.
						HISTORIA	CONOCE LA HISOTRIA DEL VOLEIBOL, A NIVEL NACIONAL Y SU NACIMEITNO, POR MEDIO DE AYUDA AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DEL VOLEIBOL, DESDE SU ORIGEN HASTA LA FECHA, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	CONOCE LAS MEDIDADAS REGALMENTARIAS DEL CAMPO DE FORMA GLOBAL, POR MEDIO DE JUEGOS Y AYUDADES DIDACTICAS.
						IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE LA IMPLEMETNACION DEPORTIVA REQUERIDA PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL, POR MEDIO DE EJEMPLIFICACION DE VESTUARIO ORIENTADAS POR EL INSTRUCTOR.
						REGLAS DE JUEGO	CONOCE LAS REGLAS ESPECIFICAS Y MAS RELEVANTES DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS, Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS.
						JUEGOS NACIONALES	LOGRA RECONOCER LA REGLAMENTACION ESPECIFICA PARA JUEGOS NACIONALES Y TORNEOS PROFESIONALES.
						VOLEIBOL ADAPTADO	LOGRA INDENTIFICAR LA REGLAMENTACION PARA EL VOLEIBOL ADAPTADO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE Y HACE BUEN USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA DAD POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS O EL INSTRUCTOR.
						BUEN USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS	HACE BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						CULTURA CIUDADANA	HACE BUEN USO DE LA CULTURA CIUDADANA, RELACIONANDOSE Y COMPORTANDOSE DE LA MEJOR MANERA CON LOS DEMAS DEPORTITAS Y PERSONAS DEL COMUN.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	HACE USO DEL VALOR DEL RESPETO CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, CON EL INSTRUCTOR Y CON CADA UNA DE LAS PERSONAS VINCULADAS A LA PRACTICA DEPORTIVA.
						LEALTAD	LOGRA SER UNA PERSONA LEAL CON SUS PRINCIPIOS, LOGRA ESTABLECER LASOS DE AMISTAD Y COMPAÑERISMO, SE PRESTA COMO BUEN AMIGO, ES INCONDICIONAL EN EL MOMENTO DE REQUERIRSE DE SU APOYO.
						TOLERANCIA	LOGRA REACCONAR SIEMPRE DE LA MEJOR MANERA A TODAS LAS SITUACIONES QUE SE PUEDAN PRESENTAR, SIN LASTIMAR FISICA NI PSICOLOGICAMENTE A NINGUNO DE SUS SEMEJANTES.
						COMPAÑERISMO	LOGRA SER UN BUEN COMPAÑERO EN TODO MOMENTO, ES UN DEPORTISTA INTEGRO, Y SE RECONOCE COMO UN BUEN APOYO PARA TODO EL EQUIPO.
						AMISTAD	LOGRA SER UN BUEN AMIGO, EN EL CUAL SE PUEDE CONFIAR, Y SE PRESTA PARA SER LA PERSONA QUE ESTA DISPUESTA A AYUDAR SIEMPRE.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DE ASEO, SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON UNA BUENA IMAGEN Y DE FORMA ASEADA.
						ALIMENTACIÓN	LOGRA LLEVAR UNA ALIMENTACION BALANCEADA, ACORDE A LOS REQUERIMIENTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA, LLEVA SU RESPECITVA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA SIEMPRE A LA SESION DE ENTRENAIENTO CON UNA ROPA ADECUADA Y LIMPIA.
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA HACER LAS HORAS DE DESCANSO ADECUADAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO LOGRANDO AS LA RECUPERACION MUSCULAR INDICADA, EVITANDO LESIONES O COMPLICACIONES FISICAS.
						EJERCICIO FISICO	LOGRA HACER EL EJERCICIO FISICO INDICADO, SIN SOBRE PASAR LOS LIMITES PERMITIDOS POR SU CUERPO, VA A CORDE A SU DESARROLLO CORPORAL, FORTALECIENDO SUS CAPACIDADES FISICAS CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE PRESENTA SIEMPRE CON LA MEJOR ACTITUD A CADA SESION DE CLASE, SIN IMPORTAR LAS ADVERSIDADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR SIEMPRE RESPONDE CON LA MEJOR ACTITUD.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA SUPERAR TODAS LA ADVERSIDADES QUE SE LE PRESENTAN, HACE SU MAYOR ESFUERZO SUPERANDO BARRERAS FISICAS Y COGNITIVAS.
						ESTIMULOS	LOGRA RESPONDER A ESTIMULOS MOTIVACIONALES DADOS POR EL ENTRENADOR.
						OBJETIVOS Y METAS	LOGRA ESTABLECER OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA SER LLEVADAS A CABO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.
						PROCESO DE CRECIMIENTO DEPORTIVO	LOGRA ESTABLECER PROCESOS DE CRECIMIENTO DEPORTIVO, LLEVANDO SU CUERPO Y CONOCIMIENTO A UN CONTINUO AVANCE Y FOTALECIMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA, REACCIONA DE FORMA CONCRETA, LLEVANDO A FELIZ TERMINO EL APRENDIZAJE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ESTABLECE UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU ENTRENADOR, PERMITIENDO ESPACIOS ARMONICOS DE APRENDIZAJE.
						DETERMINACION	LOGRA TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN CADA JUGADA, SE HACE RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y ASUME EL LIDERAZGO.
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.
						MANEJO DE EMOCIONES	REACCIONA DE FORMA ADECUADA CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN EL ENTRENAMIENTO O EN UNA SESION DE JUEGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						RONDAS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PREDEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						TRANSVERSALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						YERMIS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						CUADRO	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REPRESENTACIONES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						TEATRO DE SOMBRAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						BAILES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						CANTOS Y REPRESENTACIONES ARTISTICAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
						CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONALA ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						FESTIVALES CON OTRAS ESCUELAS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONALA ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						CELEBRACIONES TRADICIONALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS, EN LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES.

