EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS PAGO 001	
FORMADOR	**JOSE LUIS GUZMAN IBAÑEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**SAN JUAN INSPECCION CAMBAO**
NÚMERO DEL CONTRATO	**CPS-1251-2022**
PERIODO INFORMADO	**16/08/2022 AL 30/08/2022**

OBLIGACIÓN 1

CONVOCATORIA

Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.



OBLIGACION 2

Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.

PLAN PEDAGOGICO, MALLAS CURRICULARES, HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

PLAN PEDAGÓGICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL PROVINCIA MAGDALENA CENTRO

2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVA DE VOLEIBOL

PROVINCIA MAGDALENA CENTRO

FORMADOR:

José Luis Guzmán Ibáñez

2022.

INTRODUCCIÓN

El siguiente proyecto tiene como finalidad dar a conocer los pasos que se desarrollarán durante el presente año en la escuela de formación deportiva y recreativa de Voleibol para el 2022, teniendo en cuenta las necesidades de los niños y jóvenes del municipio de la provincia Magdalena Centro, así como la participación de la comunidad en general.

Bajo la fundamentación de adaptar el deporte al niño nace el Mini voleibol como un método de preparación para el Voleibol, extrayendo los contenidos más importantes del deporte de referencia. Como aprendizaje del juego del Voleibol convencional es el medio de educación para el niño, el cual a través de sus características adquiere un amplio valor formativo, cumpliendo con los requerimientos acordes al deporte y al entrenamiento infantil, siendo éste último un proceso pedagógico individual el cual es largo y sistemático, teniendo en cuenta las respuestas biológicas y psicológicas del niño y la niña al momento de brindarle alguna exigencia del aspecto deportivo.

El concepto de Mini voleibol fue modificándose y actualmente se utiliza de tres formas diferentes:

- Iniciación y captación de futuros jugadores
- Un medio para mejorar las cualidades motrices y coordinativas a nivel general.
- Un medio para el entrenamiento de jugadores de voleibol, con un objetivo técnico o táctico concreto e incluso de mejora de la condición física.

De acuerdo al objetivo que deseamos lograr, adaptaremos las reglas de juego y le daremos un sentido competitivo o lúdico y formativo. Poco a poco se van modificando las medidas del campo de juego, la cantidad de integrantes del equipo, la pelota para los más pequeños es de un peso y tamaño inferior o mayor según corresponda, se disminuye o aumenta la altura de la red de acuerdo a las características de los niños y niñas, así como los objetivos planificados.

El juego del Mini voleibol se realiza utilizando modelos, llamados juegos reducidos: 1:1, 2:2, 3:3, 4:4; los dos primeros pueden ser considerados como "ejercicios jugados", ya que deben asegurarse en ellos la continuidad de la acción, con consignas didácticas y adaptaciones

espaciales. Los dos siguientes tiene mayor acento competitivo, y deber ser propuestos como "juegos ejercitados", favoreciendo la maduración táctica del niño y la inclusión de más elementos técnicos específicos.

JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación de voleibol se construye con la intención de incluir a la comunidad en nuevos procesos formativos desde el deporte, aprovechando el voleibol como una actividad donde no existe un contacto físico que no promueva la violencia o actos agresivos; al ser un deporte de conjunto se pretende mejorar la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos ya que estas habilidades sociales se ven ausentes en el diario vivir y por tal motivo se ve necesario la implementación de nuevas estrategias, que promuevan la sana convivencia además se genera un ambiente positivo y de recreación dentro del municipio alineándose de manera transversal con el plan de gobierno “Región que Progresa”.

Teniendo en cuenta que se va a estructurar un proceso pedagógico, con una formación física, intelectual, afectiva, social e incluyente.

Esto implica el abordaje de programas sistemáticos que permitan adquirir una disciplina deportiva formativa de interacción y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses de cada uno eligiendo el deporte como salud, recreación o aprovechamiento del tiempo libre. Por esta razón estructurar un programa que tenga trascendencia en su planeación e implementación sugiere un procedimiento de trabajo que cubra las necesidades y expectativas de la comunidad afectada, generando un espacio propicio en función de la práctica pedagógica de los estudiantes y deportistas, al igual que ofrezca un gran servicio a la comunidad

Considerando esta concepción metodológica la cual pretende posibilitar el desarrollo de un hombre capaz de actuar en un mundo en constante transformación, en su integridad, se emplaza a una interacción social, cultural y deportiva bajo un principio de autonomía que propende por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva.

MARCO LEGAL

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. Este marco legal es el siguiente:

• Constitución Política de 1991

• Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

• Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

• Decreto 2845 de 1984 • Decreto 2225 de 1985

• Acuerdo 058 de 1991

• Resolución 001909 de 1991

• Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

• Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

• Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

OBJETIVOS

GENERAL

- Fomentar la práctica del voleibol y la formación en valores propiciando espacios deportivos y recreativos en la provincia del Magdalena Centro tanto en zonas rurales como urbanas, el cual dará las posibilidades de participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en esta disciplina, potenciando así las capacidades físicas, la condición técnica y táctica de los mismos.

ESPECÍFICOS

- Masificar la práctica del voleibol en los municipios de la provincia Magdalena Centro en las diferentes categorías tales como Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento actuando transversalmente con la formación en valores en los niños, niñas jóvenes y adolescentes.

- Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes de la provincia magdalena centro a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.
- Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.
- Evaluar el desempeño físico y la capacidad motriz de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de la provincia Magdalena Centro a través de test diagnósticos, de control y seguimiento y finales en aras de identificar posibles talentos deportivos que contribuyan a la postre a los altos logros deportivos del departamento.
- Ejecutar un plan de trabajo en unidad de criterios técnicos, físicos y tácticos que conlleven a la formación deportiva de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de la provincia magdalena centro al óptimo rendimiento deportivo tanto en edades de formación como a futuro en rendimiento.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Provincia de Magdalena Centro Gobernación de Cundinamarca

Municipio	No de Veredas	No de centros poblados
San Juan de Rioseco	13	2
Beltrán	5	1
Bituima	16	1
Chaguaní	24	1
Guayabal de Siquima	11	1
Pulí	22	1
Viani	12	0

Fuente: Secretaría de Planeación – Oficina de Sistemas de Información, Análisis y Estadísticas



Tomado de: Secretaría de Planeación de Cundinamarca/Oficina Sistemas de Información Análisis y Estadísticas.

PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO	
MUNICIPIOS QUE LA COMPONEN	
Beltrán	Bituima
Chaguaní	Guayabal de Síquima
Pulí	Viani
San Juan de Rioseco	

PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO	
POBLACIÓN – HABITANTES	
Beltrán	2197
Chaguaní	3981
Bituima	2520
Guayabal de Síquima	3638
Pulí	2999
San Juan de Rioseco	9670
Viani	4191
TOTAL:	**28729**

Tomado de: Secretaría de Planeación de Cundinamarca/Oficina Sistemas de Información Análisis y Estadísticas / www.cundinamarca.gov.co/wcm/connect/834c06dc-16da-4aaa-988f-a11b6198e55d/DIAGNOSTICO

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Historia del Voleibol

Creador:



Profesor William G Morgan nació (1870-1942) en Nueva York Estados Unidos y es conocido como el creador del voleibol, teniendo como primer nombre "Mintonette"

Originado en YMCA College en Springfield  Estados Unidos.

Creado ante la necesidad de practicar un deporte sin contacto corporal, preestableciendo una red como en el tenis pero inicialmente de 1.98 cm, así mismo también se introdujo un balón o pelota que preliminarmente fue una vejiga de baloncesto para posteriormente cambiarla por una pelota fabricada especialmente para este deporte que fue cubierta de cuero, con un tubo interior de goma, su circunferencia no era inferior a 25 ni superior a 27 pulgadas (63,5 cm y 68,6 cm, respectivamente), y su peso no inferior a 9 y no más de 12 onzas (252 gr y 336 gr, respectivamente). Posteriormente se comenzaron a realizar las reglas del voleibol mediante una solicitud al Dr. Frank Wood y John Lynch y que las hicieran con base en las sugerencias dadas por ellos. Tiempo después mediante una exhibición en YMCA se dio a conocer el deporte y dentro de ella se explicó que así como se podía practicar en coliseo también podía hacerse al aire libre (lo que hoy se conoce como Voley Playa). Como inicialmente el profesor Morgan había establecido que se le denominara "Mintonette" a este deporte, durante la exposición el profesor Alfred T. Halstead noto que los movimientos y golpes de la pelota podían dar nombreal deporte y es por esto que se reemplazó por "VolleyBall".

ORGANIZACIÓN Y AUTORIDADES

FIVB FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL

Confederación Sudamericana de Voleibol





s. aprox.

DIMENSIONES *Y ALTURAS DE RED*

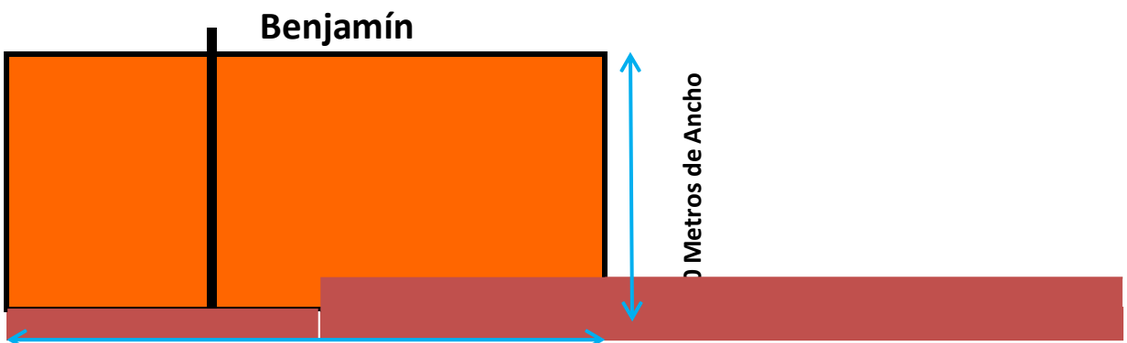
MASCULINO

Benjamín	**1.00 cm**
Pre infantil	**1.80 cm**
Infantil	**2.35 cm**
Menores	**2.43 cm**
Juvenil	**2.43 cm**
Sub 21	**2.43 cm**
Sub 23	**2.43 cm**
Mayores	**2.43 cm**

FEMENINO

Benjamín	**1.00 cm**
Pre infantil	**1.80 cm**
Infantil	**2.35 cm**
Menores	**2.20 cm**
Juvenil	**2.24 cm**
Sub 21	**2.24cm**
Sub 23	**2.24cm**
Mayores	**2.24 cm**

Benjamín	
Sets a Jugar	2 set de 3 ganados
Diferencia de Puntos	2 o más puntos
Permutas	No, hay 3 jugadores en campo y uno sentado mientras se da el cambio de punto.
Jugadores en Campo	3 jugadores en juego
Puntos totales	21 o más según sea



	2 set de 3 ganados
	2 o más puntos
	No hay, el sistema de juego es 6 – 0
	4 jugadores en juego

Puntos totales	25 o más según sea

Dentro del Voleibol existen varias posiciones , entre ellas hay denominaciones como los ofensivos y los zagueros, y específicamente hay:

- Armadores
- Centrales
- Opuestos
- Auxiliares / Receptores Punta
- Líberos

Descripción detallada desde el perfil Psicológico, táctico, técnico y Físico.

Pero como la categoría en cuestión es Benjamín y Pre infantil hay que aclarar que no existen posiciones fijas y que la filosofía del juego es que todos lo niños y niñas aprendan y sepan hacer cualquiera de las acciones técnicas, es decir que la especialización no es temprana.

