EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS PAGO 004	
FORMADOR	**JOSE LUIS GUZMAN IBAÑEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**SAN JUAN INSPECCION CAMBAO**
NÚMERO DEL CONTRATO	**CPS-1251-2022**
PERIODO INFORMADO	**01/11/2022 AL 30/11/2022**

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

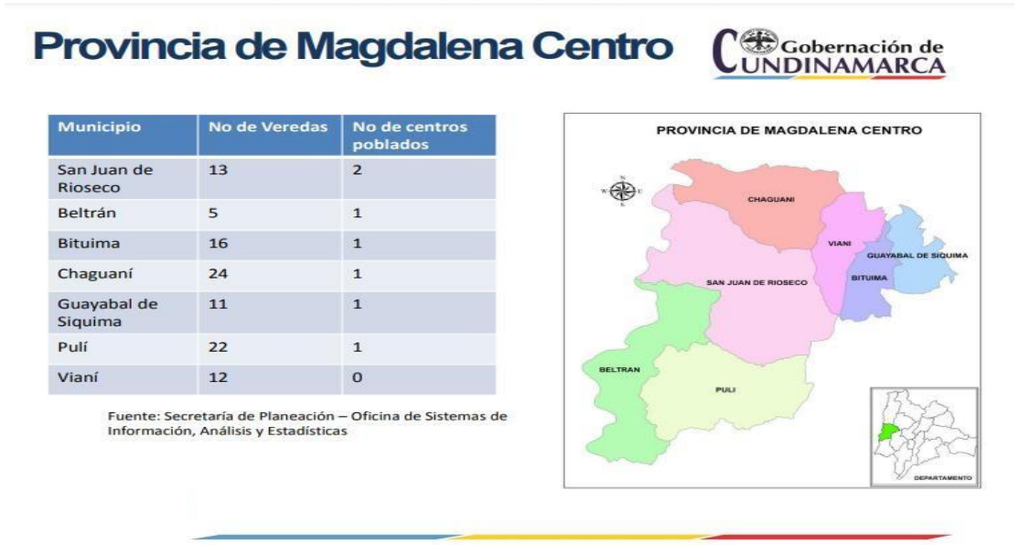
- Fomentar la práctica del voleibol y la formación en valores propiciando espacios deportivos y recreativos en la provincia del Magdalena Centro tanto en zonas rurales como urbanas, el cual dará las posibilidades de participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación 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



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	Vianí
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*

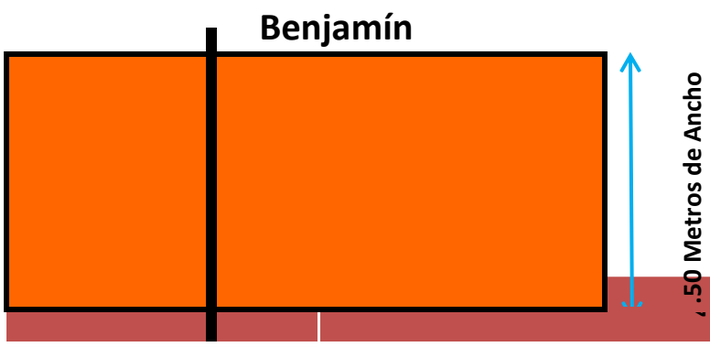
MASCULINO

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



Sets a Jugar	2 set de 3 ganados
Diferencia de Puntos	2 o más puntos
Permutas	No hay, el sistema de juego es 6 – 0
Jugadores en Campo	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	
						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
				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 RESPONABILIDADES 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	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 EFECTVA
						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 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
						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 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 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
						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	LÉGUAJE 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 3

Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADE	
FORMADOR	**JOSE LUIS GUZMAN IBAÑEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**CAMBAO**
NIVEL	**INICIACION**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**









FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADE	
FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN IBAÑEZ
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL
MUNICIPIO	CAMBAO
NIVEL	FUNDAMENTACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL









FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES	
FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN IBAÑEZ
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL
MUNICIPIO	CAMBAO
NIVEL	PERFECCIONAMIEN
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL









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.

CUADRO POBLACIONAL LISTAS DE ASISTENCIA

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_iniciacion_

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	maria salome convita guzman		1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1		14	13	1	93%
2	juan pablo hernandez garavito		1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	0	1					1	1		14	12	2	86%
3	juan jose londoño cardozo		1	0	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
4	celeste ayala martinez		0	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
5	german andres dueñas ariza		1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	13	1	93%
6	valentina dueñas ariza		1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1		14	12	2	86%
7	keyler gustavo patiño martinez		1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1		14	13	1	93%
8	evelin sofia silva caro		1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	0					1	0		14	11	3	79%
9	jefry alexander hernandez rivera		0	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
10	sara valentina bohorquez galindo		1	1	1					1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	1		14	12	2	86%
11	emilyn johana consuegra marin		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	0		14	12	2	86%
12	jadens sofia reina orjuela		1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1		14	12	2	86%
13	dilan mateo gonzalez pinilla		1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1					0	1		14	11	3	79%
14	karen julieth santos martinez		0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1		14	12	2	86%
15	marilyn viviana peña gomez		1	1	0					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_fundamentacion _

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	jhoan sebastian lozano	3214626986	1			1			1	0			1			1	1			1			1	0			1			1	1			13	11	2	85%
2	diego alejandro garavito triana	3224166491	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
3	lesly valeria alvarez ciro		0			1			1	1			1			1	1			1			0	1			1			0	1			13	10	3	77%
4	juliana sanchez sanchez	3203666283	1			0			1	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
5	sara michelle hernandez garavito	3213540014	0			1			1	1			1			1	1			1			1	0			1			1	1			13	11	2	85%
6	andrea sofia suarez davila	3202171752	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			0			1	1			13	11	2	85%
7	Santiago arevalo olmos	3224215560	1			1			1	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
8	Erith Felipe Matta Acosta		1			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
9	Nelson felipe nova Romero	3147501369	1			1			1	0			1			1	1			0			1	1			1			0	1			13	10	3	77%
10	Sara sofia vasquez perez	3108039947	0			1			1	1			1			1	1			1			1	0			1			1	0			13	10	3	77%
11	maira alejandra moreno pinilla		1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
12	sary yuleiny lenis vargas	3108509943	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
13	stiven jair valbuena reina		1			1			1	0			1			1	1			0			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
14	Lauren Valentina torres urueña		1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			0			1	1			13	11	2	85%
15	yahn wilder cantillo linares		1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			0			0	1			13	11	2	85%
16	laura valentina vasquez linares		0			1			1	1			1			0	1			1			1	0			1			1	1			13	10	3	77%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_perfeccionamiento_

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	francisco javier santamaria montaño	3122429232	1		0				1	1		0				1	1		1				1	1		1				1	1			13	11	2	85%
2	Chirly Michell Patiño Riaño	3115186493	0		1				1	1		1				0	1		0				1	0		1				1	1			13	9	4	69%
3	daniel felipe montaño aguirre	3133230972	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		0				1	1			13	12	1	92%
4	johan seastian reina vasquez	3213988114	1		1				1	1		0				1	1		1				1	0		1				1	0			13	10	3	77%
5	luis fernando rosario urquijo	3227053281	0		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				0	1			13	11	2	85%
6	juan felipe olmos forero	3228899353	1		1				1	0		1				1	0		1				1	1		1				1	1			13	11	2	85%
7	julian andres ayala hernandez	3133391078	1		1				0	1		0				1	1		1				1	1		0				1	1			13	10	3	77%
8	andres ronaldo cantillo linares	3216592337	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				1	0			13	11	2	85%
9	hasbleidy rodriguez patiño	3233954318	1		1				1	1		1				1	0		1				1	1		1				1	1			13	12	1	92%
10	jose david arevalo olmos	3117807627	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				0	1			13	11	2	85%
11	laura camila silva romero	3134398741	0		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1			13	12	1	92%
12	brayan stiven guzman murcia	3208880517	1		0				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0			13	11	2	85%
13	juan pablo castro guevara		1		0				1	1		1				1	1		1				1	1		1				0	1			13	11	2	85%
14	jhoan alexis villarraga sanchez	3102782296	1		1				1	1		1				1	0		1				1	0		0				1	1			13	10	3	77%
15	erick santiago tique muñoz		1		1				1	0		0				1	1		1				1	1		1				0	1			13	10	3	77%
16	ruben dario martnez martinez		1		1				0	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1			13	10	3	77%