FECHA DE ENTREGA	1-mar-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	YINNA PAOLA VASQUEZ CORDOBA
MUNICIPIO	PROVINCIA SUMAPAZ

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR Y COMBINAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ DE FORMA SIMULTANEA Y SINCRONIZADA.
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						EQUILIBRIO	LOGRA MANTENER Y RECUPERAR EL ESTADO DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						ORIENTACION	LOGRA DETERMINAR MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN DEL BALON.
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR QUE HACER ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						REACCIÓN	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS E EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES U OPTICOS.
						ADAPTACIÓN	LOGRA SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA ACCION MOTRIZ, RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO, EN UN MOVIMIENTO ARMONIOC DE MARCHA.
						CORRER	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.
						SALTAR	LOGRA HACER FLEXION DE TOBILLO, RODILLA Y CADERA PARA LUEGO HACER EXTENSION Y LOGRAR DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO A LA MAYOR ALTURA POSIBLE.
						RODAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREEDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	LOGRA GENERAR UNA TENSION ESTATICA SIN REALIZAR MOVIMIENTOS FISICOS MANTENIENDO UNA POSTURA DE EJERCICIO DETERMINADA.
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.
						EXPLOSIVA	LOGRA DESARROLLAR TENSIONES MUSCULARES EN UN LAPSO BREVE.
						MAXIMA	LOGRA REALIZAR TENSIONES MUSCULARES AL MAXIMO EN EJECUCIONES CORTAS CON TIEMPOS DE RECUPERACION, PARTIENDO DESDE ESFUERZO DE 75, 80, 85, 90, 95 % DE CAPACIDAD MAXIMA.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACION DE 6 A 8 SEGUNDOS)
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (SEGMENTARIO O GLOBAL)
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA.
						PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.
						DIRECCION	LOGRA DAR UNA DIRECCION DETERMINADA AL BALON, CON LA FUERZA Y UBICACIÓN INDICADA.
						DOMINIO	LOGRA DOMINAR EL BALON, HACIENDO ENTREGA DEL MISMO A SU COMPAÑERO EVITANDO QUE ESTE CAIGA AL PISO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA UBICACIÓN AL BALON EN DETERMINADOS ESPACIOS RESPONDIENDO A ESTIMULOS DADOS POR EL ENTRENADOR.
						PRECISION	LOGRA HACER UN PASE PRECISO A SU COMPAÑERO EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES POSIBLE Y CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.
				2	RECEPCION	CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIRECCIONES ERRADAS, HACIENDO EL GESTO TECNICO, CON UNA BUENA POSTURA CORPORAL.
						ORIENTACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN DETERMINADOS LUGARES, HACIENDO USO DEL SENTIDO DE LA UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE LA RECEPCION DEL ELEMENTO SIN QUE ESTE TOME UNA DIRECCION ERRADA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS CERCA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL.
						ACOMODACION	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DE LA RECECION DE FORMA PRECISA, MANTENIENDO UNA POSTURA CORPORAL ADECUADA.
				3	SERVICIO	FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA SUFUCIENTE FUERZA, HACIENDO EL GESTO TECNICO DE LA MEJOR MANERA, UBICANDOLO EN EL SITIO INDICADO POR EL ENTRENADOR.
						ACOMODACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN LOS SITIOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTICOS Y VISUALES.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE SERVICIO DE MANERA ACERTADA, HACIENDO LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO DE FORMA ARMONICA.
						FASES	LOGRA COMPRENDER Y EJECUTAR LAS FASES DEL SERVICIO, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.
						PRECISION	LOGRA HACER UN SERVICIO EFECTIVO, CON SAQUE DE SEGURIDAD Y POR ARRIBA.
				4	REMATE	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LOS PASOS PARA LLEGAR AL REMATE.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DEL REMATE, CON UN MOVIMIENTO Y UBICACIÓN PRECISO EN TIEMPO Y ESPACIO.
						FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA FUERZA SUFICIENTE, DE MANERA TAL QUE DA A LA JUGADA UN FELIZ TERMINO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR LA ACOMODACION AL BALON LUEGO DEL IMPACTO
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO CON UNA COORDINACION OCULO MANUAL SIN PERDER DE VISTA LA DIRECCION DEL BALON Y EL MOMENTO DEL IMPACTO.
				5	BLOQUEO	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LAS FASES DEL BLOQUEO, HACIENDO LA PANTALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, SE UBICA Y ES DE APOYO A LOS BLOQUEOS SENCILLOS Y MULTIPLES.
						PRECISION	LOGRA UBICARSE DE FORMA ADECUADA FRETNE A LA MALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, LOGRANDO HACER UN BLOQUEO PRECISO A LA DIRECCIÓN DEL BALON.
						FUERZA	LOGRA IMPONER LA FUERZA SEGMENTARIA ADECUADA PARA LA EJECUCION DEL BLOQUEO, TREN SUPERIOR PARA BLOQUEO DE LA TRAYECTORIA DEL BALON Y TREN INFERIOR PARA LA FASE DE ELEVACION Y SALTO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA ACOMODACION AL BALON LLEVANDOLO A UBICARSE EN EL CAMPO CONTRARIO, PERMITIENDO LLEGAR LA JUGADA A FELIZ TERMINO.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA ACOMODARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PARA LA FASE DE VUELO Y REACCIONA DE FORMA VELOZ, LOGRANDO REALIZAR UN BLOQUEO EN CONJUNTO CON SUS COMPAÑEROS.
		TACTICO		1	FILTRACION	PRESICION	LOGRA HACER UNA FILTRACION PRECISA DEL BALON, IMPACTANDOLO CON LA FUERZA NECESARIA, HACE LAS VECES DE COLOCADOR O REMATADOR SEGÚN LA JUGADA LO DETERMINE.
						FASES DE CARRERA	LOGRA ESTABLECER LAS FASE DE CARRERA, PARA LLEGAR A HACER LA EJECUCION PERFECTA DE LA JUGADA.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO ACOPLANDOSE CON EL RESTO DE SUS COMPAÑEROS, PARA HACER LA JUGADA ESPECIFICA DE FILTRACION SIN INFRINGIR EN NINGUNA FALTA.
						ESTRUCTURA JUEGO	LOGRA ADECUARSE A LA ESTRUCTURA DE JUEGO, HACIENDO LA FILTRACION DE LA JUGADA PARA NO INFRINGIR EN NINGUNA FALTA, LLEVANDO ASI A BUEN TERMINO LA TACTICA DE JUEGO.
				2	ATAQUE EN ZONA	PRECISION	LOGRA DAR PRECISION A EL ATAQUE EN ZONA SIN INFRINGIR EL REGLAMENTO.
						ESTRUCTURA DE JUGADA	LOGRA HACER UNA ESTRUCTURA DE JUEGO EFICAZ, PERMITIENDO ESTABLECER UN ATAQUE EN ZONA Y SEGÚN LA DIRECCION HACE LAS VECES DE COLOCADOR, LIVERO O RAMATADOR.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA ESTABLECER UNA POSICION DE JUEGO, LA CUAL LE PERMITE AL EQUPO UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PRECISO PARA ESTRUCTURAR EL ATAQUE.