Tipo de Jugador	
Zagueros	
Receptores	Recepción de saque
Defensa	Defensa de Campo
Libero	

Tipo de Jugador	
Ofensivos – Delanteros	
Atacantes	Atacar
Bloqueo	Bloquear
Armador	Levantar o pasar el Balón

TIPOS DE JUGADORES

Armador	
	Rol: Armador / Levantador
	Función: Organización del juego, distribución de balón a los atacantes.
	Somatotipo: Hecto – Mesomorfo
	Características Psicológicas: Óptima toma decisional, Agilidad mental, Visionario
	Características Técnicas: Buen manejo del pase de dedos, antebrazo y recursos técnicos
	Características Tácticas: Capacidad de cambio, velocidad de juego, manejo tiempos

Central	
	Rol: Central
	Función: Bloquear y atacar por el centro
	Somatotipo: hecto – Mesomorfo
	Características Psicológicas: Agilidad mental, óptima toma decisional, emociones fuertes
	Características Técnicas: Buena técnica de bloqueo y ataque en primer tiempo
	Características Tácticas: Capacidad de cambio, cambio de ritmo, tiempista, bloqueo dirigido, ataque táctico

Opuesto	
	Rol: Opuesto – Ataque Principal
	Función: Atacante principal y bloqueo
	Somatotipo: Hecto - Mesomorfo
	Características Psicológicas: Jugador con gran impetú, decidido, manejo de emociones y presión.
	Características Técnicas: Buen manejo de ataque por zona dos y uno (Zaguero), bloqueo de la paralela y uno vs uno.
	Características Tácticas: Jugador de predominio ofensivo, usado como atacante principal.

Auxiliar – Receptor Punta	
	Rol: Auxiliar o receptor punta
	Función: Recepción y ataque
	Somatotipo: Mesomorfo
	Características Psicológicas: Agilidad mental, creativo y suspicaz, gran toma decisional.
	Características Técnicas: Jugador técnicamente bien dotado, ágil y rápido en movimientos y recursos técnicos.
	Características Tácticas: Jugador de predominio en recepción pero versátil al momento de ofrecer variantes ofensivas.

Libero	
	Rol: Libero – receptor
	Función: Recepción, Defensa y gestión de balón en complejo 3 (K3)
	Somatotipo: Mesomorfo
	Características Psicológicas: Suspicaz y hábil mentalmente, oportunista y anticipador.
	Características Técnicas: Excelente manejo del golpe de antebrazo y dedos en recepción, defensa y gestión de balón.
	Características Tácticas: Identifica fácilmente los márgenes de error del propio equipo y atiende la necesidad.

ESTRUCTURA POR NIVELES

Masculino		
Iniciación	9 – 12 años	Mini Voleibol – Mixto
Fundamentación	13 – 15 años	Juegos Complejos
Perfeccionamiento	16 – 17 años	Entrenabilidad

Femenino		
Iniciación	9 – 12 años	Mini Voleibol – Mixto
Fundamentación	13 – 15 años	Juegos Complejos
Perfeccionamiento	16 – 17 años	Entrenabilidad

TEMAS Y CONTENIDOS

TÉCNICA	
GOLPE DE ANTEBRAZO	Golpe de Antebrazo
	Recepción Golpe de Antebrazo
	Defensa Golpe de Antebrazo
	Pase de Colocación - Golpe de Antebrazo
	Golpe a 1 brazo
GOLPE DE DEDOS	Golpe de dedos
	Golpe de dedos para pase al ataque
	Golpe de dedos en recepción
	Golpe de dedos en defensa
	Golpe de dedos a una mano
SERVICIO	Servicio de seguridad
	Servicio Flooting (De tenis)
	Servicio en Suspensión (De Potencia)
	Servicio Táctico
	Servicio de Responsabilidad
REMATE – ATAQUE	Remate Zona Ofensiva
	Remate Zona Zaguera
	Remate Táctico
	Remate Diagonal Larga y Corta
	Remate en Paralela Larga y Corta
BLOQUEO	Bloqueo Sencillo
	Bloqueo Doble y triple
	Bloqueo táctico
	Bloque de Responsabilidad
	Bloqueo de Colaboración
PLANCHAS Y CAÍDAS	Plancha con deslizamiento
	Plancha “Caida de la hoja”
	Rollo lateral a la derecha
	Rollo lateral a la izquierda
	Defensa y caída lateral

TÁCTICA	
COMPLEJO 1 (K1)	Sistema General de Recepción
COMPLEJO 2 (K2)	Sistema General de Defensa
COMPLEJO 3 (K3)	Sistema General de Contraataque
BALÓN DE REJUEGO	Sistema de Opción de juego variado

Teórico	
REGLAMENTO	Voleibol Sala
	Categoría Mini
	Categoría Infantil
	Categoría Menores

	Categoría Juvenil
	Categoría Sub 21
	Categoría Mayores
HISTORIA	Voleibol en el Mundo
	Voleibol en Colombia
CARÁCTERÍSTICAS DEL JUEGO	Sistemas de Juego
	Alturas y Dimensiones por categoría
	Categorías
	Ramas
POSICIONES DE JUEGO	El Armador
	El Central
	El Auxiliar
	El Opuesto
	El Líbero
	Roles y Funciones

FÍSICO	
Preparación Física General	Fuerza
	Resistencia
	Flexibilidad
	Velocidad
	Capacidades Físicas Coordinativas
Preparación Física Especial	Tren Superior
	Tren Inferior
	Pliometría
	Entrenamiento de la Fuerza Aplicado
	Manifestaciones de cada capacidad
Prevención	Propiocepción
	Fortalecimiento Articular y Ligamentario
	Psicológico
	Entrenamiento en Altura
	Fuerza

PSICOLÓGICO	
Manejo de Emociones	Proyección
Respiración Torácica	Visualización
Toma de Decisiones	Manejo de Presión
Visión de Juego	Autodeterminación

METODOLOGÍA DE TRABAJO

HORARIOS				
CATEGORÍA	**HORA**	**LUGAR**	**RAMA**	
			M	**F**
Iniciación	9:00 – 11:00	SAN JUAN DE RIO SECO	X	X
Fundamentación	14:00 – 16:00	SAN JUAN DE RIO SECO	X	X
Perfeccionamiento	16:00 – 18:00	SAN JUAN DE RIO SECO	X	X

La metodología de trabajo para la escuela de formación deportiva y recreativa de Voleibol que atenderá la provincia del magdalena centro, responderá a parámetros pedagógicos, metodológicos didácticos y evaluativos en torno al proceso de formación de los niños niñas y adolescentes de cada provincia, respetando los ritmos de aprendizaje abordando contenidos y competencias que sean coherentes y pertinentes al acto de enseñanza o entrenabilidad según corresponda. Así mismo las dinámicas y lúdicas aplicadas a cada una de las sesiones de clase contemplan formas variadas de enseñar como el uso de pre deportivos como el "Atrapa Voley", formas jugadas entre otros para las categorías de iniciación (Benjamín – Pre infantil o Mini), permitiendo el fácil aprendizaje del deporte por parte de los niños.