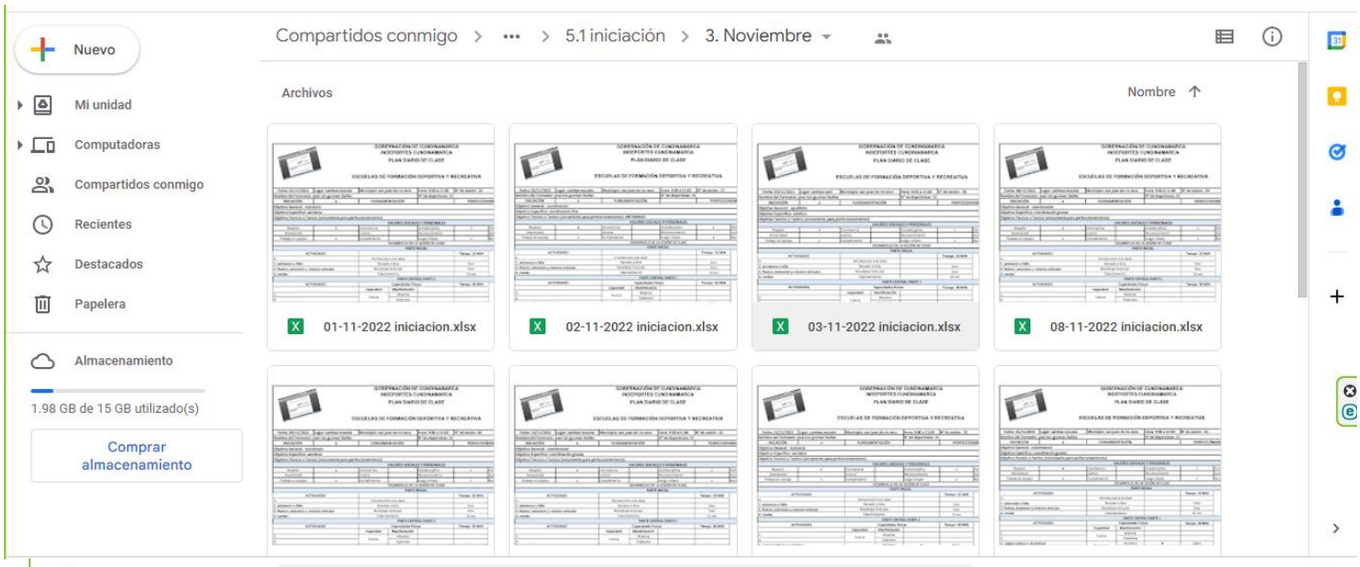
OBLIGACION 5

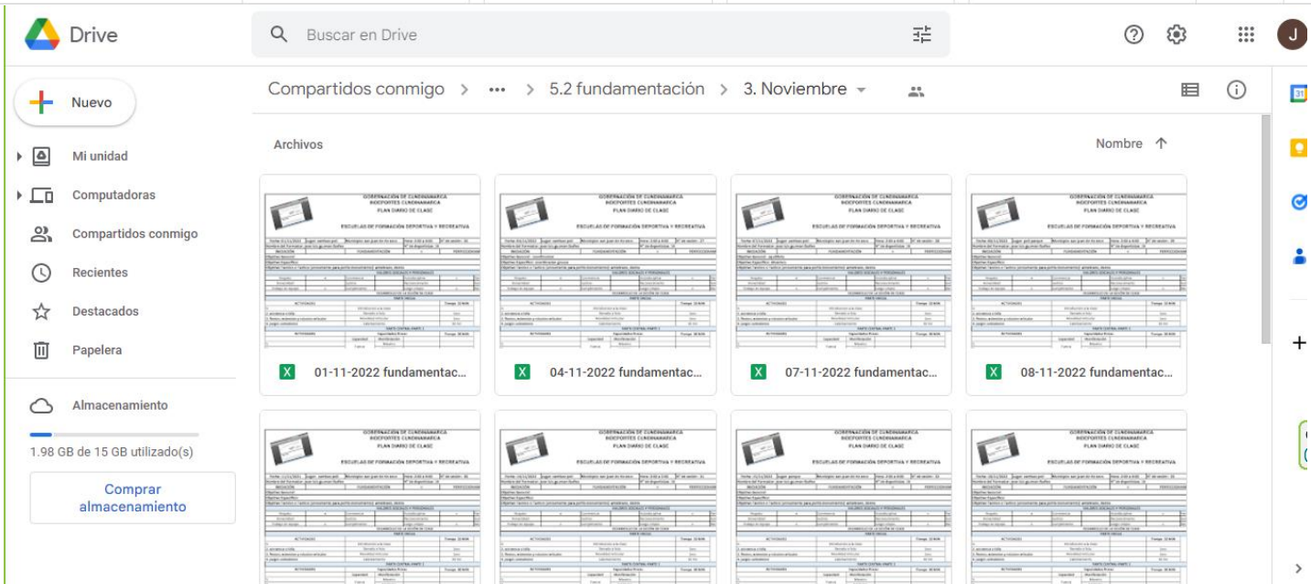
Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.

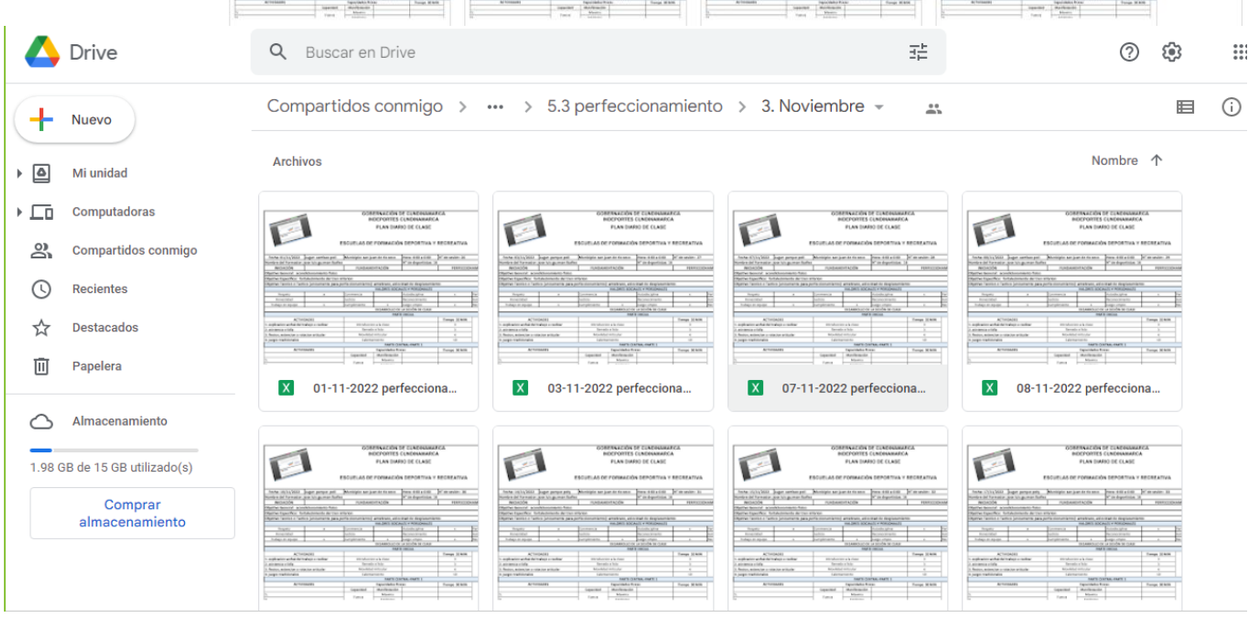


OBLIGACION 6

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.