						ATAQUE ZONA 2 Y 4 ALTERNADO	LOGRA HACER UN ATAQUE ALTERNADO ENTRANDO POR ZONA 2 Y 4 SEGÚN LO PERMITA SU POSICION.
				3	ATAQUE DE ZAGUERO	PRECISION	LOGRA HACER UN ATAQUE PRECISO DE ZAGUERO SIN INFRINGIR LAS REGLAS.
						ESTRUCTURA DE JUGADA	LOGRA ESTRUCTURAR LA JUGADA DE ATAQUE DE ZAGUERO, CON LAS FASES DE CARRERA, VELO E IMPACTO AL BALON.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PRECISO PARA PARA LLEGAR A ATACAR EL BALON ENTRANDO DESDE LA LINEA DE ZAGUERO SIN INFRINGIR EN EL REGLAMENTO.
						ATAQUE ZONA 1,5 Y 6 ALTERNADO	LOGRA ATACAR EL BALON DESDE LA ZONA 1,5 Y 6 SIN SOBRE PASAR LA LINEA DE ZAGUERO Y ADICIONAL A ESO HACE LA SESION DE PASOS INDICADOS PARA MAYOR PRECISION EN LA JUGADA.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DEL VOLEIBOL, SUS PRIMERAS FORMAS DE JUEGO, POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTOTIALES INSTRUCTIVOS.
						HISTORIA	CONOCE LA HISOTRIA DEL VOLEIBOL, A NIVEL NACIONAL Y SU NACIMEITNO, POR MEDIO DE AYUDA AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DEL VOLEIBOL, DESDE SU ORIGEN HASTA LA FECHA, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	CONOCE LAS MEDIADAS REGALMENTARIAS DEL CAMPO DE FORMA GLOBAL, POR MEDIO DE JUEGOS Y AYUDADES DIDACTICAS.
						IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE LA IMPLEMETNACION DEPORTIVA REQUERIDA PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL, POR MEDIO DE EJEMPLIFICACION DE VESTUARIO ORIENTADAS POR EL INSTRUCTOR.
						REGLAS DE JUEGO	CONOCE LAS REGLAS ESPECIFICAS Y MAS RELEVANTES DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS, Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS.
						JUEGOS NACIONALES	LOGRA RECONOCER LA REGLAMENTACION ESPECIFICA PARA JUEGOS NACIONALES Y TORNEOS PROFESIONALES.
						VOLEIBOL ADAPTADO	LOGRA INDENTIFICAR LA REGLAMENTACION PARA EL VOLEIBOL ADAPTADO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE Y HACE BUEN USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA DAD POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS O EL INSTRUCTOR.
						BUEN USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS	HACE BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						CULTURA CIUDADANA	HACE BUEN USO DE LA CULTURA CIUDADANA, RELACIONANDOSE Y COMPORTANDOSE DE LA MEJOR MANERA CON LOS DEMAS DEPORTITAS Y PERSONAS DEL COMUN.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	HACE USO DEL VALOR DEL RESPETO CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, CON EL INSTRUCTUOR Y CON CADA UNA DE LAS PERSONAS VINCULADAS A LA PRACTICA DEPORTIVA.
						LEALTAD	LOGRA SER UNA PERSONA LEAL CON SUS PRINCIPIOS, LOGRA ESTABLECER LASOS DE AMISTAD Y COMPAÑERISMO, SE PRESTA COMO BUEN AMIGO, ES INCONDICIONAL EN EL MOMENTO DE REQUERIRSE DE SU APOYO.
						TOLERANCIA	LOGRA REACCIONAR SIEMPRE DE LA MEJOR MANERA A TODAS LAS SITUACIONES QUE SE PUEDAN PRESENTAR, SIN LASTIMAR FISICA NI PSICOLOGICAMENTE A NINGUNO DE SUS SEMEJANTES.
						COMPAÑERISMO	LOGRA SER UN BUEN COMPAÑERO EN TODO MOMENTO, ES UN DEPORTISTA INTEGRO, Y SE RECONOCE COMO UN BUEN APOYO PARA TODO EL EQUIPO.
						AMISTAD	LOGRA SER UN BUEN AMIGO, EN EL CUAL SE PUEDE CONFIAR, Y SE PRESTA PARA SER LA PERSONA QUE ESTA DISPUESTA A AYUDAR SIEMPRE.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DE ASEO, SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON UNA BUENA IMAGEN Y DE FORMA ASEADA.
						ALIMENTACIÓN	LOGRA LLEVAR UNA ALIMENTACION BALANCEADA, ACORDE A LOS REQUERIMIENTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA, LLEVA SU RESPECITVA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA SIEMPRE A LA SESION DE ENTRENAMIENTO CON UNA ROPA ADECUADA Y LIMPIA.
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA HACER LAS HORAS DE DESCANSO ADECUADAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO LOGRANDO ASI LA RECUPERACION MUSCULAR INDICADA, EVITANDO LESIONES O COMPLICACIONES FISICAS.
						EJERCICIO FISICO	LOGRA HACER EL EJERCICIO FISICO INDICADO, SIN SOBRE PASAR LOS LIMITES PERMITIDOS POR SU CUERPO, VA A CORDE A SU DESARROLLO CORPORAL, FORTALECIENDO SUS CAPACIDADES FISICAS CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE PRESENTA SIEMPRE CON LA MEJOR ACTITUD A CADA SESION DE CLASE, SIN IMPORTAR LAS ADVERSIDADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR SIEMPRE RESPONDE CON LA MEJOR ACTITUD.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA SUPERAR TODAS LA ADVERSIDADES QUE SE LE PRESENTAN, HACE SU MAYOR ESFUERZO SUPERANDO BARRERAS FISICAS Y COGNITIVAS.
						ESTIMULOS	LOGRA RESPONDER A ESTIMULOS MOTIVACIONALES DADOS POR EL ENTRENADOR.
						OBJETIVOS Y METAS	LOGRA ESTABLECER OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA SER LLEVADAS A CABO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.
						PROCESO DE CRECIMIENTO DEPORTIVO	LOGRA ESTABLECER PROCESOS DE CRECIMIENTO DEPORTIVO, LLEVANDO SU CUERPO Y CONOCIMIENTO A UN CONTINUO AVANCE Y FOTALECIMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACION	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA, REACCIONA DE FORMA CONCRETA, LLEVANDO A FELIZ TERMINO EL APRENDIZAJE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ESTABLECE UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU ENTRENADOR, PERMITIENDO ESPACIOS ARMONICOS DE APRENDIZAJE.
						DETERMINACION	LOGRA TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN CADA JUGADA, SE HACE RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y ASUME EL LIDERAZGO.
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.
						MANEJO DE EMOCIONES	REACCIONA DE FORMA ADECUADA CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN EL ENTRENAMIENTO O EN UNA SESION DE JUEGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						RONDAS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PREDEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						TRANSVERSALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						YERMS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						CUADRO	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REPRESENTACIONES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						TEATRO DE SOMBRAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						BAILES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						CANTOS Y REPRESENTACIONES ARTISTICAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
						CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						FESTIVALES CON OTRAS ESCUELAS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						CELEBRACIONES TRADICIONALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS, EN LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES.

