EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1082 DE 2022	
CONTRATISTA	DIANA CONSTANZA MORA BERNAL
MUNICIPIO / ESCENARIO	PASCA
DEPORTE	VOLEIBOL

OBLIGACION # 1
Realicé la convocatoria.



OBLIGACION #2 Establecí horarios y sitios de trabajo, plan pedagógico y malla curricular

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN VOLEIBOL PROVINCIA SUMAPAZ CUNDINAMARCA

FORMADORES VOLEIBOL PROVINCIA SUMAPAZ

PRESENTADO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA.

INDEPORTES CUNDINAMARCA,

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE 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

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.

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.

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.

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

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.

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.

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.

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.

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.

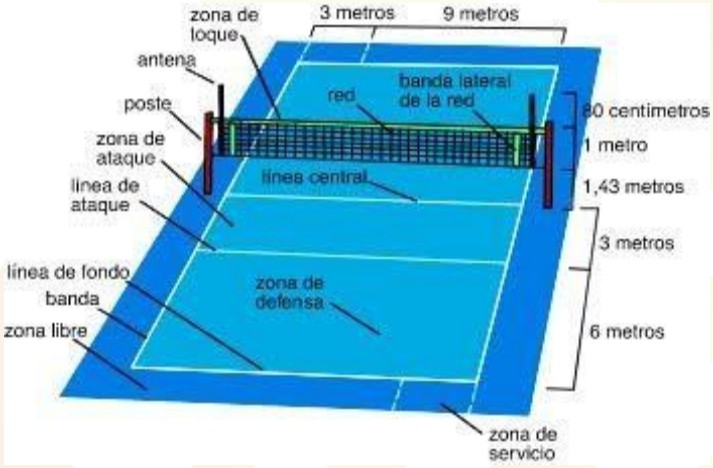
El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados.

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.



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.

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.

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 HabilidadesMotrices Deportivas (Ruiz, 1989).

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

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.

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

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	

	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
13-17 años		Formación y	Perfeccionamiento de	Continuación de la

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

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 elinstructor 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

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

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

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

"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 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.
				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		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.
				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 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, YA 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	feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DIANA CONSTANZA MORA BERNAL
MUNICIPIO	PASCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"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	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR Y COMBINAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCIÓN 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 DISCRIMINAR 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 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	AERÓBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACIÓN 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			FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.
				1	PASE	DIRECCIÓN	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 DIRECCCIONES 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 RECEPCIÓN 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 RECEPCIÓN 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.
						EVOLUCIÓN	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 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.
						PARQUÉS	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	FEBRERO-2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DIANA CONSTANZA MORA BERNAL
MUNICIPIO	PASCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"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
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 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 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 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 RECEPCION 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 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.
		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 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 RESPECTIVA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACIÓN 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 Y 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.

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO
DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: PASCA
NOMBRE DEL FORMADOR: DIANA MORA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MIERCOLES	VIERNES	OBSERVACIONES
1: P.M. A 3 P.M.	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO	NORMAL SUPERIOR	NORMAL SUPERIOR	NORMAL SUPERIOR	
3 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO	NORMAL SUPERIOR	NORMAL SUPERIOR	NORMAL SUPERIOR	
5 P.M. A 7 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO	NORMAL SUPERIOR	NORMAL SUPERIOR	NORMAL SUPERIOR	
NOMBRE MONITOR				DIANA C MORA BERNAL	
FIRMA DEL MONITOR					

OBLIGACION # 3 Desarrollé las sesiones de clases.
INICIACION:









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

FUNDAMENTACION:









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

PERFECCIONAMIENTO:









OBLIGACION #4

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	2	2		2										4
7 AÑOS	1		1												1
8 AÑOS	3	2	3		2										5
9 AÑOS	1	2	1		2										3
10 AÑOS		1			1										1
11 AÑOS		3			3										3
12 AÑOS	2	3	2		3										5
13 AÑOS	3	2	3		2										5
14 AÑOS	1	2	1		2										3
15 AÑOS	4	2	4		2										6
16 AÑOS	1	6	1		6										7
17 AÑOS		2			2										2
TOTALES	18	27	18		27										45