En cuanto a la estructura de las clases se contará con tres (3) sesiones de clase por semana y por categoría, cada sesión de dos (2) horas respectivamente, distribuidas en tres momentos, el primero que contiene toda la parte del calentamiento, entrada en calor y exposición de los contenidos del día, un segundo momento con una duración más amplia que tiene como objetivo el desarrollo y transferencia de las temáticas principales de la clase y un tercer momento de vuelta a la calma, retroalimentación de la sesión y unas palabras de cierre.

Cabe resaltar que se realizarán amistosos con municipios cercanos buscando mejorar el volumen de juego de cada una de las categorías, permitiendo así la trasferencia y la aplicación de conceptos y contenido vistos en clase, así mismo dichos festivales se realizarán al interior del municipio en aras de fomentar el espíritu de la sana competencia.

Finalmente y no menos importante, a cada niño, niña y adolescente de que pertenezca a la escuela se le realizaran unas evaluaciones (Test) estandarizados por Indeportes Cundinamarca, buscando identificar posibles talentos deportivos para la disciplina. Estas evaluaciones se realizarán en tres (3) momentos, la primera una evaluación diagnostica, una segunda evaluación de control y una tercera que arrojara los resultados finales del proceso de entrenamiento o de enseñanza – aprendizaje.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Parte de los procesos de mejoramiento y optimización de las escuelas de formación deportivas y recreativas de Voleibol para la provincia Magdalena Centro es poder testear y/o evaluar los niños, niñas y adolescentes de cada municipio, esto con el fin de identificar posibles talentos deportivos que a la postre puedan significar el logro deportivo para el municipio, provincia, departamento o el país, pero que no solo beneficie a la zona sino que

en prospectiva pueda llegar a significar un beneficio y una vida para el atleta. Es por esto que Indeportes Cundinamarca y cada uno de sus comités estipula que a cada deportista que haga parte de los programas deportivos se le deben practicar unos test que posibiliten poder identificar las capacidades, habilidades y destrezas más relevantes en cada atleta y en un futuro inmediato como poder potenciarlas y llevarlas a un mejor término deportivamente hablando.

Dicha evaluación se práctica en tres (3) momentos:

EVALUACIONES FÍSICAS		
TIPO DE EVALUACIÓN	**MOMENTO**	**RETROALIMENTACIÓN**
DIAGNOSTICA	Inicio del Proceso	Identificar y Planificar
DE CONTROL	Mitad del Proceso	Modificar y Actuar
FINAL	Final del Proceso	Concluir

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
Formato de Actividades

Mes:			
Actividad	**Lugar**	**Fecha**	**Descripción**
Población Objeto	**Recursos Técnicos**	**Talento Humano**	**Observaciones**

Cronograma Escuelas de Formación Deportiva y Recreativa Voleibol

MALLA CURRICULAR INICIACION

"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	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMEINTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	
						REACCIÒN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÒN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	FORMA POSTURAL	REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA FLEXION PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZARLO
						COGE Y LANZA EL BALON	COGE Y LANZA EL BALON SIN DEJARLO CAER
						SOLO CON LOS DEDOS	RECIBE EL BALON SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MAERA MAS RAPIDA U EFECTIVA
				2	PASE DE ANTEBRAZO	UN GOLPE A LA VEZ	UNO LANZA Y UN RECEPCIONA CON GOLPE DE ANTEBRAZO
						POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO	REALIZAN UNA SERIE DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN DEJAR CAER EL BALON
						POR PAREJAS EN LA MALLA	PASA EL BALON PR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE POR DE BAJO	GOLPEA LA PELOTA POR DEBAJO CON EL PUÑO CERRADO
						SAQUE POR DE BAJO	GOLPEA EL BALON POR DEBAJO CON LA PALMA ABIERTA
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUIEN Y DONDE FUE CREADO	AUDIOVISUALES
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	AUDIOVISUALES
						ANTEBRAZO	AUDIOVISUALES
				2	REGLAMENTACION	DOBLES	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						LLEVADA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						ROTACION	SE ADAPTA Y COMPRENDE LAS POSISCIONES EN EL CAMPO DE VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PEROSNA O SER VIVO.
						HONESTINDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PEROSNALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRAADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						CONFIANZA	LOGRAN MEJORAR LA SEGURIDAD EN SI MISMOS.
						JUSTICIA	LOGRAN OBRAR Y JUZGAR, TENIENDO COMO BASE FUNDAMENTAL LA VERDAD, DANDO A CADA UNO LO QUE LE PERTENECE
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIGOMISMO
						DISCIPLINA	LOGRAR MEJORAR HABITOS DE PUNTUALIDAD FRENTE A LAS RESPONSABILIDADES QUE SE TIENEN
						TOLERANCIA	CONVIVEN UNOS CON OTROS NIÑOS DEPORTISTAS EN ZONAS DE ENTRENAMIENTO.
						PAZ	LOGRAN ESTABLECER MOMENTOS DE DIALOGO Y REFLEXION PARA RESOLVER CONFLICTOS
						HUMILDAD	LOGRAN TENER CONCIENCIA DE LAS VIRTUDES Y DEFECTOS Y OBRAN DE ACUERDO A ESTO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÒN	SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÒN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÒN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÒN Y CONCENTRACIÒN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL LOBO	EL NIÑO CANTA GIRA Y SE TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO DEJARAS QUE TE ATRAPE
						EL PUENTE ESTA QUEBRADO	PASA POR EL PUENTE ANTES DE QUE CAIGA CUANDO CAE SERA ATARPADO Y TENDRA QUE ELEGIR A CUAL DE LAS DOS ORILLAS APOYARAS
						ARROZ CON LECHE	CANTA Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE DIVIERTE DE UNA FORMA INTEGRAL CON SU COMPAÑEROS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA ESCONDERSEN
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA	COORDINACION FINA VISO-MANUAL
						PINTA	COORDINACION FINA VISO-MANUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DESEA
						LLANATAS 0 AROS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	Jose luis guzman
MUNICIPIO	san juan de ric seco