FECHA DE ENTREGA	1-mar-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	YINNA PAOLA VASQUEZ CORDOBA
MUNICIPIO	SIBATE

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE / MODALIDAD:			VOLEIBOL						
MUNICIPIO:			GRANADA						
NOMBRE DEL FORMADOR:			JONATHAN PEÑALOZA						
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3:30 p.m a 5:30 p.m	INICIACION		Escuela Andres Bellos		Escuela Andres Bellos	Escuela Andres Bellos			
5:30 p.m a 7:30 p.m	FUNDAMENTACION		Escuela Andres Bellos		Escuela Andres Bellos	Escuela Andres Bellos			
7:30 p.m a 9:30 p.m	ESPECIALIZACION		Escuela Andres Bellos		Escuela Andres Bellos	Escuela Andres Bellos			

OBLIGACION # 3

Realice diferentes sesiones de entrenamiento de acuerdo a lo planteado en el plan pedagógico y la malla curricular en los diferentes niveles de formación en voleibol.

INICIACION:




FUNDAMENTACION:




PERFECCIONAMIENTO




OBLIGACION # 4

Presento el formato de asistencia dividido por género, sector, grupos poblacionales, el cual aún no está diligenciado ya que aún estamos en convocatoria.



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

NEFICIAD	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	4	1	2	2	1										5
7 AÑOS	5		1	4											5
8 AÑOS	2	2		2	1	1									4
9 AÑOS	2	2	1	1	2										4
10 AÑOS	4	2	2	1	2	2									6
11 AÑOS	3	2	1	1	2										5
12 AÑOS	2	3	1	1	2	1									5
13 AÑOS	2	3	2		2	1									5
14 AÑOS	3	1	2	1		1									4
15 AÑOS	2	1	1	1	1										3
16 AÑOS	2	2	2		1	1									4
17 AÑOS	6	4	2	3	4	1									10
TOTALES	37	23	17	17	18	8	0	0	0	0	0	0	0	0	60

CONTROL DE ASISTENCIA
INICIACION:



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Gabriela Galeano	321 9724379	X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X								11	10	1	91%
2	Santiago Galeano	321 9724379	X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X								11	9	2	82%
3	Juanes Barbosa	314 7818257	X							X	X				X																			11	7	4	64%
4	Andrey Caro	314 7818257	X	X				X									X	X				X		X	X									11	10	1	91%
5	Alejandro Guavita	310 4887473	X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X									11	10	1	91%
6	Dario Parra		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X									11	11	0	100%
7	Yuliana Rincon	310 4887473	X	X				X									X	X				X		X	X									11	9	2	82%
8	sharol Jara	317 4322979	X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X									11	11	0	100%
9	Samuel Pico	3132802789	X	X				X									X					X		X	X									11	7	4	64%
10	Matias Hernandez	3006889942	X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X									11	11	0	100%
11	Julio Cesar		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X									11	11	0	100%
12	Juan Sebastian	3006889942	X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X									11	11	0	100%
13	Felipe Venegas	3208901704	X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X									11	11	0	100%
14	Alexander Melo	3208901704	X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X									11	10	0	91%

FUNDAMENTACION:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	yuliana rincon vergara	3118989973	X	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	11	0	100%
2	yesica mora	3118989973		x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	9	1	82%
3	shaira tao	3105802084	X	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	11	0	100%
4	saray guavita rojas	3104887473	X	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	11	0	100%
5	sara	3213364497	X	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	11	0	100%
6	julian herrera		X	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	11	0	100%
7	jeronimo barbosa	3183621154	X	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	9	1	82%
8	esteban cruz		X	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	9	1	82%
9	elkin delgado	3213364497	X	x						x	x				x		x	x				x		x	x									11	7	3	64%
10	nicole cely		X							x	x				x		x	x				x		x	x									11	8	2	73%
11	danny carmona	321415612	X	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	11	0	100%
12	alejandro delgado	3213364497	X	x						x	x				x		x	X				x		x	x									11	7	3	64%
13	alejandra sierra	3104887473	X	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	9	1	82%
14	alejandra rivera		X					x		x	x				x																			11	7	3	64%
15	karol novoa	3213364497	x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	11	0	100%
16	anderson rueda		x	x				x		x	x				x		x					x		x	x									11	9	1	82%
17	cesar gonzalez		x					x									x	x				x		x	x									11	6	4	55%
18	Karen Elena Hernandez		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	7	3	64%
19	Dana Reyes	3228424758		x				x			x						x	x				x		x	x									11	11	0	100%
20	Jeremi Palacios	3203186085	x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x									11	6	2	55%