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN 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	DILAN RODRIGUEZ CASTILLO	3204832944		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
2	LUIS CARLOS GARCIA FORERO	3104851231		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
3	MARIA PAULA NAVARRETE	3142539214		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
4	JUAN FELIPE GARZON FORERO	3229169062		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
5	JEFRY SANTIAGO CAÑON PAEZ	3159284812		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
6	MARIA SOFIA DIAZ	3142699059		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
7	DILAN MAURICIO SANCHEZ	3229169062		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
8	CRISTIAN YESID PENAGOS SIERRA	3228435947		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
9	SOFIA MANRIQUE	3118179295		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
10	DANNA BERNAL	3118179295		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA ALEJANDRA GONZALEZ GONZALEZ	3134833208		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
2	DANA SOFIA PIERNAGORDA MORENO	3134833208		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
3	MARIA FERNANDA HERNANDEZ RIVEROS	3134833208		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
4	KAROL XIMENA PORRAS HERNANDEZ	3163711364		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
5	DANA AEJANDRA GARZON CESPEDES	3163711364		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
6	MICHEL CAMILA NIETO CAGUA	3204832944		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
7	LUISA FERNANDA GONZALEZ	3104851231		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
8	JUAN CAMILO PEREZ CAMACHO	3142539214		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
9	NICOL CAÑON PAEZ	3222620557		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
10	DENYS ALEJANDRA MUÑOZ LANDINO	3224368232		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
11	JUAN SEBASTIAN PEDRAZA MUÑOZ	3213434934		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
12	SAMUEL DUQUE	3118179295		1			1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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	SERGIO ANDRES ROJAS RAMIREZ	3222620557	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
2	SALMAKAORY VASQUEZ CUEVAS	3224368232	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
3	DIANA CAROLINA SUAREZ BELTRAN	3213434934	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
4	JARY MICHEL GOMEZ LIEVANO	3232164832	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
5	ANDI MATEO CASTILLO CARDENAS	3204832944	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
6	CHELSIN WILCHES	3178275789	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
7	SINDY MOLINA	3125932424	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
8	MARIA FERNANDA ALCANTAR COTRINA	3134833208	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
9	DERCY GABRIELA ALBARRACIN CAGUA	3134833208	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
10	MAUREN LAUDITH VEGA CASTILLO	3163711364	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
11	ADRIANA DIAZ	3163711364	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
12	GABRIELA RUIZ PARRA	3204832944	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
13	JERONIMO GUTIERREZ	3104851231	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
14	YULIAN DAVID PARRA DAZA	3142539214	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
15	DAVID ESTEBAN LOZANO RODRIGEZ	3125932424	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
16	DAVID ALEJANDRO BAQUERO	3134833208	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
17	LAURA VANEZA VILLAMIZAR GOMEZ	3226869189	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
18	MARIA FERNANDA CUBIDES PEÑA	3224095719	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
19	LUCAS DAVID VILLAREAL SIGHINOLFI	3013324326	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
20	GERALDINE JARAMILLO LINARES	3118105822	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
21	EIMMY ALEJANDRA VELASQUEZ ROJAS	3022072129	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
22	JOHAN CAMILO FUENTES MAYORGA	3024540775	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%
23	NICOLAS CHICA PUENTES	3108544270	1			1		1		1				1		1																		6	6	0	100%

OBLIGACION #5 Dejé el buen nombre de Indeportes en alto.



OBLIGACION # 6:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3 PM**	**N° de sesión: 53**	**N°de semana:18**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.

Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACION METODOLOGIA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	7 MIN	SILBATO
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION FC,	llamado a lista			CRONOMETRO
3. ACTIVIDAD RECREATIVA ROMPE HIELO, "EL	Movilidad Articular	X	10 MIN	GEL ANTIBACTERIAL
4. DESINFECCION DE MANOS, HIDRATACION,	Calentamiento	X	3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		5	CONOS
1. EJERCICIOS DE FUERZA CON AUTOCARGAS.	Fuerza	Maxima		5	PLATILLOS
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN EL CAMPO DE		Explosiva	X	5	AROS
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica		5	ESTACAS
4.		Anaerobica			SILBATO
5.	Velocidad	Maxima			CRONOMETRO
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION CON AYUDAS VISUALES	Acoplamiento		10	CONOS
2. EJERCICIOS DE RITMO CON SONIDOS MUSICALES.	Ritmo	X	10	PLATILLOS
3.PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Equilibrio		10	AROS
4.	Orientación		10	ESTACAS
5.	Diferenciación	X		SILBATO
6.	Reacción			CRONOMETRO
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DESPLAZAMIENTO DE UN LADO A OTRO CON	X		10	BALONES
2. DEZPLAZAMIENTO A LOS PLATILLOS PARA	X		10	CONOS
3. IMPACTAR EL BALON CONTRA LA PARED Y	X		10	AROS
4.				PLATILLOS

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3 PM**	**N° de sesión: 54**	**N°de semana:19**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ESTABLECER ESPACIOS DE CONOCIMEINTO DEPORTIVO, LLEVANDO DE LA MANO LO COGNITIVO, SOCIOVOLUTIVO Y RECREATIVO.

Objetivo Especifico: PREPARAR A LOS DEPORTISTAS PARA ASUMIR RETOS DE CONOCIMIENTO SOBRE EL DEPORTE Y ADICIONAL SOBRE LA VIDA EN GENERAL. (SERES INTEGROS)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A CLASE, EXPLICACION DE LA METODOLOGIA.	Introduccion a la clase		7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA. "TARRO QUEMADO"	Movilidad Articular		3 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento		10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**BALONES MEDICINALES**
1. EJERCICIOS DE VELOCIDAD.	Fuerza	Maxima		5	**SILBATOS**
2. EJERCICIOS FLEXIBILIDAD		Explosiva		5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA EN ESPACIOS REDUCIDOS.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**AROS**
5.	Velocidad	Maxima			**ESTACAS**
6.		Desplazamiento			**PLATILLOS**
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS RITMO CON AYUDA SONORA EMITIDA POR UN COMPAÑERO	Acoplamiento	**X**	10	**BALONES MEDICINALES**
2. EJERCICIOS DE REACCION POR MEDIO DE	Ritmo	X	10	**SILBATOS**
3. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO EN DIFERENTES	Equilibrio		10	**CRONOMETRO**
4.	Orientación		10	**CONOS**
5.	Diferenciación			**AROS**
6.	Reacción	X		**ESTACAS**
7.	Adaptación			**PLATILLOS**
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TOQUE DE DEDOS FRENTE A LA PARED SIN	**X**		**10**	**BALONES**
2. DESPLAZAMIENTO ALREDEDOR DE LOS	**X**		**10**	**CONOS**
3. TOQUE DEL BALON CON UN COMPAÑERO,	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**AROS**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3 PM**	**N° de sesión: 55**	**N°de semana:19**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DIAGNOSTICAR LAS FALENCIAS Y FORTALEZAS EN CADA DEPORTISTA PARA FORTALECERLAS Y POTENCIARLAS.