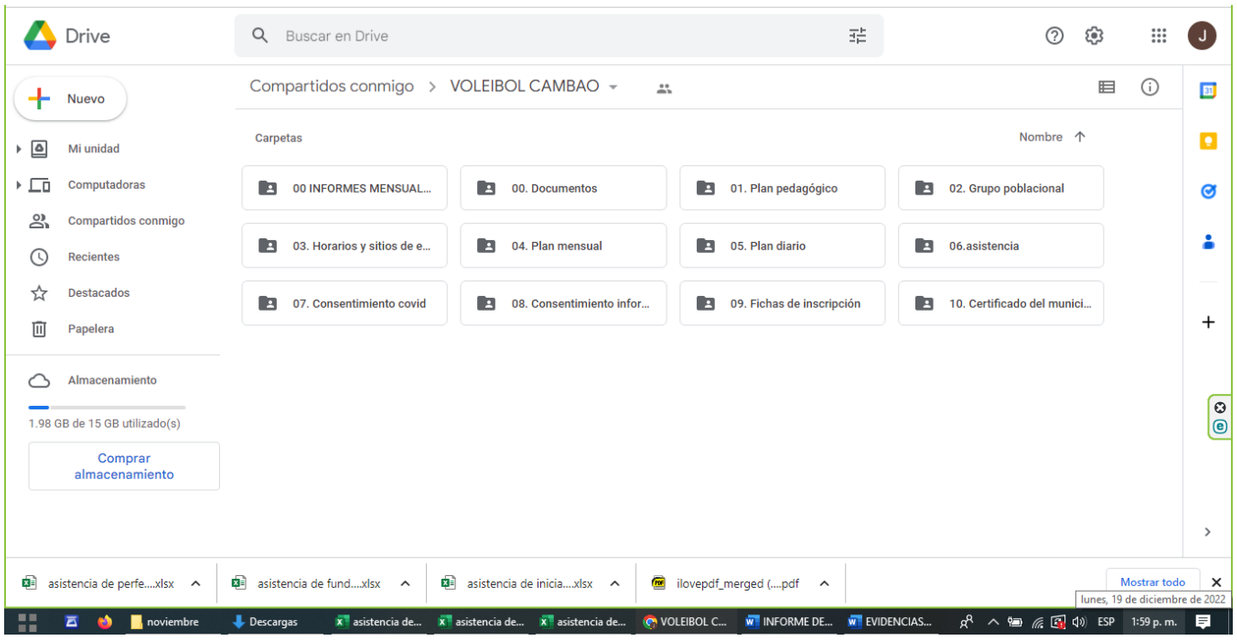




OBLIGACION 7

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 :				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: SAN JUAN DE RIO SECO**		
LUGAR:				CAMBAO , SAN JUAN		**HORARIO DE PRACTICA:** .	5:00 PM - 7:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD	X		X		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X		X		X	
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION			X		X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ANTEBRAZO	X		X		X	
			DEDOS	X		X		X	
			REMATE	X		X		X	
			SAQUE	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	POCISION	X		X		X	
			ROTACION	X		X		X	
			K1	X		X		X	
			K2						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR:

PLANES DIARIOS



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/11/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 10**
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: 02/11/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 10**
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: 03/11/2021	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 10**
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: 08/11/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 11**
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: 09/11/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 11**
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: 10/11/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a11:00**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 11**
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 12**
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 12**
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: 17/11/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 12**
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 13**
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: 23/11/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 13**
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 13**
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:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2022	**Lugar: cambao escuela**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 9:00 a 11:00**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 14**
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: 01/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 10**
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: coordinacion					
Objetivo Especifico: coordinacion gruesa					
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: jose luis guzman ibañez			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: equilibrio					
Objetivo Especifico: dinamico					
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/11/2022	**Lugar: poli parque**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 11**
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: 11/11/2021	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 11**
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 3:00 a 5:00**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 12**
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	**Lugar: parque**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 12**
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 12**
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: 21/11/2022	**Lugar: parque**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 13**
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: 22/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 13**
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: 25/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 13**
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:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 2:00 a 4:00**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 14**
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: 03/11/2022	**Lugar: parque poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 10**
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: 07/11/2022	**Lugar: parque poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 11**
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: 08/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 11**
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: 10/11/2022	**Lugar: parque poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 11**
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: 14/11/2022	**Lugar: parque poly**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 12**
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: 15/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 12**
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: 17/11/2022	**Lugar: parque poly**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 12**
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: 21/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 5:00 a 7:00**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 13**
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: 22/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 13**
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: 24/11/2022	**Lugar: parque poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 13**
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 14**
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: 29/11/2022	**Lugar: cambao poli**	**Municipio: san juan de rio seco**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 14**
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.