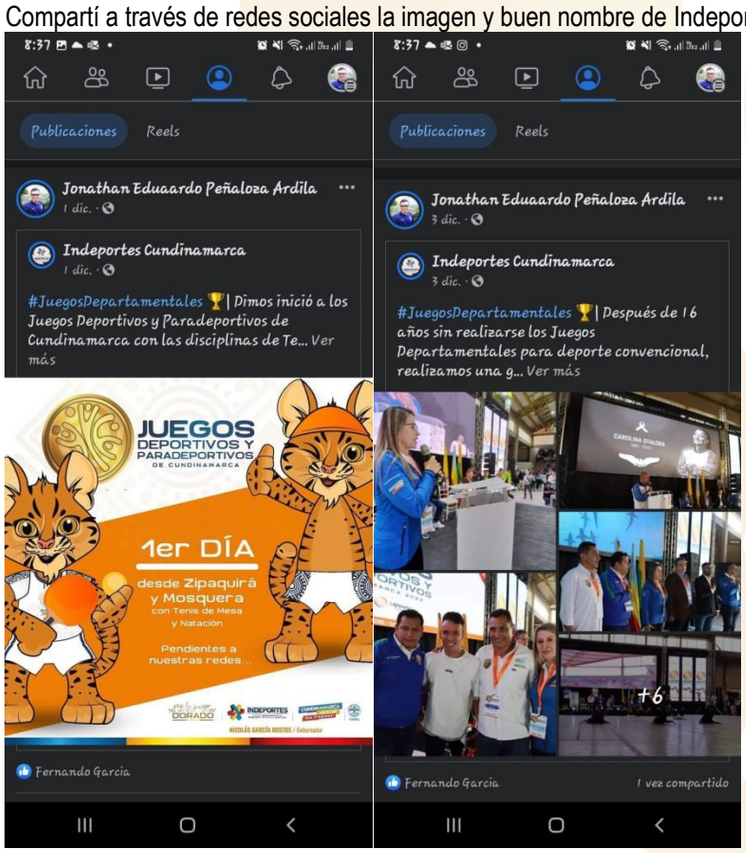
PERFECCIONAMIENTO:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	xiomara mateus	3104887473	x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
2	vladimir		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
3	sergio niño	3112608144		x				x		x	x						x	x				x		x	x								11	8	3	73%
4	nicolay		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
5	nicolas tequia	3144039491	x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
6	nicolas alejo	3104887473	x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
7	matias homez		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
8	marisol rodriguez		x					x		x	x				x		x					x		x	x								11	9	2	82%
9	luisa tequia	3112608144	x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
10	hector martinez							x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	9	2	82%
11	emmanuel guavita	3104887473	x					x		x							x	x				x		x	x								11	8	3	73%
12	daniela yepes	3142153174	x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
13	camilo yepes		x					x		x					x			x															11	8	3	73%
14	camilo moreno		x					x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	10	1	91%
15	camila molina	3223332702	x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
16	angelica molina	3223332702	x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
17	brigny delgado	3112608144	x					x		x							x	x				x		x	x								11	9	2	82%
18	jhoan chaparro		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
19	alexis delgado	3112608144		x						x	x				x		x					x		x	x								11	7	4	64%
20	Nicolas Muñoz	3175100047	x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
21	Maria Paula Rueda	3203180875	x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%
22	Ingrid Daniela Martinez	3133131167	x	x				x		x	x				x			x															11	9	2	82%
23	Shani Vargas	3202970637	x					x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	10	1	91%
24	Edison Poveda	3212000233	x	x				x			x				x																		11	7	4	64%
25	Julian Felipe Perez	3115076372	x					x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	7	4	64%
26	Michael Steven	3146286502	x	x				x			x				x			x															11	8	3	73%
27	aria Valentina Neto	3121711155	x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x								11	11	0	100%

OBLIGACION # 5

Compartí a través de redes sociales la imagen y buen nombre de Indeportes Cundinamarca.



OBLIGACION # 6

Elaboré y realicé con los diferentes niveles de formación las sesiones de entrenamiento programadas para el mes de Diciembre con la intensidad horaria acordada.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO:	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CRONOMETRO**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**BALONES**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**SILBATO**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**SILBATO**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**CRONOMETRO**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: _____

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 02/12/2022	**Lugar:** Escu	**Municipio:** GRANADA	**Hora:** 3:30	**N° de sesión:** 49	**N° de semana:** 18
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza			**N° de deportistas:** 14		**Edades:** 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJORIA CO					
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS, PARTIENDO DE					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		X		SILBATO
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				CRONOMETRO
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO:	Movilidad Articular		X	10	
	Calentamiento		X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	SILBATO
	Capacidad	Manifestaciòn			CRONOMETRO
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	BALONES
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	X		
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	SILBATO
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	CRONOMETRO
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		X	10	BALONES
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		X	10	SILBATO
3. EJERCICIOS HABILIDADES		X	10	CRONOMETRO
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	SILBATO
2.Retroalimentaciòn de la clase				CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**06/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO:	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CRONOMETRO**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**BALONES**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**SILBATO**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**SILBATO**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**CRONOMETRO**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**08/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO:	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CRONOMETRO**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**BALONES**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**SILBATO**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**SILBATO**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**CRONOMETRO**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**09/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO:	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CRONOMETRO**
					BALONES
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**SILBATO**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**SILBATO**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**CRONOMETRO**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO:	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CRONOMETRO**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**BALONES**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**SILBATO**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**SILBATO**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**CRONOMETRO**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 5:30-**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO:	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**CRONOMETRO**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		**BALONES**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**SILBATO**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**SILBATO**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**CRONOMETRO**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: _____

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 56**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO:	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CRONOMETRO**
					BALONES
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**SILBATO**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**SILBATO**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**CRONOMETRO**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**22/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 57**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO:	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CRONOMETRO**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**BALONES**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**SILBATO**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**SILBATO**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**CRONOMETRO**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**23/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 58**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimier	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO:	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CRONOMETRO**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**BALONES**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**SILBATO**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**SILBATO**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**CRONOMETRO**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT...