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

"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	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR.
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	FORMA POSTURAL	REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA FLEXION PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZARLO
						COGE Y LANZA EL BALON	COGE Y LANZA EL BALON SIN DEJARLO CAER
						SOLO CON LOS DEDOS	RECIBE EL BALON SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MAERA MAS RAPIDA U EFECTIVA
						TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
				2	PASE DE ANTEBRAZO	UN GOLPE A LA VEZ	UNO LANZA Y UN RECEPCIONA CON GOLPE DE ANTEBRAZO
						POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO	REALIZAN UNA SERIE DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN DEJAR CAER EL BALON
						POR PAREJAS EN LA MALLA	PASA EL BALON PR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO
						TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE POR DE BAJO	GOLPEA LA PELOTA POR DEBAJO CON EL PUÑO CERRADO
						SAQUE POR DE BAJO	GOLPEA EL BALON POR DEBAJO CON LA PALMA ABIERTA
						TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUIEN Y DONDE FUE CREADO	AUDIOVISUALES
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	AUDIOVISUALES
						ANTEBRAZO	AUDIOVISUALES
				2	REGLAMENTACION	DOBLES	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						LLEVADA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						ROTACION	SE ADAPTA Y COMPRENDE LAS POSISCIONES EN EL CAMPO DE VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PEROSNA O SER VIVO.
						HONESTINDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PEROSNALES CAMO LA CENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRAADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						CONFIANZA	LOGRAN MEJORAR LA SEGURIDAD EN SI MISMOS.
						JUSTICIA	LOGRAN OBRAR Y JUZGAR, TENIENDO COMO BASE FUNDAMENTAL LA VERDAD, DANDO A CADA UNO LO QUE LE PERTENECE
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIGOMISMO
						DISCIPLINA	LOGRAR MEJORAR HABITOS DE PUNTUALIDAD FRENTE A LAS RESPONSABILIDADES QUE SE TIENEN
						TOLERANCIA	CONVIVEN UNOS CON OTROS NIÑOS DEPORTISTAS EN ZONAS DE ENTRENAMIENTO.
						PAZ	LOGRAN ESTABLECER MOMENTOS DE DIALOGO Y REFLEXION PARA RESOLVER CONFLICTOS
						HUMILDAD	LOGRAN TENER CONCIENCIA DE LAS VIRTUDES Y DEFECTOS Y OBRAN DE ACUERDO A ESTO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL LOBO	EL NIÑO CANTA GIRA Y SE TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO DEJARAS QUE TE ATRAPE
						EL PUENTE ESTA QUEBRADO	PASA POR EL PUENTE ANTES DE QUE CAIGA CUANDO CAE SERA ATARPADO Y TENDRA QUE ELEGIR A CUAL DE LAS DOS ORILLAS APOYARAS
						ARROZ CON LECHE	CANTA Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE DIVIERTE DE UNA FORMA INTEGRAL CON SU COMPAÑEROS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA ESCONDERSEN
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO	COORDINACION VISO-MANUAL
						MIMO EXPLICO O ME DOY A ENTENDER SIN HABLAR	LEGUAJE COORPORAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DESEA
						LLANATAS 0 AROS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIO SECO

MALLA CURRICULAR PERFECCIONAMIENTO

"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	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMEINTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	
						REACCIÒN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÒN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	FORMA POSTURAL	REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA FLEXION PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZARLO
						COGE Y LANZA EL BALON	COGE Y LANZA EL BALON SIN DEJARLO CAER
						SOLO CON LOS DEDOS	RECIBE EL BALON SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MAERA MAS RAPIDA U EFECTIVA
						TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
				2	PASE DE ANTEBRAZO	UN GOLPE A LA VEZ	UNO LANZA Y UN RECEPCIONA CON GOLPE DE ANTEBRAZO
						POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO	REALIZAN LA SERIE DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN DEJAR CAER EL BALON
						POR PAREJAS EN LA MALLA	PASA EL BALON PR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO
						TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE POR DE BAJO	GOLPEA LA PELOTA POR DEBAJO CON EL PUÑO CERRADO
						SAQUE POR DE BAJO	GOLPEA EL BALON POR DEBAJO CON LA PALMA ABIERTA
						TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUIEN Y DONDE FUE CREADO	AUDIOVISUALES
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	AUDIOVISUALES
						ANTEBRAZO	AUDIOVISUALES
				2	REGLAMENTACION	DOBLES	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						LLEVADA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						ROTACION	SE ADAPTA Y COMPRENDE LAS POSISCIONES EN EL CAMPO DE VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÒN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÒN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PEROSNA O SER VIVO.
						HONESTINDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PEROSNALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRAADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						CONFIANZA	LOGRAN MEJORAR LA SEGURIDAD EN SI MISMOS.
						JUSTICIA	LOGRAN OBRAR Y JUZGAR, TENIENDO COMO BASE FUNDAMENTAL LA VERDAD, DANDO A CADA UNO LO QUE LE PERTENECE
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIGO MISMO
						DISCIPLINA	LOGRAR MEJORAR HABITOS DE PUNTUALIDAD FRENTE A LAS RESPONSABILIDADES QUE SE TIENEN
						TOLERANCIA	CONVIVEN UNOS CON OTROS NIÑOS DEPORTISTAS EN ZONAS DE ENTRENAMIENTO.
						PAZ	LOGRAN ESTABLECER MOMENTOS DE DIALOGO Y REFLEXION PARA RESOLVER CONFLICTOS
						HUMILDAD	LOGRAN TENER CONCIENCIA DE LAS VIRTUDES Y DEFECTOS Y OBRAN DE ACUERDO A ESTO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÒN	SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÒN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÒN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÒN Y CONCENTRACIÒN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL LOBO	EL NIÑO CANTA GIRA Y SE TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO DEJARAS QUE TE ATRAPE
						EL PUENTE ESTA QUEBRADO	PASA POR EL PUENTE ANTES DE QUE CAIGA CUANDO CAE SERA ATARPADO Y TENDRA QUE ELEGIR A CUAL DE LAS DOS CRILLAS APOYARAS
						ARROZ CON LECHE	CANTA Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE DIVIERTE DE UNA FORMA INTEGRAL CON SU COMPAÑEROS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA ESCONDERSEN
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO	COORDINACION VISO-MANUAL
						MIMO EXPLICO O ME DOY A ENTENDER SIN HABLAR	LEGUAJE COORPORAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DESEA
						LLANATAS O AROS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JOSE LUIS GUZMAN IBAÑEZ
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIO SECO