OBLIGACION 9 ADJUNTO 18

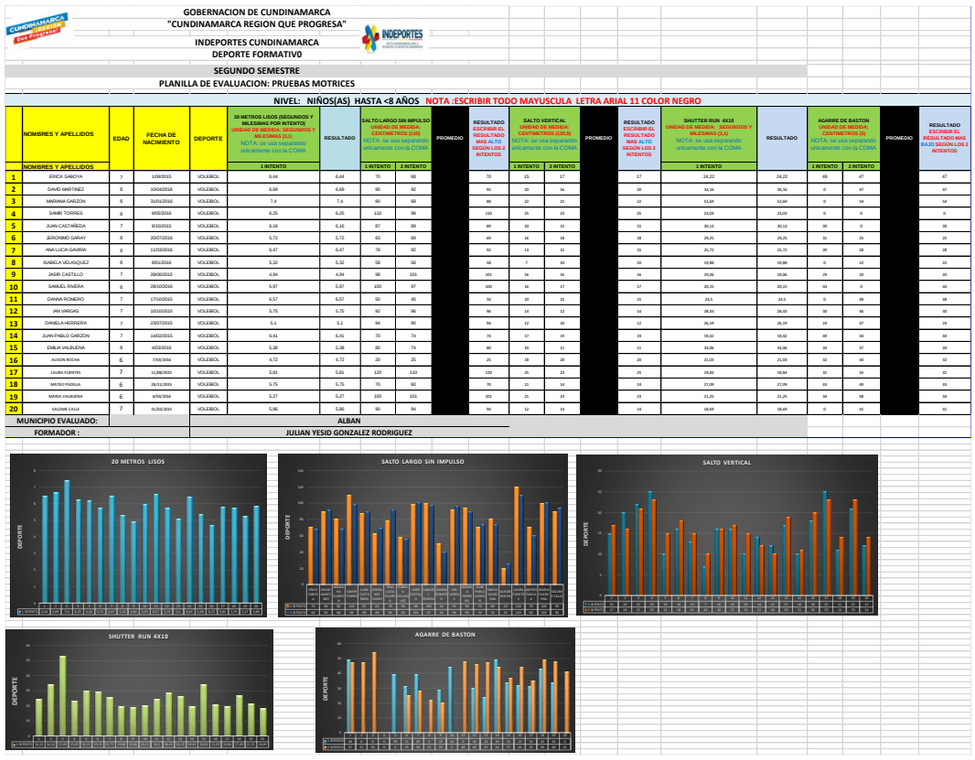
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	ERICK SABOYA	7	1/09/2015	VOLEIBOL	25,3	126	62	126	58
2	DAVID MARTINEZ	6	10/04/2016	VOLEIBOL	25,3	119	63	125	61
3	MARIANA GARZON	6	31/01/2016	VOLEIBOL	18,1	105	55	101	56
4	SAMIR TORRES	6	8/05/2016	VOLEIBOL	19,5	116	60	116	54
5	JUAN CASTAÑEDA	7	8/10/2015	VOLEIBOL	27,5	121	63	121	62
6	JERONIMO GARAY	6	20/07/2016	VOLEIBOL	17,9	113	60	112	52
7	ANA LUCIA GAVIRIA	6	11/03/2016	VOLEIBOL	25	118	65	114	58
8	ISABELA VELASQUEZ	6	8/01/2016	VOLEIBOL	22	120	67	117	53
9	JASIR CASTILLO	7	28/06/2015	VOLEIBOL	26,3	124	64	122	59
10	SAMUEL RIVERA	6	28/10/2016	VOLEIBOL	23,4	117	66	120	56
11	DANNA ROMERO	7	17/10/2015	VOLEIBOL	22,4	115	63	115	60
12	IAN VARGAS	7	10/10/2015	VOLEIBOL	25,7	120	66	129	63
13	DANIELA HERRERA	7	23/07/2015	VOLEIBOL	25	119	65	122	61
14	JUAN PABLO GARZON	7	14/02/2015	VOLEIBOL	29	122	67	125	61
15	EMILIA VALBUENA	6	4/03/2016	VOLEIBOL	26,6	127	71	131	58
16	ALISON ROCHA	6	7/03/2016	VOLEIBOL	20,6	115	63	116	54
17	LAURA FUENTES	7	11/08/2015	VOLEIBOL	27,9	125	71	123	61
18	MATEO PADILLA	6	28/11/2015	VOLEIBOL	28,7	120	65	121	64
19	MARIA VALBUENA	6	4/03/2016	VOLEIBOL	24,3	125	69	128	57
20	SALOME CALLE	7	31/03/2015	VOLEIBOL	26,6	123	67	123	60

OBLIGACION 9 ADJUNTO 19



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: Mi una separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: Mi una separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (18,5) NOTA: Mi una separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: Mi una separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: Mi una separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	ERICK SABOYA	7	1/09/2015	VOLEIBOL	6,44	6,44	70	68		70	15	17		17	24,22	24,22	48	47		47	
2	DAVID MARTINEZ	6	10/04/2016	VOLEIBOL	6,69	6,69	90	92		92	20	16		20	34,16	34,16	0	47		47	
3	MARIANA GARZON	6	31/01/2016	VOLEIBOL	7,4	7,4	80	68		80	22	21		22	52,69	52,69	0	54		54	
4	SAMIR TORRES	6	8/05/2016	VOLEIBOL	6,25	6,25	110	98		110	25	23		25	23,03	23,03	0	0		0	
5	JUAN CASTAÑEDA	7	8/10/2015	VOLEIBOL	6,48	6,48	87	69		87	19	21		21	30,14	30,14	39	0		39	
6	JERONIMO GARAY	6	20/07/2016	VOLEIBOL	5,72	5,72	63	69		69	16	18		18	25,25	25,25	31	25		25	
7	ANA LUCIA GAVIRIA	6	11/03/2016	VOLEIBOL	6,47	6,47	79	92		92	13	15		15	25,72	25,72	30	28		28	
8	ISABELA VELASQUEZ	6	8/01/2016	VOLEIBOL	5,32	5,32	56	56		56	7	10		10	34,88	34,88	0	22		22	
9	JASIR CASTILLO	7	28/06/2015	VOLEIBOL	6,94	6,94	98	101		101	16	16		16	39,06	39,06	26	20		20	
10	SAMUEL RIVERA	6	28/10/2016	VOLEIBOL	5,97	5,97	103	97		103	16	17		17	20,15	20,15	44	0		44	
11	DANNA ROMERO	7	17/10/2015	VOLEIBOL	6,57	6,57	50	40		50	10	15		15	24,5	24,5	0	68		68	
12	IAN VARGAS	7	10/10/2015	VOLEIBOL	5,75	5,75	92	96		96	14	12		14	28,03	28,03	30	96		30	
13	DANIELA HERRERA	7	23/07/2015	VOLEIBOL	6,1	6,1	94	90		94	12	16		12	26,29	26,29	28	47		28	
14	JUAN PABLO GARZON	7	14/02/2015	VOLEIBOL	6,41	6,41	70	74		70	17	16		16	33,42	33,42	69	69		69	
15	EMILIA VALBUENA	6	4/03/2016	VOLEIBOL	5,38	5,38	80	74		80	10	11		11	34,06	34,06	30	97		34	
16	ALISON ROCHA	6	7/03/2016	VOLEIBOL	6,72	6,72	20	25		25	18	20		20	21,03	21,03	50	66		50	
17	LAURA FUENTES	7	11/08/2015	VOLEIBOL	5,91	5,91	120	110		120	25	23		25	39,84	39,84	35	35		35	
18	MATEO PADILLA	6	28/11/2015	VOLEIBOL	5,75	5,75	70	60		70	11	14		14	27,09	27,09	63	69		63	
19	MARIA VALBUENA	6	4/03/2016	VOLEIBOL	5,27	5,27	103	101		103	21	23		23	21,25	21,25	34	88		34	
20	SALOME CALLE	7	31/03/2015	VOLEIBOL	5,86	5,86	90	94		94	12	14		14	38,69	38,69	0	95		95	

MUNICIPIO EVALUADO: ALBAN
FORMADOR : JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ

OBLIGACION 9 ADJUNTO 20



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS	ESTATURA SENTADO CMS	ENVERGADURA CMS	PERIMETRO DE CINTURA CMS
1	ERICK SABOYA B	7	01-09-2015	VOLEIBOL	25.3	126	62	126	58
2	DAVID MARTINEZ	6	10-04-2016	"	25.3	119	63	125	61
3	MARIANA GARZON	6	31-01-2016	"	18.1	105	55	101	56
4	DANIL TORRES	6	25-05-2016	"	19.5	116	60	116	54
5	JUAN CASTAÑEDA	7	08-10-2015	"	23.5	121	63	124	62
6	GERONIMO GARAY	6	20-07-2016	"	17.9	113	60	112	57
7	ANA LUCIA GAVIRIA	6	11-05-2016	"	25.0	118	65	119	58
8	ISABELA VELASQUEZ	6	8-01-2016	"	22.0	120	67	119	53
9	JAIR CASTILLO	7	28-06-2015	"	26.3	124	64	122	54
10	SAMUEL RIVERA	6	26-10-2016	"	23.4	117	66	120	56
11	DANNA ROMERO	7	17-10-2015	"	22.4	115	63	115	60
12	IAN VARGAS	7	10-10-2015	"	25.7	120	66	129	63
13	DANIELA HERRERA	7	25-07-2015	"	25.0	119	65	122	61
14	JUAN PABLO GALLON	7	14-02-2015	"	29.0	122	67	125	61
15	EMILIA VALDERA	6	04-03-2016	"	26.6	127	71	131	58
16	ALISON ROCHA	6	07-03-2016	"	20.6	115	63	116	54
17	LAURA FUENTES	7	11-08-2015	"	23.9	125	71	123	61
18	MATEO ZABILLA	6	28-11-2015	"	18.7	110	65	121	64
19	MARIA VALDUENA	6	04-03-2016	"	24.3	115	69	118	53
20	SALOME SAUE	7	31-05-2015	"	26.6	123	67	123	60