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 5:30-**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

LAZOS

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			**LAZOS**
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**02/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 5:30**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJORIA CO							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS, PARTIENDO DE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

LAZOS

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			**LAZOS**
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	**06/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 5:30-**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X		SILBATO
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			CRONOMETRO
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular	X	10	
	Calentamiento	X	10	

LAZOS

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			AROS
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	PLATILLOS
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	X		CONOS
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	X	5	SILBATO
4.		Anaerobica			CRONOMETRO
5.	Velocidad	Maxima			LAZOS
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	AROS
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	PLATILLOS
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	CONOS
4.	Orientación	X		SILBATO
5.	Diferenciación	X		CRONOMETRO
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		X	10	BALONES
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		X	10	AROS
3. EJERCICIOS HABILIDADES		X	10	PLATILLOS
4.				CONOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	SILBATO
2.Retroalimentaciòn de la clase				CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

Fecha:	**08/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular		**X**	10	
	Calentamiento		**X**	10	

LAZOS

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			**LAZOS**
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**09/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

LAZOS

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			**LAZOS**
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular		**X**	10	
	Calentamiento		**X**	10	

LAZOS

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			**LAZOS**
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X		SILBATO
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			CRONOMETRO
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular	X	10	
	Calentamiento	X	10	

LAZOS

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			AROS
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	PLATILLOS
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	X		CONOS
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	X	5	SILBATO
4.		Anaerobica			CRONOMETRO
5.	Velocidad	Maxima			LAZOS
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	AROS
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	PLATILLOS
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	CONOS
4.	Orientación	X		SILBATO
5.	Diferenciación	X		CRONOMETRO
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		X	10	BALONES
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		X	10	AROS
3. EJERCICIOS HABILIDADES		X	10	PLATILLOS
4.				CONOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	SILBATO
2.Retroalimentaciòn de la clase				CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 5:30-**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular		**X**	10	
	Calentamiento		**X**	10	

LAZOS

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			**LAZOS**
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 56**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

LAZOS

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestacìòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			**LAZOS**
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	**22/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 57**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular		**X**	10	
	Calentamiento		**X**	10	

LAZOS

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			**LAZOS**
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

Fecha:	**23/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 58**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular		**X**	10	
	Calentamiento		**X**	10	

LAZOS

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva	**X**		**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			**LAZOS**
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 7:30-**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 27**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva			**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECR

Fecha:	**02/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 7:30**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 27**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJORIA CO							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS, PARTIENDO DE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva			**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

Fecha:	**06/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 7:30-**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 27**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				**CRONOMETRO**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular		**X**	10	
	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva			**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**08/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 27**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva			**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**09/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 27**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				**CRONOMETRO**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular		**X**	10	
	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva			**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 27**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				**CRONOMETRO**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular		**X**	10	
	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva			**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 27**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				**CRONOMETRO**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular		**X**	10	
	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva			**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 5:30-**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 27**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva			**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 27**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ						
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				**CRONOMETRO**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular		**X**	10	
	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva			**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

Fecha:	**22/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 57**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 27**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				**CRONOMETRO**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular		**X**	10	
	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva			**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

Fecha:	**23/12/2022**	**Lugar: Escu**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 3:30**	**N° de sesión: 58**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Jonathan Peñaloza				**N° de deportistas: 27**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJ							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS,							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase		**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR,	llamado a lista				**CRONOMETRO**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: JUEGO	Movilidad Articular		**X**	10	
	Calentamiento		**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL		Explosiva			**CONOS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**SILBATO**
4.		Anaerobica			**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	5	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS ORIENTACION	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO, CON	Equilibrio		5	**CONOS**
4.	Orientación	X		**SILBATO**
5.	Diferenciación	X		**CRONOMETRO**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

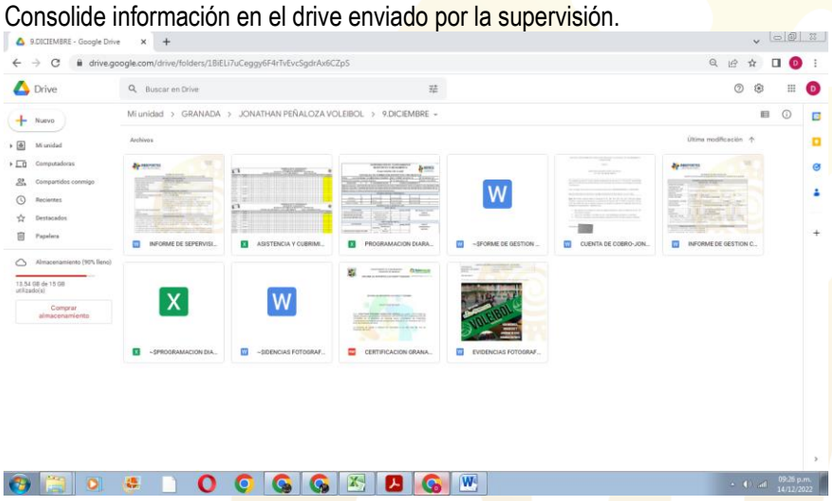
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION # 7

Consolide información en el drive enviado por la supervisión.



OBLIGACION # 8

Entregue plan mensual con los valores, capacidades y demás componentes a desarrollar en el mes de Diciembre