Objetivo Especifico: INTERPRETAR EL METODO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, PARA LOGRAR FORTALECER SUS HABILIDADES.

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		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE. Juego de tarro	Introduccion a la clase	**X**	7 MIN	**SILBATO**
2. ELEVACION FC	llamado a lista		10 MIN	**CRONOMETROS**
3. ACTIVACION MUSCULAR	Movilidad Articular	**X**	3 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento	**X**	3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. EJERCICIOS DE RESISTENCIA, ESPACIOS CORTOS.	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO.		Explosiva	**x**	5	**SOGAS**
3. EJERCICIOS DE SALTOS	Resistencia	Aerobica	**x**	5	**SILBATO**
4. RESPUESTA A ESTIMULOS AUDITIVOS		Anaerobica		5	**CRONOMETRO**
5.	Velocidad	Maxima			**ESTACAS**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO SOBRE BASES DE SUSTENTACION FIJAS Y REMOVIBLES	Acoplamiento		10	
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION ENTRE UNA	Ritmo		10	**SILBATO**
3. REACCION A ESTIMULOS VISUALES.	Equilibrio	x	10	**CRONOMETRO**
4. EJERCICIOS DE CARRERAS, DESDE DIFERENTES	Orientación		10	**AROS**
5.	Diferenciación	x		**CONOS**
6.	Reacción			**PLATILLOS**
7.	Adaptación	x		**ESTACAS**
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE PASE	**x**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS DE IMPACTO DEL BALON	**x**		**10**	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE DEZPLAZAMIENTO PARA	**x**		**10**	**AROS**
4. EJERCICOS DE LANZAMIENTOS	**LANZAMIENTOS**			**CONOS**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3 PM**	**N° de sesión: 56**	**N°de semana: 19**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER Y ESTIMULAR UNA HUELLA MOTRIZ DE BASE PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL.
Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS DE APRENDIZAJE EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		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 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ESPLICACION METODOLOGIA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION FC, ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista			**CRONOMETRO** **GEL ANTIBACTERIAL**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA (CAPTURA LA BANDERA)	Movilidad Articular	**X**	3 MIN	
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. EJERCICIOS DE AUTOCARGA, CON AYUDA DE ESCALONES.	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS** **AROS**
2. EJERCIOS DE RESISTENCIA CON DESPLAZAMIENTOS CORTOS EVADIENDO OBSTACULOS.		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS** **SILBATO** **CRONOMETRO**
3. MACH DE FLEXIBILIDAD DIVIDIDO EN ESTACIONES DE LO MAS FACIL A LO MAS COMPLEJO.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUPERFICIES ESTABLES E INESTABLES.	Acoplamiento	**X**	10	**CONOS** **PLATILLOS** **AROS** **ESTACAS** **SILBATO** **CRONOMETRO**
2. HABILIDADES DE DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE POSICION CORPORAL.	Ritmo	X	10	
3. EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS DE PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, (CORRER, SALTAR, LANZAR)	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. LANZAMIENTO DEL BALON A DIFERENTES ALTURAS, RECEPCION DEL MISMO SIN DEJARLO CAER.	**X**		**10**	**BALONES** **CONOS** **AROS**
2. GOLPEO A LA MALLA CON UNA SOLA MANO, ALTERNANDO DERECHA-IZQUIERDA.	**X**		**10**	**PLATILLOS** **ESTACAS**
3. LANZAMIENTO LIBRE DE UN LADO A OTRO DE LA MALLA,, SIN DEJARLO CAER.	**X**		**10**	**SILBATO** **CRONOMETRO**
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-Dec	**Lugar: NORMAL**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3PM**	**N° de sesión: 57**	**N°de semana: 20**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER Y ESTIMULAR UNA HUELLA MOTRIZ DE BASE PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL.
Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS DE APRENDIZAJE EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	7 MIN	**SILBATO** **CRONOMETRO** **GEL ANTIBACTERIAL**
2. ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista			
3. ELEVACION DE LA FC. JUEGO NEGROS Y BLANCOS.	Movilidad Articular	**X**	10 MIN	
4. DESINFECCION DE MANOS, EXPLICACION DE LA	Calentamiento	**X**	3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1 EJERCICIOS DE VELOCIDAD	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS** **ESTACAS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD EN TREN INFERIOR		Explosiva		5	**CONOS** **SILBATO**
3. EJERCICIOS DE FUERZA CON AUTOCARGAS.	Resistencia	Aerobica		5	**CRONOMETRO**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EJERCICIOS DE REACCION EN ESPACIO ABIERTO	Acoplamiento		10	**AROS** **PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE ORIENTACION	Ritmo		10	**ESTACAS** **CONOS**
3. EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE	Equilibrio		10	**SILBATO**
4.	Orientación	X	10	**CRONOMETRO**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. LANZAMIENTOS DEL BALON EN DIFERENTES DIRECCIONES PARA SER ATRAPADO POR UN COMPAÑERO	**X**		**10**	**BALONES** **AROS**
2. LANZAMIENTO DEL BALON A LA MALLA PARA SER RECEPCIONADO DE ANTEBRAZO.	**X**		**10**	**PLATILLOS** **ESTACAS** **CONOS**
3. EJERCICIOS EN CIRCUITO, RECEPCION, PASE.	**X**		**10**	**SILBATO** **CRONOMETRO**
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora:1PM A 3 PM**	**N° de sesión: 58**	**N°de semana: 20**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER Y ESTIMULAR UNA HUELLA MOTRIZ DE BASE PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL.
Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS DE APRENDIZAJE EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	7 MIN	**SILBATO**
2. ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ELEVACION DE LA FC	Movilidad Articular	**X**	3 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS, ACTIVIDAD RECREATIVOS (LA FALLINA CIEGO)	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1 CIRCUITO DE ACTIVIDADES DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. CIRCUITO DE ACTIVIDADES DE VELOCIDAD		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. CIRCUITO DE ACTIVIDADES DE RESISTENCIA	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO DE ACTIVIDADES PARA ACOPLARSE A CAMBIOS DE POSICIONES.	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. JUEGOS DE REACCION A ESTIMULOS SONOROS	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO CON DIFICULTAD MEDIA.	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación		10	**CONOS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ACTIVIDADES DEL GESTO TECNICO DEL PASE	**X**		**10**	**BALONES**
2. ACTIVIDADES DEL GERTO TECNICO DE LA RECEPCION	**X**		**10**	**AROS**
3. ACTIVIDADES DEL GESTO TECNICO DE SERVICIO	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**
				CONOS
				SILBATO
				CRONOMETRO