OBLIGACION 9 ADJUNTO 21

MARCO TEÓRICO

Descripción técnica de los respectivos test

Ejecute en cada uno de mis sitios de entrenamiento tanto rurales como urbanos en un primer instante todo lo que tenía que ver con el tema de medidas antropométricas que se enfoca en evidenciar todo lo relacionado con el peso corporal del niño, con la estatura el imc y por último el perímetro de cintura, cada uno de estos ítem tienen una finalidad u objetivo en un primer instante al evaluar la estatura el niño tiene que encontrarse sin zapatos, sus brazos deben encontrarse relajados al lado de su cuerpo, la parte de sus talones y demás miembros inferiores de su cuerpo deben estar muy rectos y pegados al tallimetro.

En cuanto lo referenciado con el peso corporal la persona a la que se le está ejecutando dicho proceso deberá ponerse en el centro de la báscula en una posición relajada, recta con mirada al frente y teniendo muy presente que el cuerpo no debe tener contacto con el cuerpo, en este caso durante mi ejecución de esta temática tuve presente que los niños y jóvenes estuvieran descalzos que tuvieran muy presente que debían estar en el centro de la pesa con su cuerpo recto y relajado para así poder recopilar el dato de una buena manera.

El perímetro de cintura: este se enfoca en medir la parte abdominal del niño, en un primer instante se le indica al deportista estar en una posición de pie con los brazos cruzados sobre el pecho el abdomen debe estar relajado para la ejecución de este ítem se utiliza una cinta métrica no elástica para de esa manera realizar una excelente medida.

Estatura sentada: Este tiene como objetivo medir la posición del deportista desde la distancia entre el vertex y el plano de sustentación el cual el resultado será en cm; algunas indicaciones muy importantes para la medición de este tema es que los jóvenes tengan su mirada al frente, su espalda este muy recta y no tenga posición de sifosis ya que la medida

no sería exacta ya que el que realiza el proceso debe realizar la medida de una manera adecuada.

Test 20 metros: Esta prueba tiene como objetivo medir todo lo relacionado con velocidad, reacción al momento de la indicación cuando suena el silbato, se evidencia la aceleración del deportista para llegar al sitio indicado, el deportista debe estar en un sitio indicado de salida en posición de pie relajado con un pie de

apoyo que el adapte en carrera y estar muy pendiente del silbato cuando sea indicado para la ejecución y recopilación del tiempo el cual se maneja en segundos.

Test salto largo sin impulso: El objetivo de esta prueba se enfoca en medir la fuerza explosiva del tren inferior, principalmente la finalidad de esta prueba es poder evidenciar al deportista cual es la fuerza que posee en los músculos de la parte inferior del cuerpo, las indicaciones para la ejecución son muy claras, el deportista debe tener una posición muy adecuada como tener sus pies a la anchura de los hombros muy alineados detrás de una línea que indica la posición de inicio, el cual realizando el salto debe quedar en una posición estable con sus pies juntos, generando así el resultado entre la distancia indicada hasta cuando salto por ultimo en cm.

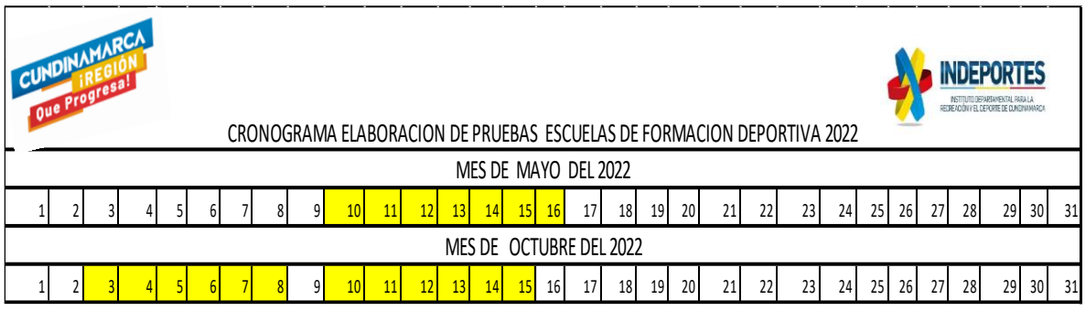
Test de shuttle 4 x 10 M: Esta prueba se enfoca en medir todo lo relacionado con la coordinación, agilidad y por último la velocidad del movimiento, los materiales más adecuados o los que se tuvieron más en cuenta al momento de la ejecución de la prueba, fueron en un primer momento medir la distancia indicando con una cinta la llegada y salida, después se estableció tres objetos de diferentes colores como eran las esponjillas ya que se pudo evidenciar al momento de la ejecución que se ejerce un mejor agarre, la prueba tenía como ejecución irse sin ningún objeto hasta la llegada y traer un objeto hasta la salida, después debía llevar un objeto que se encontraba en la salida hasta la línea de llegada pero deja ese objeto y trae el otro objeto llevándolo a la salida terminando la prueba , se indica que al momento de la ejecución el deportista no debe dejar o botar la esponjilla, debe ser muy bien descargada en el punto indicado, esta prueba se realiza una velocidad para tener un buen tiempo.

Test de agarre de bastón: Esta prueba tiene como objetivo verla reacción de cada deportista, se visualiza ese estimulo visual del niño, las indicaciones a tener en cuenta ,el tiempo de la ejecución la persona debe estar sentado, el bastón debe estar al borde superior de la mano del educando, al soltar el bastón debe estar muy pendiente ya que solo se tiene dos oportunidades al período de la ejecución, generando así una mejor marca en el momento del agarre, esta prueba se le presta mucha atención en la posición del brazo de la distancia de la muñeca etc., el bastón cuenta con 60 cm con un diámetro de 2,5 cm un peso aproximadamente de 0,5kg en donde la escala inicia a unos 5 cm de uno de los extremos del bastón.

300 metros planos: se ubica el deportista a evaluar en el punto de salido, luego de haber realizado dicho primer paso se coloca un compañero con el brazo levantado cuando este baje el deportista evaluado deberá recorrer una distancia de 300 metros sin detenerse y buscando alcanzar la distancia en el menor tiempo posible, el evaluador o el encargado de llevar el cronometro pone en marcha el reloj y lo para hasta finalizar la prueba según descripta anterior mente.

Test de curse navette de 20 metros: solamente se necesita marcar en el suelo una recta de 20 metros de longitud. La prueba consiste en ver cuántas veces somos capaces de recorrer la distancia de 20 metros aumentando progresivamente nuestra velocidad cuando se esté indicando, al momento de la ejecución los pitidos están muy espaciados entre sí, de modo que podemos trotar suave o caminar rápido y disponemos de tiempo para completarla. Según el tiempo va pasando los sonidos de alerta se producen más seguidos, por lo que se tendrá que aumentar el ritmo para poder llegar a tiempo al final de la recta; La prueba será interrumpida cuando no podemos llegar al final de la recta en dos ocasiones consecutivas o cuando somos conscientes de que no podemos continuar, en ese momento se debe recordar el período en el que se encontraba el deportista el cual lo va anunciando la prueba sin embargo se evidencia adicional la distancia al cansada lo cual podríamos saber en qué período quedamos y se pudo alcanzar.