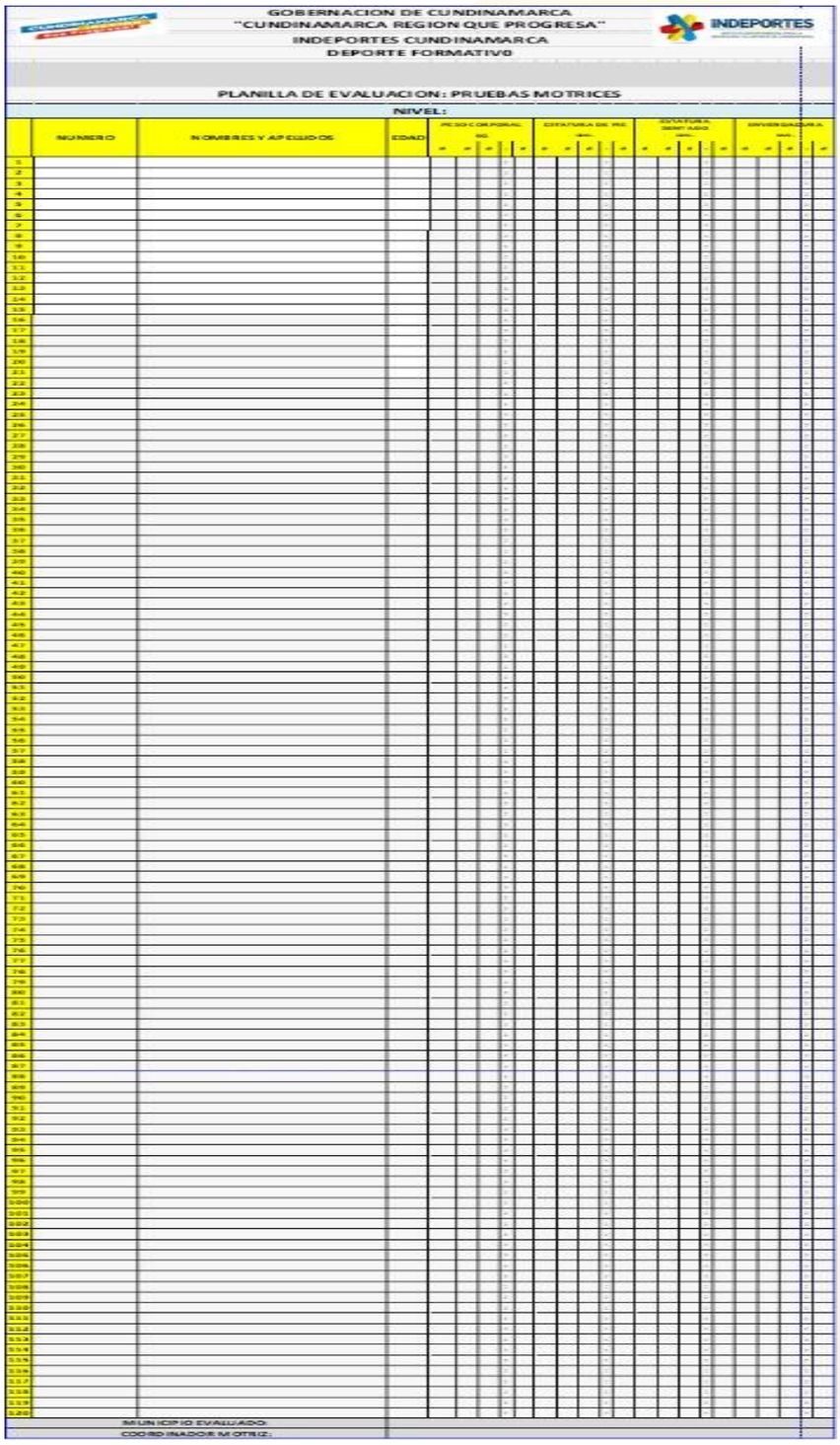


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: GRANADA**	
LUGAR:				**Escuela Andres Bello**	**HORARIO DE PRACTICA:**	**I**:3:30 a 5:30 p.m **F**:5:30 a 7:30p.m **P**: 7:30 a 9:30 p.m
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓ**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD	X	x	x
			COMPAÑERISMO	x	x	x
			JUSTICIA			
			COOPERACIÓN			x
			LEALTAD			X
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		
			OBEDIENCIA	x	x	x
			AUTODISCIPLINA		X	x
			PARTICIPACIÓN	x	x	x
			PERSEVERANCIA			
			NIO			X
			NSA	x		
	PARTE INCIAL	INICIO	CIPON			
			ARTICULA	x	x	x
			IENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ENTO	x		
			RITMO		x	x
			EQUILIBRIO	x		
			ORIENTACIÓN	x		
			FERENCIACIÓN			x
			REACCIÓN		x	x
			ADAPTACIÓN	x		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	x
			VELOCIDAD	x	x	x
			FLEXIBILIDAD	x		
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		x	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	S DE INTEGR	x	x	x
			S TRADICIO			
			DADES ARTI			
			TOS RECRE	x		
			LES RECRE			
	PARTI	FINAL	STIRAMIENT	x	x	x
			MENTACIÓ			

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION # 9
Formato de valoraciones a realizar cuando el supervisor de contrato indique



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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG.				ESTATURA DE PIE MTS.				ESTATURA SENTADO MTS.				ENVERGADURA MTS.			
				-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
32																			
33																			
34																			
35																			
36																			
37																			
38																			
39																			
40																			
41																			
42																			
43																			
44																			
45																			
46																			
47																			
48																			
49																			
50																			
51																			
52																			
53																			
54																			
55																			
56																			
57																			
58																			
59																			
60																			
61																			
62																			
63																			
64																			
65																			
66																			
67																			
68																			
69																			
70																			
71																			
72																			
73																			
74																			
75																			
76																			
77																			
78																			
79																			
80																			
81																			
82																			
83																			
84																			
85																			
86																			
87																			
88																			
89																			
90																			
91																			
92																			
93																			
94																			
95																			
96																			
97																			
98																			
99																			
100																			
101																			
102																			
103																			
104																			
105																			
106																			
107																			
108																			
109																			
110																			
111																			
112																			
113																			
114																			
115																			
116																			
117																			
118																			
119																			
120																			
121																			
122																			
123																			
124																			
125																			
126																			
127																			
128																			
129																			
130																			
131																			
132																			
133																			
134																			
135																			
136																			
137																			
138																			
139																			
140																			
141																			
142																			
143																			
144																			
145																			
146																			
147																			
148																			
149																			
150																			
151																			
152																			
153																			
154																			
155																			
156																			
157																			
158																			
159																			
160																			
161																			
162																			
163																			
164																			
165																			
166																			
167																			
168																			
169																			
170																			
171																			
172																			
173																			
174																			
175																			
176																			
177																			
178																			
179																			
180																			
181																			
182																			
183																			
184																			
185																			
186																			
187																			
188																			
189																			
190																			
191																			
192																			
193																			
194																			
195																			
196																			
197																			
198																			
199																			
200																			
201																			
202																			
203																			
204																			
205																			
206																			
207																			
208																			
209																			
210																			
211																			
212																			
213																			
214																			
215																			
216																			
217																			
218																			
219																			
220																			
221																			
222																			
223																			
224																			
225																			
226																			
227																			
228																			
229																			
230																			
231																			
232																			
233																			
234																			
235																			
236																			
237																			
238																			
239																			
240																			
		MUNICIPIO EVALUADO:																	
		COORDINADOR MUNICIPAL:																	