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3PM A 5 PM**	**N° de sesión: 53**	**N°de semana:18**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A LA CLASE, EXPLICACION DE LA	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION DE LA FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO (CAPTURA LA BANDERA	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. EJERCICIOS DE VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. EJERCICIOS FUERZA	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS REACCION	Ritmo			10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS ACOPLAMIENTO	Equilibrio			10	**ESTACAS**
4.	Orientación				**CONOS**
5.	Diferenciación				**SILBATO**
6.	Reacción		X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE SERVICIO CON AYUDA DE UN	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS DE BLOQUES A LA MALLA.	**X**		**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS DE ESTRUCTURA DE JUGADAS DE	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.			**10**	**ESTACAS**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3PM A 5 PM**	**N° de sesión: 54**	**N°de semana:19**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DISEÑAR CAMINOS DE APRENDIZAJE DE FACIL INTERPRETACION Y EJECUCION IMPULSANDO EL GUSTO POR LA PRACTICA DEPORTIVA.

Objetivo Especifico: DESCOMPONER LOS ELEMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL, HACIENDO QUE SEAN DE FACIL ASIMILACION PARA CADA PARTICIPANTE.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE, METODOLOGIA A	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: CAPTURA LA	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. CIRCUITO DE RESISTENCIA	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. CIRCUITO DE VELOCIDAD.		Explosiva		5	**ESTACAS**
3. CIRCUITO DE FUERZA.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Ritmo		10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE REACCION A ESTIMULOS	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES**
1. EJERCICIOS DE PASE-RECEPCION	**X**		**10**	**AROS**
2. EJERCICIOS DE SERVICIO	**X**		**10**	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS SALTOS PLIOMETRICOS FRENTE A LA	**X**		**10**	**ESTACAS**
4.			**10**	**CONOS**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7-Dec**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3PM A 5 PM**	**N° de sesión: 55**		**N°de semana:19**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: OPERACIONALIZAR LOS ELEMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL PARA EL APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA.

Objetivo Especifico: DESGLOZAR CADA ELEMENTO TECNICO LOGRANDO QUE EL DEPORTISTA LOGRE UNA FAMILIARIZACION CON CADA UNO DE ELLOS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION DE LA FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO. "COGE LA COLA AL	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. EJERCICIOS DE RESISTENCIA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS VELOCIDAD		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento		10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Ritmo		10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE REACCION	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE PASE CON AYUDA DE	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE RECEPCION EN	**X**		**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE SERVICIO,	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.			**10**	**ESTACAS**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3PM A 5 PM**	**N° de sesión: 56**	**N°de semana: 19**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Estimular el aprendizaje de los gestos tecnicos del voleibol por medio de formas jugadas fortaleciendo los valores y lo recreativo en cada deportista.

Objetivo Especifico: FORTALECER HABILIDADES FISICAS POR MEDIO DE EJERCICIOS MULTIPLES Y LA PRACTICA DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE VOLEIBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION DE LA FC, ELC	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO YERMIS	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN INFERIOR	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD CON DIFERENCIACION DE ESTRUCTURAS MUSCULARES		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN ESPACIOS REDUCIDOS.	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO A CAMBIOS DE POSICIONES CORPORALES.	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE RITMO CON CAMBIOS DE BASE DE SUSTENTACION.	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3.	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE PASE	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE RECEPCION.	**X**		**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE SERVICIO	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.			**10**	**ESTACAS**
				CONOS
				SILBATO

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3PM A 5 PM**	**N° de sesión: 57**	**N°de semana:20**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Estimular el aprendizaje de los gestos tecnicos del voleibol por medio de formas jugadas fortaleciendo los valores y lo recreativo en cada deportista.

Objetivo Especifico: FORTALECER HABILIDADES FISICAS POR MEDIO DE EJERCICIOS MULTIPLES Y LA PRACTICA DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE VOLEIBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	5	SILBATO
2. ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA FC, MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CRONOMETRO GEL ANTIBACTERIAL
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	X	5	
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO REJO QUEMADO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		5	AROS
1. CIRCUITO DE VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		5	PLATILLOS
2. CIRCUITO DE RESISTENCIA EN ESPACIOS REDUCIDOS		Explosiva		5	ESTACAS CONOS
3. CIRCUITO DE VELOCIDAD EVADIENDO OBSTACULOS	Resistencia	Aerobica	X	5	SILBATO CRONOMETRO
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Acoplamiento	X	10	AROS
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Ritmo		10	PLATILLOS
3. EJERCICIOS DE REACCION A ESTIMULOS	Equilibrio		10	ESTACAS
4.	Orientación			CONOS
5.	Diferenciación	X		SILBATO
6.	Reacción	X		CRONOMETRO
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES
1. EJERCICIOS DE PASE-RECEPCION	X		10	AROS PLATILLOS
2. EJERCICIOS DE SERVICIO	X		10	ESTACAS CONOS
3. EJERCICIOS SALTOS PLIOMETRICOS FRENTE A LA MALLA	X		10	SILBATO CRONOMETRO
4.			10	BALONES

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14-Dec**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3PM A 5 PM**	**N° de sesión: 58**		**N°de semana: 20**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Estimular el aprendizaje de los gestos tecnicos del voleibol por medio de formas jugadas fortaleciendo los valores y lo recreativo en cada deportista.