CRONOGRAMA DE PRUEBAS FISICAS



CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MES DE OCTUBRE DEL 2022																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ERICK SABOYA	7	1/09/2015	VOLEIBOL	25,3	126	62	126	58
2	DAVID MARTINEZ	6	10/04/2016	VOLEIBOL	25,3	119	63	125	61
3	MARIANA GARZON	6	31/01/2016	VOLEIBOL	18,1	105	55	101	56
4	SAMIR TORRES	6	8/05/2016	VOLEIBOL	19,5	116	60	116	54
5	JUAN CASTAÑEDA	7	8/10/2015	VOLEIBOL	27,5	121	63	121	62
6	JERONIMO GARAY	6	20/07/2016	VOLEIBOL	17,9	113	60	112	52
7	ANA LUCIA GAVIRIA	6	11/03/2016	VOLEIBOL	25	118	65	114	58
8	ISABELA VELASQUEZ	6	8/01/2016	VOLEIBOL	22	120	67	117	53
9	JASIR CASTILLO	7	28/06/2015	VOLEIBOL	26,3	124	64	122	59
10	SAMUEL RIVERA	6	28/10/2016	VOLEIBOL	23,4	117	66	120	56
11	DANNA ROMERO	7	17/10/2015	VOLEIBOL	22,4	115	63	115	60
12	IAN VARGAS	7	10/10/2015	VOLEIBOL	25,7	120	66	129	63
13	DANIELA HERRERA	7	23/07/2015	VOLEIBOL	25	119	65	122	61
14	JUAN PABLO GARZON	7	14/02/2015	VOLEIBOL	29	122	67	125	61
15	EMILIA VALBUENA	6	4/03/2016	VOLEIBOL	26,6	127	71	131	58
16	ALISON ROCHA	6	7/03/2016	VOLEIBOL	20,6	115	63	116	54
17	LAURA FUENTES	7	11/08/2015	VOLEIBOL	27,9	125	71	123	61
18	MATEO PADILLA	6	28/11/2015	VOLEIBOL	28,7	120	65	121	64
19	MARIA VALBUENA	6	4/03/2016	VOLEIBOL	24,3	125	69	128	57
20	SALOME CALLE	7	31/03/2015	VOLEIBOL	26,6	123	67	123	60

TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

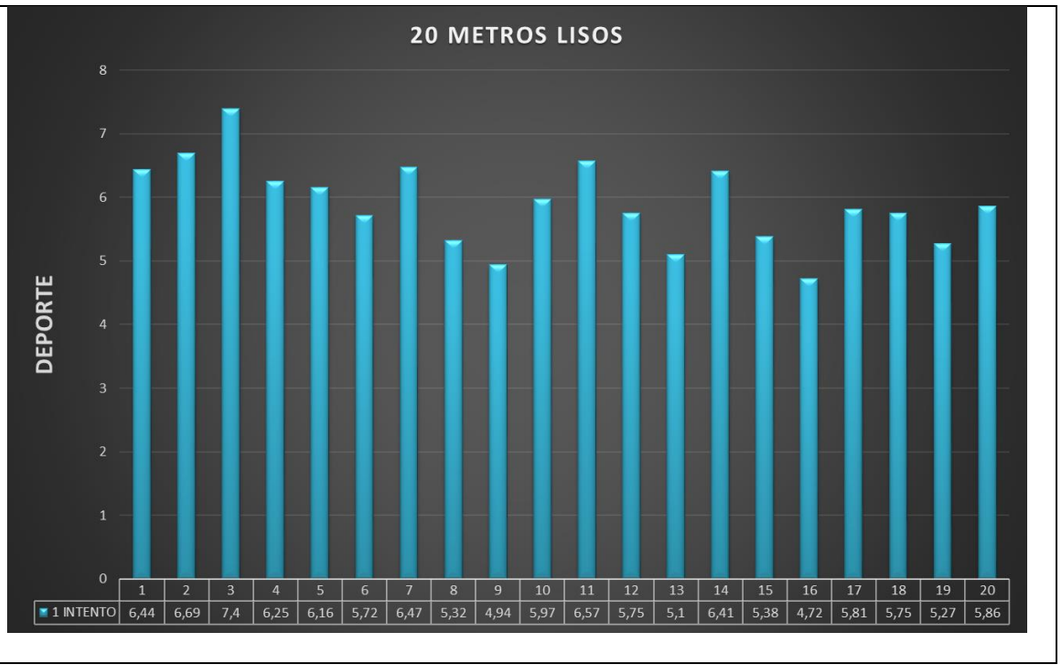
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

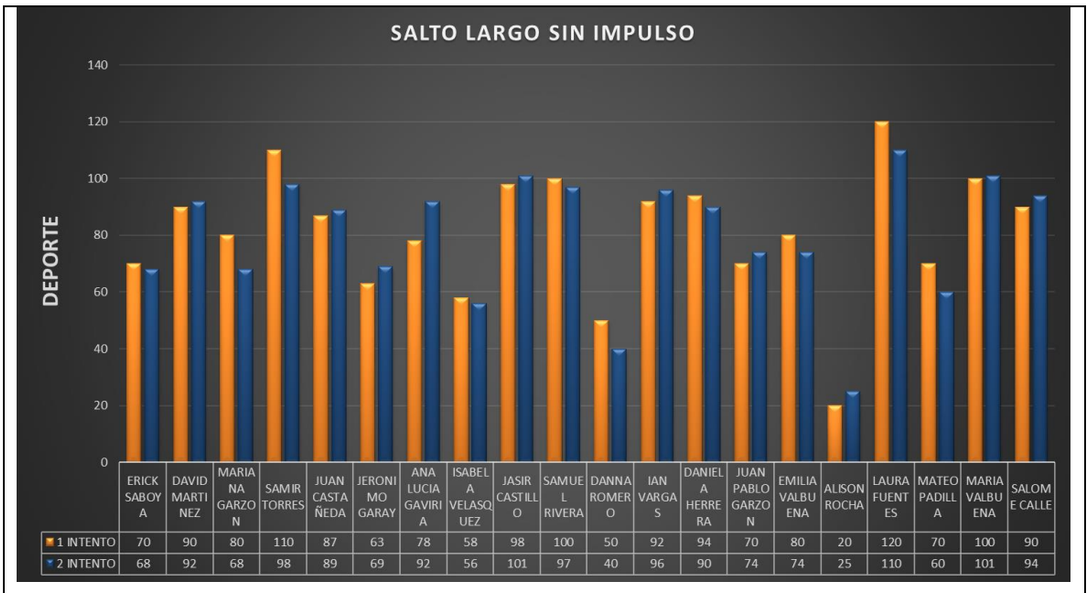
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3,3CS) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	ERICK SABOYA	7	1/09/2015	VOLEIBOL	6,44	6,44	70	68		70	15	17		17	24,22	24,22	49	47		47
2	DAVID MARTINEZ	6	10/04/2016	VOLEIBOL	6,69	6,69	90	92		92	20	16		20	34,16	34,16	0	47		47
3	MARIANA GARZON	6	31/01/2016	VOLEIBOL	7,4	7,4	80	68		80	22	21		22	52,69	52,69	0	54		54
4	SAMIR TORRES	6	8/05/2016	VOLEIBOL	6,25	6,25	110	98		110	21	21		21	23,03	23,03	0	0		0
5	JUAN CASTAÑEDA	7	8/10/2015	VOLEIBOL	6,16	6,16	87	89		89	10	11		11	30,13	30,13	16	0		30
6	JERONIMO GARAY	6	20/07/2016	VOLEIBOL	5,72	5,72	63	69		69	16	18		18	29,25	29,25	11	25		25
7	ANA LUCIA GAVIRIA	6	11/03/2016	VOLEIBOL	6,47	6,47	78	92		92	13	11		11	25,72	25,72	16	28		28
8	ISABELA VELASQUEZ	6	8/01/2016	VOLEIBOL	5,32	5,32	58	56		58	7	10		10	19,88	19,88	0	22		22
9	JASIR CASTILLO	7	28/06/2015	VOLEIBOL	4,94	4,94	98	101		101	16	16		16	19,06	19,06	29	20		20
10	SAMUEL RIVERA	6	28/10/2016	VOLEIBOL	5,97	5,97	100	97		100	16	17		17	20,15	20,15	44	0		44
11	DANNA ROMERO	7	17/10/2015	VOLEIBOL	6,57	6,57	50	40		50	10	11		11	24,5	24,5	0	48		48
12	IAN VARGAS	7	10/10/2015	VOLEIBOL	5,75	5,75	92	96		96	14	12		14	28,43	28,43	30	46		30
13	DANIELA HERRERA	7	23/07/2015	VOLEIBOL	5,1	5,1	94	90		94	12	10		12	26,19	26,19	24	47		24
14	JUAN PABLO GARZON	7	14/02/2015	VOLEIBOL	6,41	6,41	70	74		74	17	19		19	19,42	19,42	49	44		44
15	EMILIA VALBUENA	6	4/03/2016	VOLEIBOL	5,38	5,38	80	74		80	10	11		11	34,06	34,06	14	37		36
16	ALISON ROCHA	6	7/03/2016	VOLEIBOL	4,72	4,72	20	25		25	18	20		20	21,03	21,03	32	44		32
17	LAURA FUENTES	7	11/08/2015	VOLEIBOL	5,81	5,81	120	110		120	21	23		25	19,84	19,84	31	35		31
18	MATEO PADILLA	6	28/11/2015	VOLEIBOL	5,75	5,75	70	60		70	11	14		14	27,09	27,09	43	49		43
19	MARIA VALBUENA	6	4/03/2016	VOLEIBOL	5,27	5,27	100	101		101	21	23		23	21,25	21,25	34	48		34
20	SALOME CALLE	7	31/03/2015	VOLEIBOL	5,86	5,86	90	94		94	12	14		14	18,69	18,69	0	41		41