OBLIGACION # 10

Entregue la certificacion emitida por el ente municipal de GRANADA, la cual muestra las labores realizadas durante el me de Diciembre

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GRANADA

Gobernando CON LA GENTE

OFICINA DE DEPORTES CULTURAY TURISMO

OFICINA DE DEPORTES CULTURA Y TURISMO

HACE CONSTAR QUE

Que ***JONATHAN EDUARDO PEÑALOZA ARDILA*** con cedula *1072191466 de Sibaté*, presento sus servicios *FORMADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE VOLEIBOL* en el Municipio de Granada según contratación de Indeportes Cundinamarca durante el *periodo* comprendido entre el 01 de Diciembre del 2022 al 25 de Diciembre del 2022.

La presente se expide a solicitud del interesado a los (26) días del mes de Diciembre del 2022.

CORDIALMENTE,

ERLENDY MIREYA SILVA MAYORGA
JEFE DE OFICINA DE DEPORTES CULTURA Y TURISMO

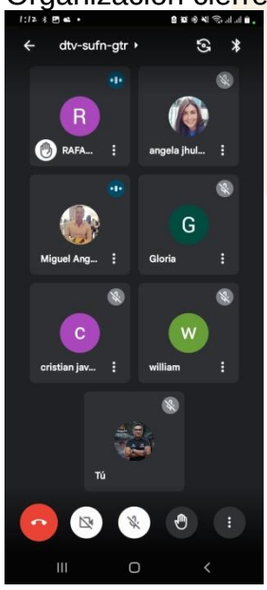
"GESTORES DE NUESTRO PROPIO CAMBIO"
Calle 11 N° 14-28- Granada – C/marca
Teléfono: 3208418887
www.granada-cundinamarca.gov.co

BLIGACION #11
Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.

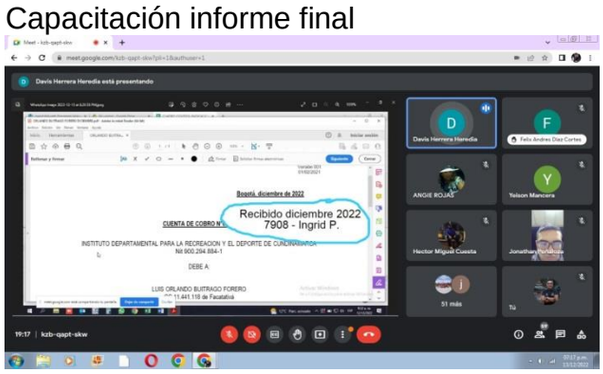


BLIGACION # 12
Asistí activamente de las reuniones organizadas por el coordinador

REUNION VIRTUAL
12 DE DICIEMBRE
Organización cierre de actividades



13 DE DICIEMBRE
Capacitación informe final



OBLIGACION # 13

Anexo formato (FUID) para elaboración cuando el supervisor lo indique

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

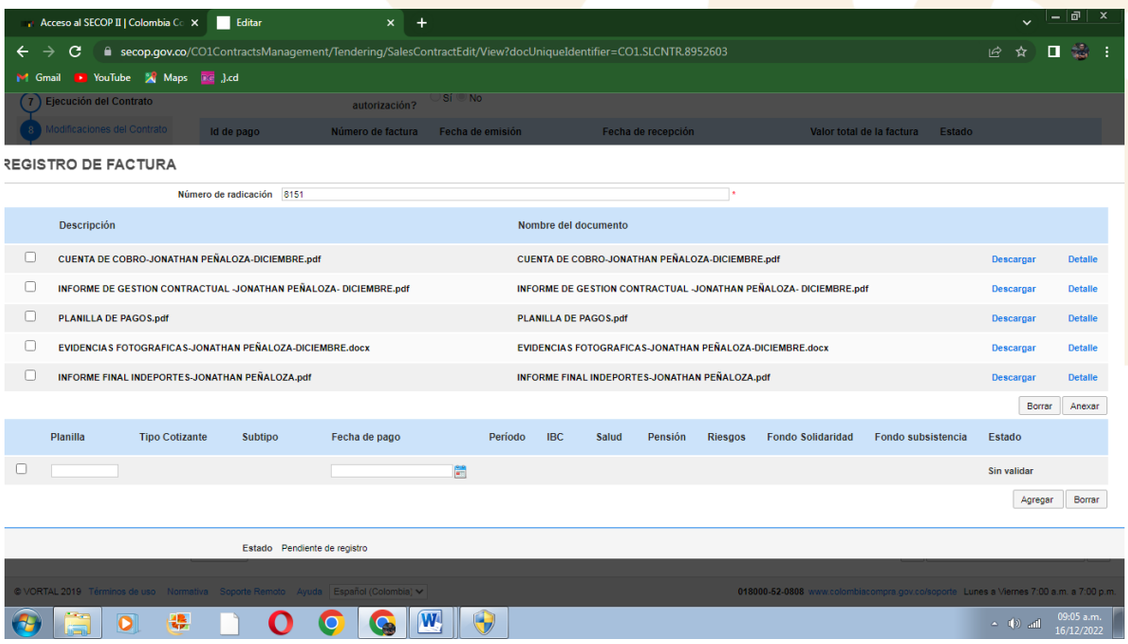
ENTIDAD PRODUCTORA:	REGISTRO DE ENTRADA			
UNIDAD ADMINISTRATIVA:	AÑO	MES	DIA	NT
OFICINA PRODUCTORA :				
OBJETO:	NT= Numero de transferencia			

Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por:	Cargo	Firma
Recibido por: _____	Cargo_____	Firma_____

OBLIGACION # 14

Consolide y presente a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias.



OBLIGACION # 15
Entregue los formatos modificados y solicitados a través del drive para el mes de Noviembre