Objetivo Especifico: FORTALECER HABILIDADES FISICAS POR MEDIO DE EJERCICIOS MULTIPLES Y LA PRACTICA DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE VOLEIBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR.	llamado a lista			**CRONOMETRO** **GEL ANTIBACTERIAL**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO YERMIS	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN INFERIOR	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD CON		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN ESPACIOS	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO A CAMBIOS DE POSICIONES CORPORALES	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE RITMO CON CAMBIOS DE BASE DE	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3.	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE PASE	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE RECEPCION.	**X**		**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE SERVICIO	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.			**10**	**ESTACAS**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5PM A 7 PM**	**N° de sesión: 53**	**N°de semana:18**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJORIA CONTINUA.

Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR FORMAS JUGADAS PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TECNICOS Y TACTICOS DEL VOLEIBOL.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	10	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO, "ADIVINA QUIEN"	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE RESISTENCIA.	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD.		Explosiva			**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN CAMPO ABIERTO.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn		5	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Acoplamiento	**X**	5	**AROS**
2. EJERCICIOS DE ORIENTACION	Ritmo		5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE REACCION CON RELEVOS	Equilibrio		5	**ESTACAS**
4.	Orientación	X		**CONOS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES TECNICAS DEFENSA	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES TACTICAS,		**X**	**10**	**AROS**
3. ESTRUCTURACION DE POSICION DE JUGADAS DE	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5PM A 7 PM**	**N° de sesión: 54**	**N°de semana:19**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DEFINIR ELEMENTOS DE APRENDIZAJE INTEGRO EN CADA INTEGRANTE DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL.

Objetivo Especifico: DESGLOZAR LOS METODOS DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, (TECNICO, TACTICO, PSICOLOGICO, EMOCIONAL)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR METODOS DE DEFENSA Y ATAQUE PARA RESOLVER DETERMINADAS JUGADAS.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	10	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO. "POLICIAS Y	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE VELOCIDAD.	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FUERZA		Explosiva	**X**		**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE REACCION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS DE EQUILIBRO Y RITMO	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE ORIENTACION	Equilibrio	X	5	**ESTACAS**
4.	Orientación	X		**CONOS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ESTRUCTURAS DE JUGADAS DE ATAQUE EN	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS DE POSICION DE DEFENSA	**X**		**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS DE FILTRACION POR ZONAS		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4.EJERCICIOS SISTEMA 4-2 DE ATAQUE		**X**		**ESTACAS**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5PM A 7 PM**	**N° de sesión: 55**	**N°de semana:19**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DEFINIR FORMAS DE ADQUISICION DE CONOCIMIENTO.

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR FORTALEZAS DE CONOCIMIENTO PARA POTENCIAR HABILIDADES Y EN DETERMINADO MOMENTO FORTALECERLAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ESTRUCTURAR METODOS DE RESOLUCION DE PROBLEMAS EN EL JUEGO, DESDE HABILIDADES TACTICAS Y DESTREZAS TACTICAS.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ACTIVIDAD ROMPE HIELO juego la lleva en	Introduccion a la clase	**x**	7 MIN	
2. ACTIVACION MUSCULAR	llamado a lista		10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
3. DESINFECCION MANOS	Movilidad Articular	**x**	3 MIN	**SILBATO**
4.	Calentamiento	**x**		**CRONOMETRO**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**PLATILLOS**
1. SENTADILLAS	Fuerza	Maxima		5	**CONOS**
2. FLEXION CODOS		Explosiva	**X**	5	**SILBATO**
3. DESPLAZAMIENTOS CORTOS.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CRONOMETRO**
4. VELOCIDAD DE REACCION.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EJERCICIOS PLIOMETRICOS	Acoplamiento	**x**	10	**SOGAS**
2. COORDINACION, LATERALIDAD	Ritmo		10	**BALON MEDICINAL**
3. REACCION A ESTIMULOS	Equilibrio	x	10	**SILBATO**
4. EJERCICIOS CORRER, SALTAR, A DIFERENTE RITMO	Orientación	x	10	**CRONOMETRO** **PLATILLOS**
5.	Diferenciación			**CONOS**
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ESTRUCTURA JUGADAS DEFENSA Y ATAQUE	**x**		**10**	**BALONES**
2. PASE LADO Y LADO DE LA MALLA CON	**x**		**15**	**CONOS**
3. LANZAMIENTOS A DIFERENTES ALTURAS	**x**		**15**	**PLATILLOS**
4. FILTRACION		**x**		**AROS**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5PM A 7PM**	**N° de sesión: 56**	**N°de semana:19**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: POTENCIAR HABILIDADES FISICAS, MOTRICES, COGNITIVAS Y RECREATIVAS EN LOS DEPORTISTAS DE VOLEIBOL.

Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS DE FORTALECIMIENTO Y APRENDIZAJE EN TODOS LOS AMBITOS DEPORTIVOS, E INTEGRALES DE CADA DEPORTISTA.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA FC.	llamado a lista			**CRONOMETRO** **GEL ANTIBACTERIAL**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	10	
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: "CUADRO"	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS** **ESTACAS**
2. EJERCICIOS RESISTENCIA, EN EL CAMPO DE VOLEIBOL, DIVIDIDO POR ESTACIONES.		Explosiva	**X**		**CONOS** **SILBATO** **CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Acoplamiento	**X**	5	**AROS** **PLATILLOS**
2. EJERCICIOS ACOPLAMIENTO	Ritmo		5	**ESTACAS** **CONOS**
3. EJERCICIOS DE REACCION	Equilibrio		5	**SILBATO** **CRONOMETRO**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES TACTICAS FILTRACIONES.		**X**	**10**	**BALONES** **AROS**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES TACTICAS SERVICIO AEREO ESTATICO.		**X**	**10**	**PLATILLOS** **ESTACAS** **CONOS**
3. EJERCICIOS HABILIDADES TACTICAS JUGADAS DE ATAQUE.		**X**	**10**	**SILBATO** **CRONOMETRO**
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5PM A 7 PM**	**N° de sesión: 57**	**N°de semana: 20**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: POTENCIAR HABIIDADES FISICAS, TECNICAS Y TACTICAS, PERMITIENDO ESPACIOS RECREATIVOS.

Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS QUE GENEREN NUEVOS CONOCIMIENTOS DEPORTIVOS POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POTENCIR HABILIDADES TACTICAS Y TECNICAS, CON AUTONOMIA PARA RESOLUCION DE JUGADAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	10	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO, CAPTURA LA	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE RESISTENCIA EN ESPACIOS REDUCIDOS	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD CON EVACON DE OBSTACULOS		Explosiva			**ESTACAS**
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA.	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS DE RITMO CON CAMBIOS DEL MISMO RESPONDIENDO A ESTIMULOS SONOROS Y VISUALES.	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3.	Equilibrio		5	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ESTRUCTURAS DE JUGADAS DE ATAQUE EN MALLA	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS DE POSICION DE DEFENSA	**X**		**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS DE FILTRACION		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4. EJERCICIOS BLOQUE SENCILLO FRENTE A LA MALLA		**X**		**ESTACAS**
				CONOS
				SILBATO

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-Dec	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5PM A 7PM**	**N° de sesión: 58**	**N°de semana: 20**
Nombre del Formador: DIANA C MORA BERNAL			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: POTENCIAR HABIIDADES FISICAS, TECNICAS Y TACTICAS, PERMITIENDO ESPACIOS RECREATIVOS.
Objetivo Especifico: PERMITIR ESPACIOS QUE GENEREN NUEVOS CONOCIMIENTOS DEPORTIVOS POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POTENCIR HABILIDADES TACTICAS Y TECNICAS, CON AUTONOMIA PARA RESOLUCION DE JUGADAS

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 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA FC.	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	10	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO, ADIVINA QUIEN	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA EN TREN SUPERIOR CON AYUDA DE UN COMPAÑERO.	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN EL CAMPO DE FUTBOL, CON TIEMPO CONTROLADO Y PROGRESIVO.		Explosiva	**X**		**ESTACAS** **CONOS** **SILBATO** **CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD.	Resistencia	Aerobica		5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**	5	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO A CAMBIOS DE POSICION CORPORAL.	Acoplamiento	**X**	5	**AROS** **PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION CON DIFERENTES ALTURAS DE CENTRO DE GRAVEDAD	Ritmo		5	**ESTACAS** **CONOS**
3.	Equilibrio		5	**SILBATO**
4.	Orientación			**CRONOMETRO**
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

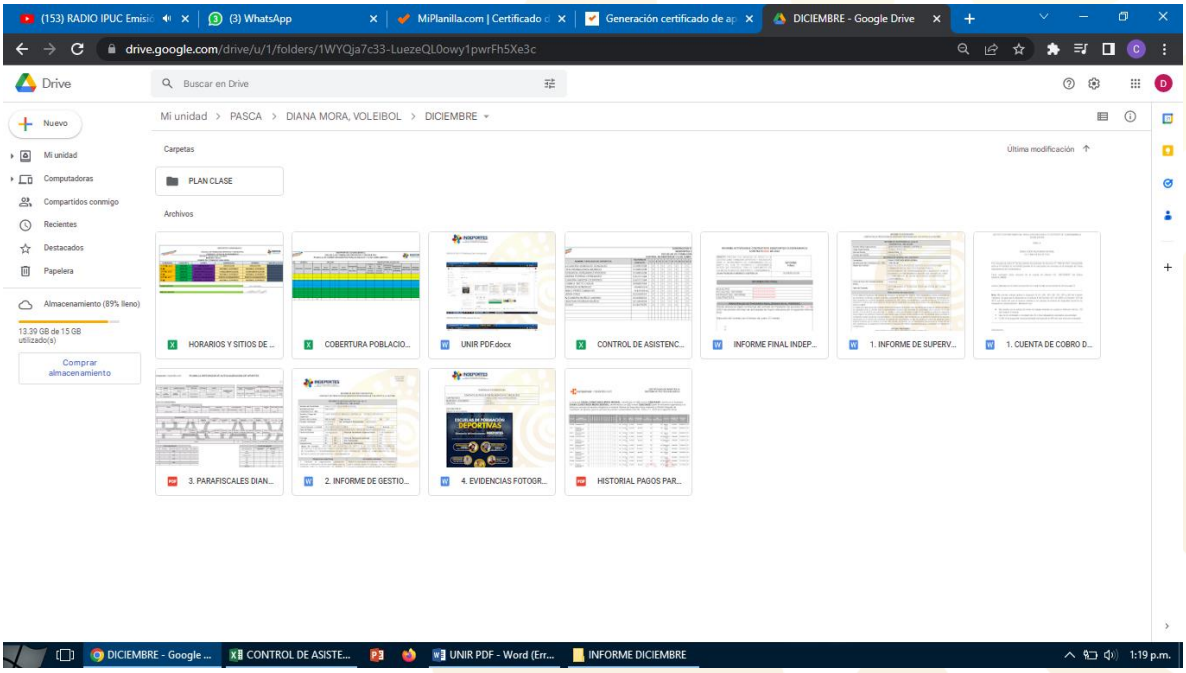
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES TECNICAS A LA	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES TACTICAS EN		**X**	**10**	**AROS**
3. CHARLA DE MOTIVACION FRENTE A LA TOMA DE	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