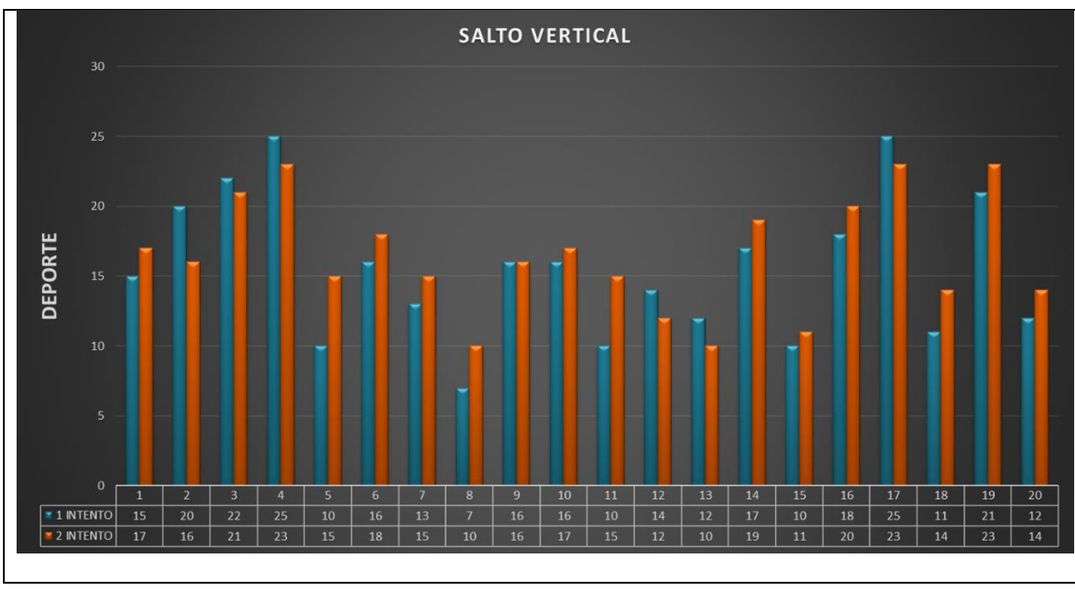
GRAFICAS TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS



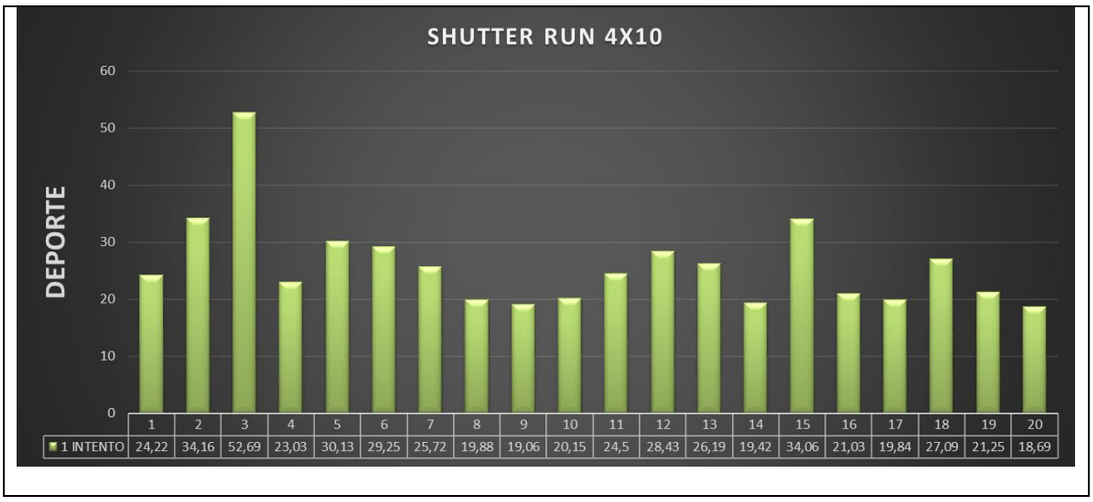
Con la presentación de este test se puede evidenciar que los niños en edades hasta los 8 años de la escuela de formación se encuntran en un rango de tiempo entre los 4,72 siendo este el mejor tiempo y los 7,4 segundos demostrando que se encuentran en proceso de potenciar su velocidad máxima.



En la prueba graficada, podemos determinar que el mejor salto tuvo una distancia de 120 cm y el peor salto 20 cm demostrando que los niños en el rango de edad establecido presentan un déficit en la fuerza explosiva.