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: SAN JUAN DE RIO SECO
NOMBRE DEL FORMADOR: JOSE LUIS GUZMAN

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
09:00 AM A 11: 00 AM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		CAMBAO	CAMBAO	CAMBAO				
02:00 PM A 04:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION				FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	CAMBAO				CAMBAO			
04:00 PM A 06: 00 PM	GRUPO	AFIANZAMIENTO	FUNDAMENTACION		AFIANZAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO	CAMBAO	CAMBAO		CAMBAO				
06:00 PM A 08:00 PM	GRUPO		AFIANZAMIENTO						
	SEDE DE TRABAJO		CAMBAO						
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JOSE LUIS GUZMAN IBAÑEZ

OBLIGACION 4

Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS	3	5	8												8
8 AÑOS	3	4	7												7
9 AÑOS	0	0	0												0
10 AÑOS	2	2	4												4
11 AÑOS	2	6	8												8
12 AÑOS	2	2	4												4
13 AÑOS	3	1	4												4
14 AÑOS	1	0	1												1
15 AÑOS	3	1	4												4
16 AÑOS	6	1	7												7
17 AÑOS															0
TOTALES	25	22	47												47

OBLIGACION 5

Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.



OBLIGACION 6

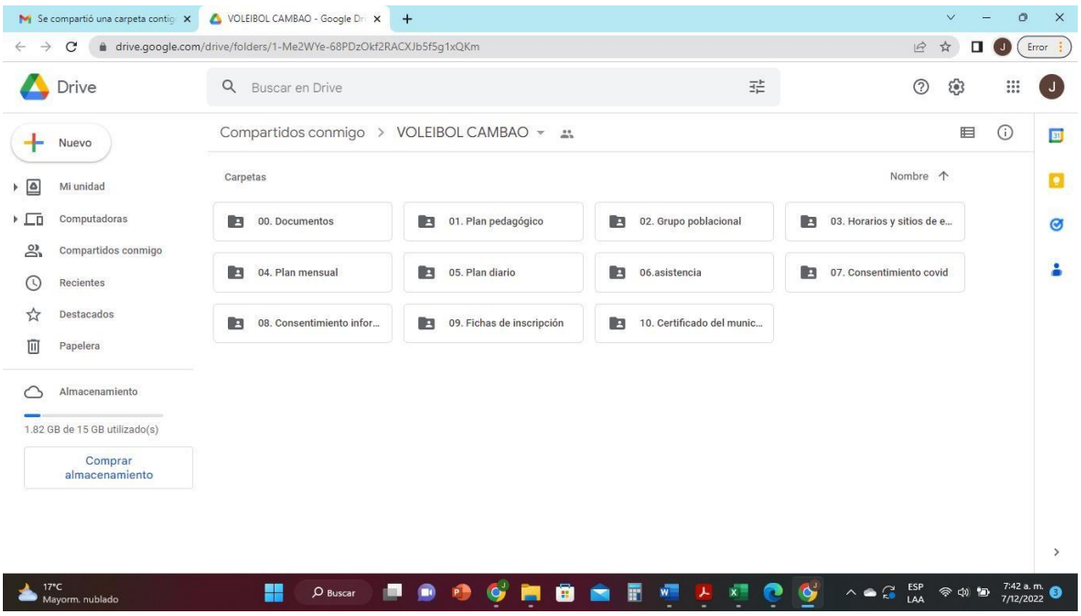
Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Para este periodo no se planearon las sesiones diarias debido a que me encontraba en alistamiento, elaboración de mallas curriculares, plan pedagógico, inscripciones y convocatorias, para dar inicio con las sesiones en el mes de septiembre para lo cual hice entrega de las respectivas sesiones para este mes.

OBLIGACION 7

Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

ACTUALIZADO EL DRIVE CON DOCUMENTOS



OBLIGACION 8

Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

PLAN MENSUAL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: SAN JUAN**			
LUGAR:				CAMBAO		**HORARIO DE PRACTICA:**		LUNES, MARTES, JUEVES, VIERNES	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO	X		X		X	
			JUSTICIA	X		X		X	
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD	X		X		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X	
			OBEDIENCIA	X		X		X	
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA	X		X		X	
			AUTODOMINIO	X		X		X	
			RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION	X		X		X	
			DIFERENCIACION			X		X	
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SCUBRIMIENTO DEL MEDIO A	X		X		X	
			ACIÓN CON EL MEDIO ACUA	X		X		X	
			Y MANIPULACIONES CON E	X		X		X	
			EPCIONES DEL AMBITO ACU	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	RONES BASICOS DE MOVIMI	X		X		X	
			CAMINAR	X		X		X	
			CORRER	X		X		X	
			SALTAR	X		X		X	
			ATRAPAR	X		X		X	
			GIRAR	X		X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR: JOSE LUIS GUZMAN IBAÑEZ

PLAN DIARIO INICIACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/09/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 01**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: resistecia						
Objetivo Especifico: aerobica						
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		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo	x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio		10mn	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/09/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: coordinacion					
Objetivo Especifico: coordinación fina					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ANTEBRAZO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo	x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio		10mn	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/09/2021	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**		**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 03**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: equilibrio							
Objetivo Especifico: estatico							
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		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo	x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio		10mn	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/09/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: coordinacion

Objetivo Especifico: coordinación gruesa

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		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo	x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio		10mn	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: resistencia

Objetivo Especifico: aerobica

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		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo	x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio		10mn	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a11:00**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: coordinacion					
Objetivo Especifico: coordinación gruesa					
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		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo	x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio		10mn	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: resistecia

Objetivo Especifico: aerobica

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		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo	x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio		10mn	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 08**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 15**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**

Objetivo General: coordinacion

Objetivo Especifico: coordinación gruesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tie**
1.	Introduccion a la clase		
2. asistencia o falla	llamado a lista		
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		
4. rondas	Calentamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	
1.	Fuerza	Maxima	
2.		Explosiva	
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	
4.		Anaerobica	
5.	Velocidad	Maxim	
6. juegos autoutonos		Desplaz	
7. adentro y afuera		R	
8.	Flexibilidad		
9.			