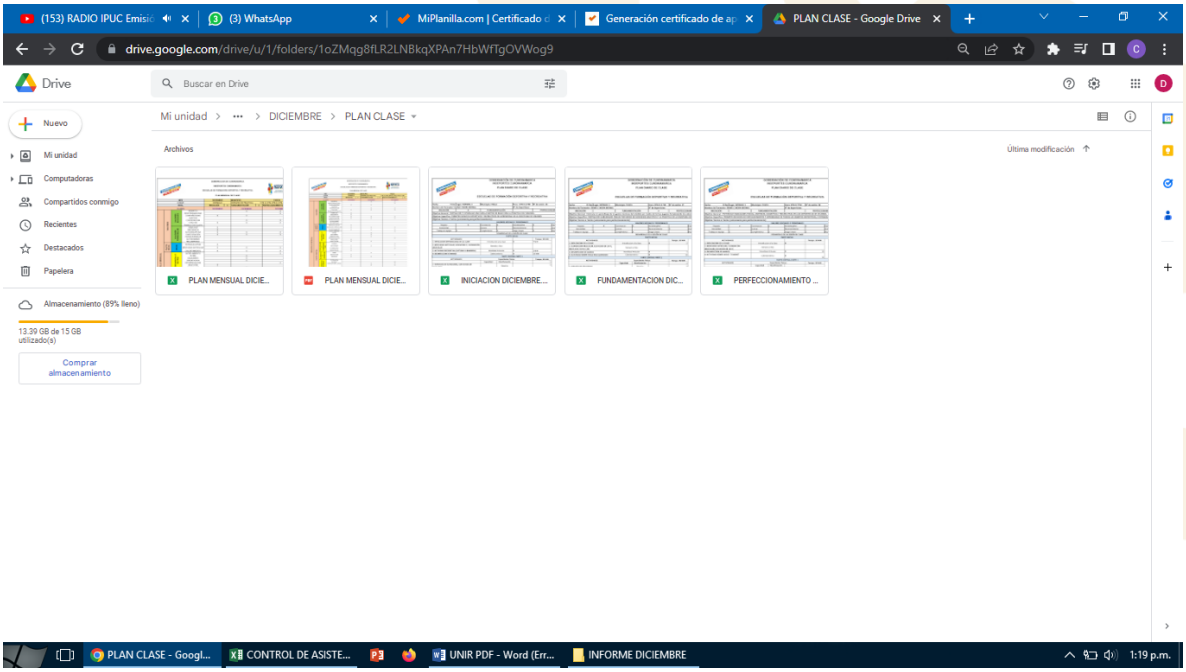
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales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

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal*

OBLIGACION #7 Plataforma Drive actualizada.



OBLIGACION #8 Plan mensual de clase.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO:**		**PASCA**	
LUGAR:				**NORMALS**		**HORARIO DE PRACTICA:**		**1 PM A 3 PM, 3PM A 5 PM, 5 PM A 7 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X		X	
			RESPONSABILIDAD					X	
			COMPAÑERISMO	X		X			
			JUSTICIA						
			COOPERACION			X		X	
			LEALTAD	X		X		X	
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X					
			OBEDIENCIA	X					
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					X	
			RITMO			X			
			EQUILIBRIO			X			
			ORIENTACION			X			
			DIFERENCIACION					X	
			REACCIÓN	X					
			ADAPTACIÓN	X		X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X				X	
			RESISTENCIA	X					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			X			
			RECEPCION	X				X	
			SERVICIO	X		X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	FILTRACION						
			BLOQUE					X	
			ESTRUCTURA JUEGO			X		X	
						X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X					
			JUEGOS TRADICIONALES			X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO						
			RETROALIMENTACIÒN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	FEED BACK		FEED BACK		FEED BACK	

FIRMA FORMADOR: *Diana C Mora Bernal.*

OBLIGACION # 9 Formato pruebas técnicas y motrices.

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022																												
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
MES DE OCTUBRE DEL 2022																												
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #10 CERTIFICACION DEL MUNICIPIO

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE PASCA
Nit 890.680.154-1
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

Un Cambio con Sentido Social

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE PASCA

HACE CONSTAR:

Que **DIANA CONSTANZA MORA BERNAL,** identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.154.281 de Puli-Cund, Presto los servicios de MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL, desde el 01 al 15 diciembre de 2022, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a solicitud del interesado el día Quince (15) de diciembre de 2022.