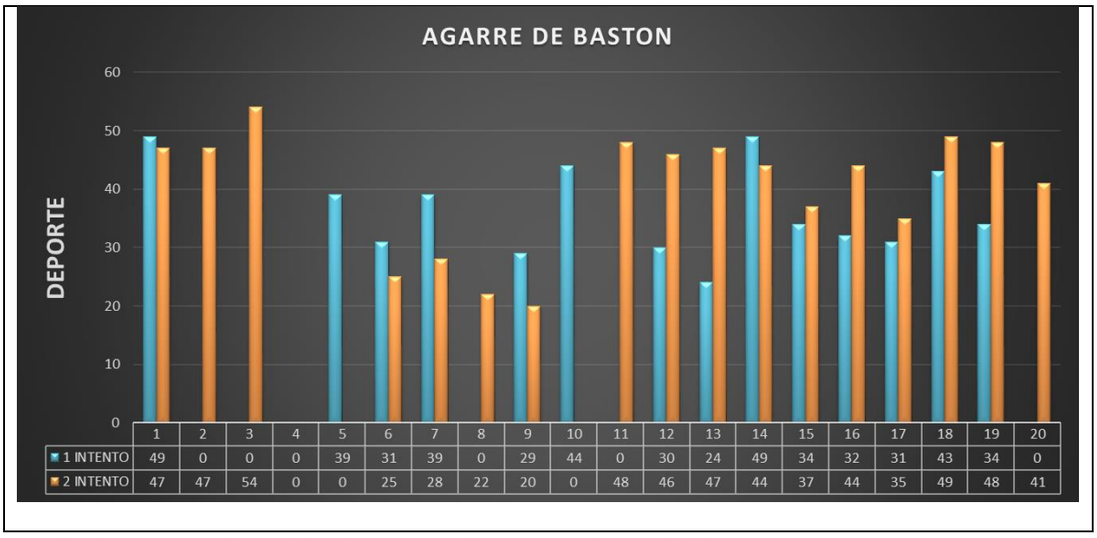


En la grafica de la prueba presentada, determinamos que el mejor salto vertical tuvo 25cm de rechazo, y el peor salto vertical 7cm, aquí es más notorio el déficit sustancial que presentan los niños en estas edades en el desarrollo de la fuerza explosiva.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	24,22	34,16	52,69	23,03	30,13	29,25	25,72	19,88	19,06	20,15	24,5	28,43	26,19	19,42	34,06	21,03	19,84	27,09	21,25	18,69

Mediante esta prueba analizamos que el los tiempo de ejecución de la prueba en los deportistas oscila entre 18,69 segundos siendo éste el mejor tiempo y 52,69 segundos registrado como el peor tiempo, aquí determinamos dos cosas, la velocidad se encuentra en estado de potencialización pero sus indicadores son muy bajos para la edad, a su vez la falta de concentración y entendimiento de la prueba en los niños generaba qe cometieran errores dentro de su ejecución así se les haya dado varias explicaciones permitido presentar la prueba hasta 3 veces lo que propiciaba que el tiempo de su presentación fuera muy elevado.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	49	0	0	0	39	31	39	0	29	44	0	30	24	49	34	32	31	43	34	0
2 INTENTO	47	47	54	0	0	25	28	22	20	0	48	46	47	44	37	44	35	49	48	41

Con el desarrollo de esta prueba evidenciamos que los rangos de medición se encuentran entre 24cm siendo la mejor medición y la peor 0, donde los deportistas a pesar de estar preparados para realizar el agarre dejaban caer el bastón lo que nos lleva a determinar que la velocidad de reacción tiene grandes falencias en estas edades a pesar de que se encuentren desarrollando y potenciando todas sus capacidades físicas y condicionales.

EVIDENCIAS TEST













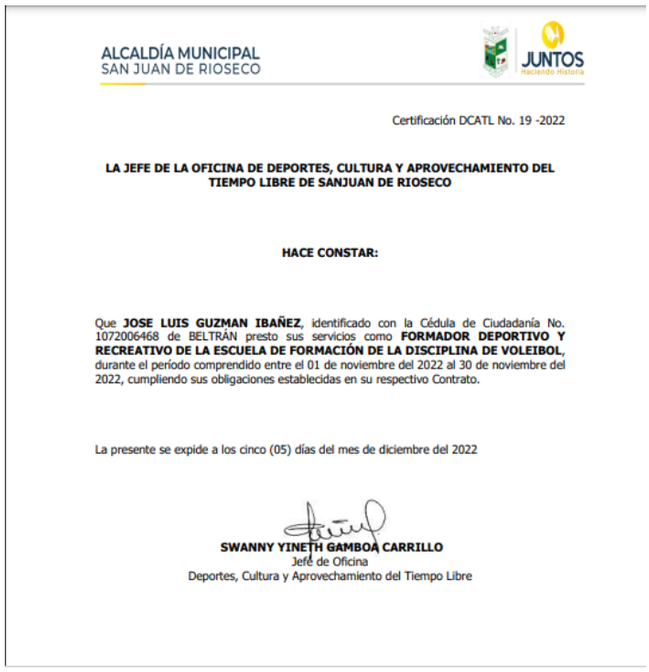




OBLIGACION 10

CERTIFICACION MUNICIPIO



ALCALDÍA MUNICIPAL
SAN JUAN DE RIOSECO

JUNTOS
Haciendo Historia

Certificación DCATL No. 19 -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 período comprendido entre el 01 de noviembre del 2022 al 30 de noviembre 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

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

APOYO CARRERA ATLETICA



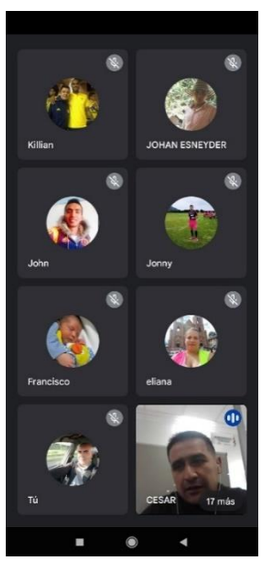
OBLIGACION 12

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

Reunión departamental de formadores



Reunión meet festivales escuelas de formación



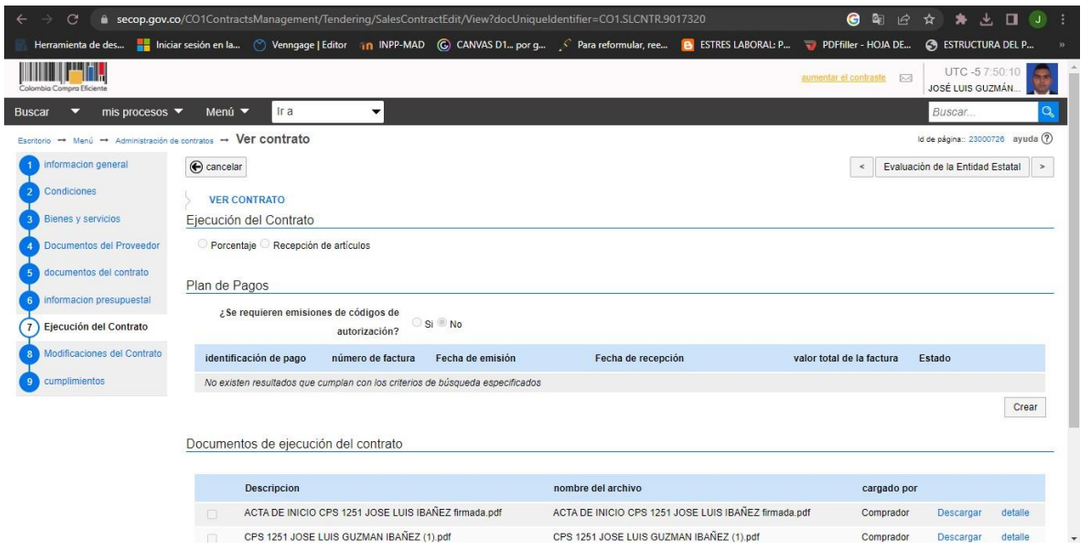
OBLIGACION 13

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.