ACTIVIDADES	**Capacidade**
1.	Ac
2. musicales bailables	
3. corre por la linea	
4.	
5.	
6.	
7.	
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	

ACTIVIDADES
1. un golpe a la vez, uno laza y uno gol
2. no deja caer la bomba
3.
4.

ACTI

1. Estiramiento
2. Retroalimentaciò
3. Retroalimenta
4. Tareas en c

FIR



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**		**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 09**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez				**N° de deportistas: 15**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**

Objetivo General: resistencia

Objetivo Especifico: aerobica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tie**
1.	Introduccion a la clase		
2. asistencia o falla	llamado a lista		
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		
4. rondas	Calentamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	
1.	Fuerza	Maxima	
2.		Explosiva	
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	
4.		Anaerobica	
5.	Velocidad	Maxim	
6. juegos autoutonos		Desplaz	
7. adentro y afuera		R	
8.	Flexibilidad		
9.			

ACTIVIDADES	**Capacidade**
1.	Ac
2. musicales bailables	
3. corre por la linea	
4.	
5.	
6.	
7.	
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	

ACTIVIDADES
1. un golpe a la vez, uno laza y uno g
2. no deja caer la bomba
3.
4.

AC

1. Estiramiento
2. Retroalimenta
3. Retroalime
4. Tareas e

F



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**		**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: equilibrio							
Objetivo Especifico: dinamico							
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		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo		x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio			10mn	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento			10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/09/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: equilibrio					
Objetivo Especifico: dinamico					
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		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo		x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio			10mn	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento			10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ANTEBRAZO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. rondas	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. juegos ludicos y recreativos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos autoutonos		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2. musicales bailables	Ritmo	x	10mn	**polideportivo**
3. corre por la linea	Equilibrio		10mn	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. no deja caer la bomba			**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	juego de palabras	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

FUNDAMENTACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 a 12**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, dedos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**		**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 02**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, dedos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**			**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, dedos						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/09/2022	**Lugar: poli parque**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, dedos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2021	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, dedos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 a 5:00**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, dedos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	**Lugar: parque**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, dedos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**		**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 08**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, dedos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	**Lugar: parque**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, dedos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**		**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: jose luis guzman				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, dedos							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sonido**
2.	Ritmo			**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio	x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación	x	10mn	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento		10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: jose luis guzman			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, dedos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**sonido**
2. asistencia o falla	llamado a lista		5mn	**polideportivo**
3. flexion, extension y rotacion articular	Movilidad Articular		5mn	**balones**
4. juegos autoutonos	Calentamiento		10 mn	**cuharas y ping pong**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**origami**
1.	Fuerza	Maxima			**botellas plasticas**
2.		Explosiva			**aros**
3. predeportivos	Resistencia	Aerobica	**x**	20mn	**cuerdas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. carrera atrapa el compañero		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7. adentro y afuera		Reacciòn	**x**	10mn	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**sonido**
2.	Ritmo				**polideportivo**
3. corre sin dejar caer el cono	Equilibrio		x	10mn	**conos**
4. desde diferentes posiciones lanza y atrapa el balon	Orientación		x	10mn	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. corre, saltar, gatear, atapar lanzar	Patrones Basicos de Movimiento			10mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. un golpe a la vez, uno laza y uno golpea	**antebrazo**		**10mn**	**bombas**
2. juego 2v2	**antebrazo**		**10mn**	**balones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elongacion	4 mn	alcanza tu objetivo	**sonido**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	verbal	3	gusto o no gusto	**lasos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal	3	clase a fin explicacion	**balones**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento					

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. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/09/2022	**Lugar: parque poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento					

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. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/09/2022	**Lugar: parque poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: acondicionamiento fisico

Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento

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. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades:13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: acondicionamiento fisico

Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento

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. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	tiza
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	tarro
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	balones
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones
1.	Fuerza	Maxima			laso
2.		Explosiva			conos
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	x	10 mn	platillos
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	x	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			balones
2.	Ritmo			laso
3.	Equilibrio			conos
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	platillos
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	antebrazo		5 mn	balones
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		pocisiones , sistema de juego	10 mn	malla
3. juego real			15 mn	polideportivo
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		videos
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				celular o pc
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	**Lugar: parque poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento					

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. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	**Lugar: parque poly**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento					

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. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento					

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. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: parque poly**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento					

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. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento					

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. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento					

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. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/09/2022	**Lugar: parque poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento					

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. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	**tiza**
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	**tarro**
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	**balones**
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			**laso**
2.		Explosiva			**conos**
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	**x**	10 mn	**platillos**
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**balones**
2.	Ritmo			**laso**
3.	Equilibrio			**conos**
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	**platillos**
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	**antebrazo**		**5 mn**	**balones**
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		**pocisiones , sistema de juego**	**10 mn**	**malla**
3. juego real			**15 mn**	**polideportivo**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		**videos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**celular o pc**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/09/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: acondicionamiento fisico

Objetivo Especifico: fortalecimiento del tren inferion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): antebrazo, velocidad de desplazamiento

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. explicacion verbal del trabajo a realizar	Introduccion a la clase		3	tiza
2. asistencia o falla	llamado a lista		3	tarro
3. flexion, extencion o rotacion articular	Movilidad Articular		4	balones
4. juegos tradicionales	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones
1.	Fuerza	Maxima			laso
2.		Explosiva			conos
3. trabajo cardiovascular, trotar	Resistencia	Aerobica	x	10 mn	platillos
4.		Anaerobica			
5. alcanza el balon	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10 mn	
7.		Reacciòn			
8. elongacion de estremidades a trabajar	Flexibilidad	Estatica	x	10 mn	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			balones
2.	Ritmo			laso
3.	Equilibrio			conos
4. ubicación teporo-espacial recibe el balon	Orientación		10 mn	platillos
5.	Diferenciación			
6. atrapa el balon antes de que llegue a la linea	Reacción		10 mn	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr, lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		10 mn	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realiza 10 golpe de antebrazo en parejas	antebrazo		5 mn	balones
2.mini juego voleibo 3 vs 3 carrucel		pocisiones , sistema de juego	10 mn	malla
3. juego real			15 mn	polideportivo
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	elogacion	5 mn		videos
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				celular o pc
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	verbal o visual	5 mn	teniendo en cuenta observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION 9

Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	En el presente mes no se realizaron las pruebas físicas ya que se aplicarán las evaluaciones practicadas a los grupos de alumnos, en los meses de mayo, agosto y noviembre de acuerdo con los manuales y formatos emitidos por Indeportes.