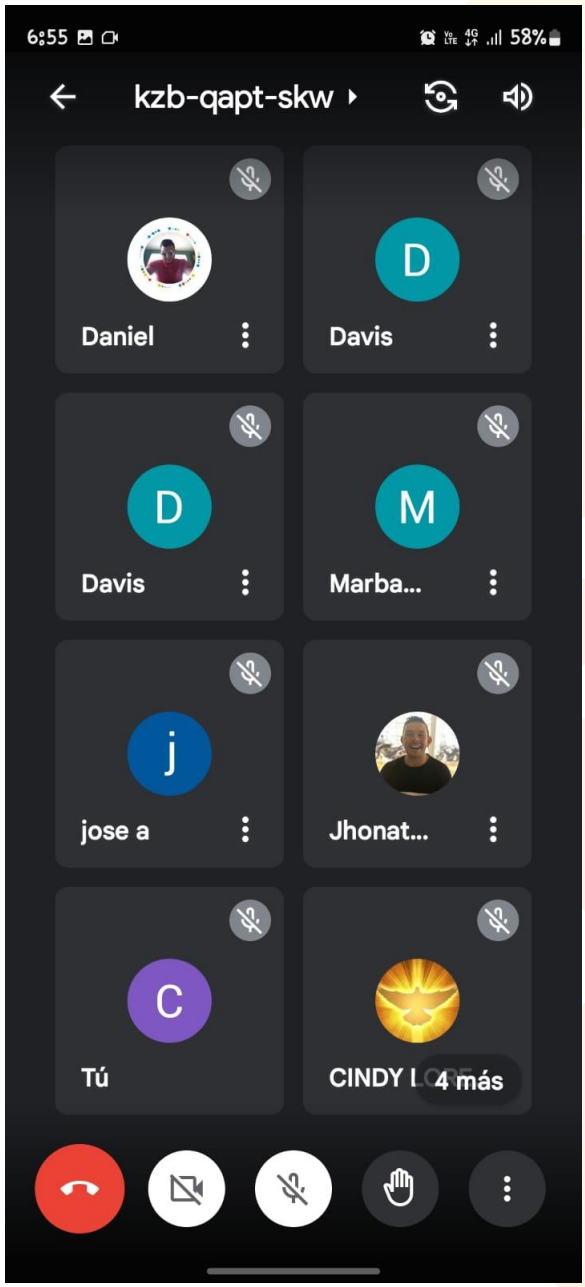
IVAN DARIO CASTILLO MEDINA
SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

Aprobó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Diciembre 15 de 2022
Revisó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Diciembre 15 de 2022
Proyectó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Diciembre 15 de 2022
Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado para las normas y disposiciones legales y/o técnicas vigentes y por lo tanto bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma del despacho de la señora Alcaldesa Municipal.		

OBLIGACION #11



OBLIGACION #12 Capacitaciones:



OBLIGACION # 13 Formato FUID

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

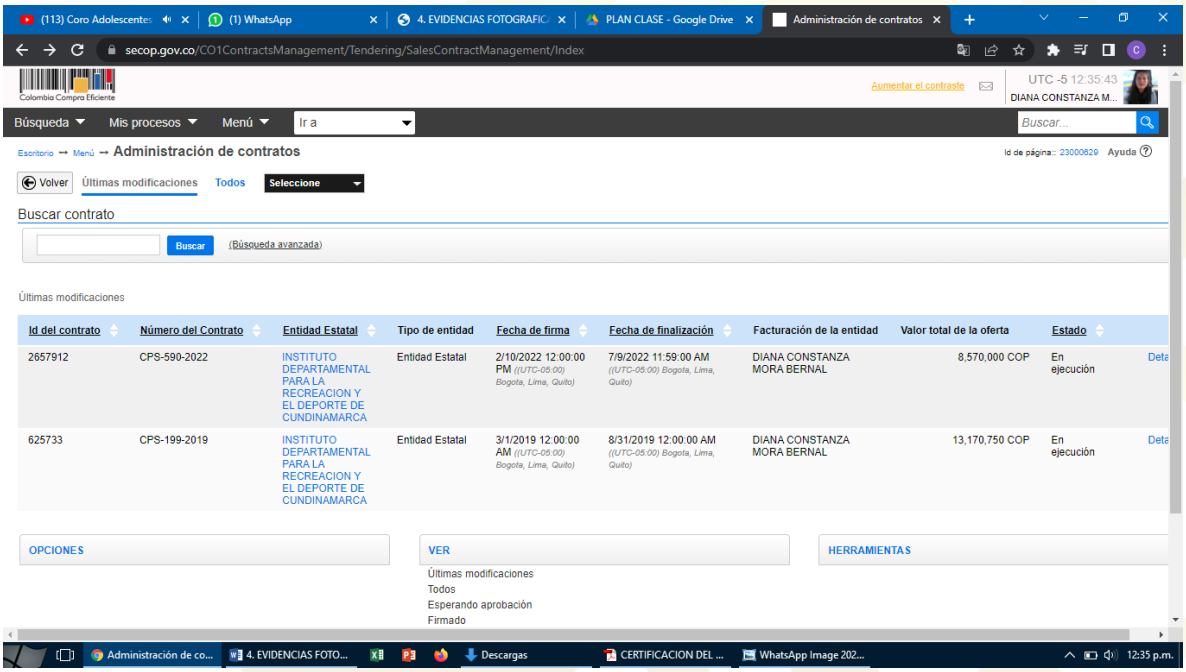
ENTIDAD PRODUCTORA:		REGISTRO DE ENTRADA		
UNIDAD ADMINISTRATIVA:		AÑO	MES	DIA	NT
OFICINA PRODUCTORA :					
OBJETO:		NT= Numero de transferencia			

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 Consolidación información plataforma Secop II



OBLIGACION # 15 Entrega de formatos solicitados.