OBLIGACION 10

CERTIFICACION MUNICIPIO

ALCALDÍA MUNICIPAL
SAN JUAN DE RIOSECO

JUNTOS

Certificación DCATL No. 16 -2022

LA JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTES, CULTURA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE SANJUAN DE RIOSECO

HACE CONSTAR:

Que **JOSE LUIS GUZMAN IBAÑEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1072006468 de BELTRÁN presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 01 de agosto del 2022 al 30 de agosto del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los cinco (05) días del mes de diciembre del 2022

SWANNY YINETH GAMBOA CARRILLO
Jefe de Oficina
Deportes, Cultura y Aprovechamiento del Tiempo Libre

OBLIGACION 11

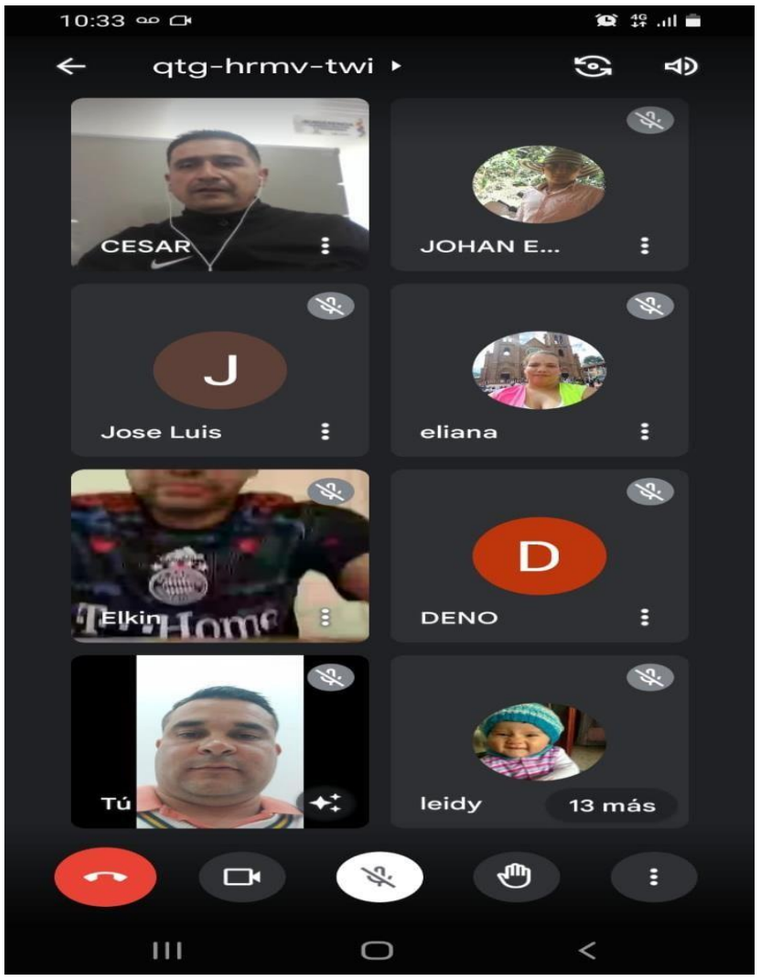
Apoyos

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	En el presente periodo se no realizó apoyo en ningún evento al no ser solicitado el apoyo para dicho fin.

OBLIGACION 12

Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

CAPACITACIONES DE SEGUIMIENTO A ESCUELAS DE FORMACION



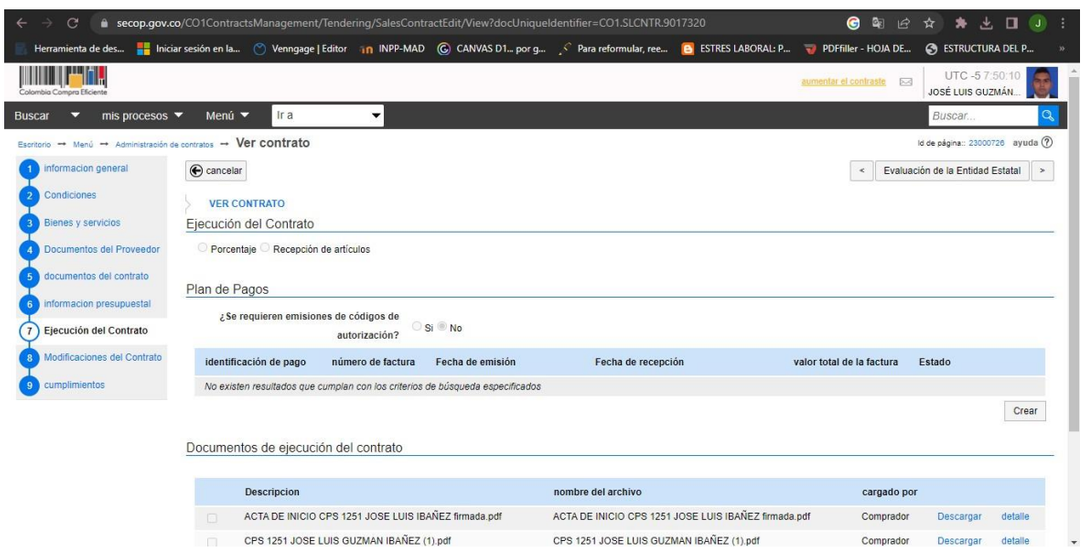
OBLIGACION 13

Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	En este período no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencio el formato único de inventario documental.

OBLIGACION 14

CARGUE DE DOCUMENTOS SECOP II



OBLIGACION 15

Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.

