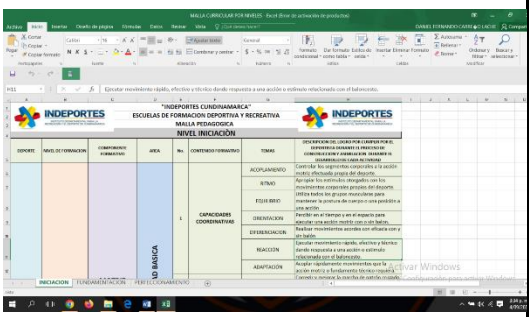
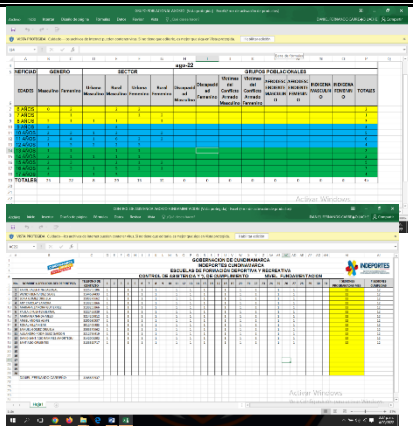
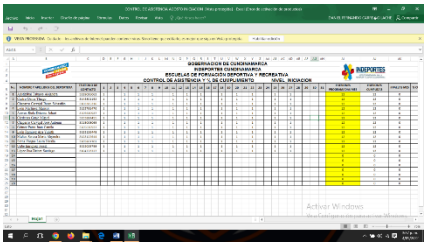
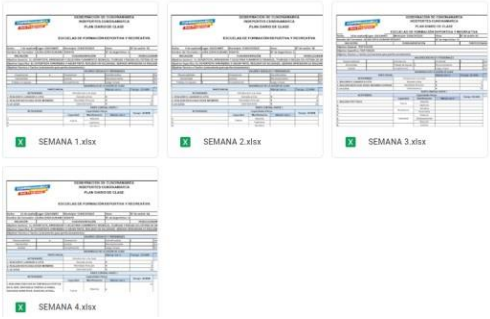
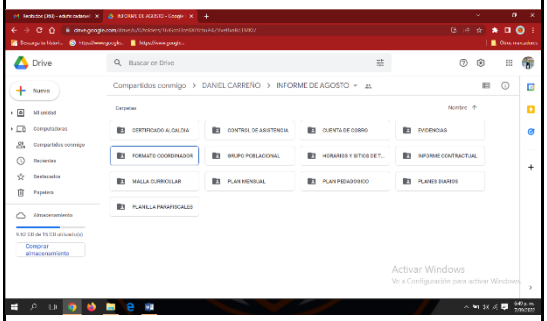
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DICIEMBRE DE 2022 - CTO 1050 - 2022			
Nombre del contratista	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE		
Número de identificación	1070982937	**Tipo de documento**	C.C 1070982937
Período informado	DICIEMBRE	**N° de RegistroPresupuestal**	2022002358

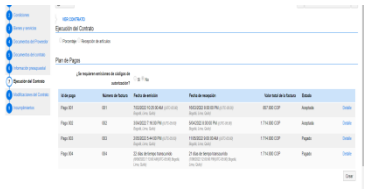
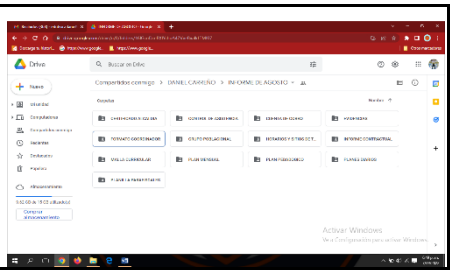
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CA RGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

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

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.	  
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de45 beneficiarios 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 beneficiarios 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.	 
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.	
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.	

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.	
8. Presentar la planeación de lassesiones 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.	
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 cronogramageneral. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde constela realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	

K

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
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.	N/A. Entregare debidamente diligenciado todo lo que solicite
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
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.	



ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO INICIACION

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: UTICA
NOMBRE DEL FORMADOR: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						COLISEO PRINCIPAL		
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
11:00 AM A 1.00PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A3: 00 AM	GRUPO	INICIACION			INICIACION				
	SEDE DE TRABAO	LA UNION (VEREDA)			ESCUELA LA ABUELITA				
3:00 P.M. A 5P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 7 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 7 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: UTICA
NOMBRE DEL FORMADOR: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO						COLISEO		
11:00 AM A 1.00PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A3: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3:00 P.M. A 5P.M.	GRUPO	FUNADAMENTACION			FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	LA UNION (VEREDA)			ESCUELA LA ABUELITA				
5 P.M. A 7 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 7 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								



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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL

MUNICIPIO: UTICA

NOMBRE DEL FORMADOR: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
11:00 AM A 1.00PM	GRUPO						PERFECCION AMIENTO		
	SEDE DE TRABAO						COLISEO PRINCIPAL		
1:00 AM A3: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3:00 P.M. A 5P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 7 P.M.	GRUPO	PERFECCIO NAMIENTO			PERFECCION AMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO PRINCIPAL			COLISEO PRINCIPAL				
5 P.M. A 7 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE						



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
LANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana	Rural	Urbana	Rural		Discapaci	Victimas	Victimas	AFRODES	AFRODES	INDIGENA	INDIGENA	TOTALES
6 AÑOS	3	2		3		2									5
7 AÑOS	4			4											4
8 AÑOS	4	2		4		2									6
9 AÑOS		1				1									1
10 AÑOS	3	1		3		1									4
11 AÑOS	6			6											6
12 AÑOS	4			4											4
13 AÑOS	2			2											2
14 AÑOS	6			6											6
15 AÑOS	3	1		3		1									4
16 AÑOS		1		1		1									1
17 AÑOS		2		2		2									2
TOTALES	45														45

GRUPOS	TAL HOMBR	TAL MUJERRES
INICIACION	12	3
FUNDAMENTACION	13	2
PERFECIONAMIENTO	11	4



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

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	Matias montenegro celeita			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
2	yeryk matias gonzalez cifuentes			1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1		13	12	1	92%
3	Christian Andres urdaneta rondon			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
4	Carlos alberto buitrago leon			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
5	Matias poveda			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
6	Nicolas poveda			1			1		1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1		13	11	2	85%
7	Juan Jose Valbuena			1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1		13	12	1	92%
8	Sara silva			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0		13	11	2	85%
9	Juan Rodriguez			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
10	camilo andres gonzales			1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1		13	12	1	92%
11	Duvan Hernandez			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
12	Juan sebastian cortes			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
13	Gabriela Angel			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
14	Sara nicol Robayo morales			1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1		13	12	1	92%
15	Dulce Maria Hernandez Acero			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEIL FUNDAMENTACIÓN

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAEMTACIÓN

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	Linda lucia camargo			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
2	Kevin Felipe galindez cuadros			1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1		13	12	1	92%
3	yohan esneider soler camacho			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
4	Jhojan alexander morales gonzales			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
5	Angel Nicolás laverde farieta			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
6	Samuel González Martínez			1			1		1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1		13	11	2	85%
7	Estiven Andrey Robayo Cruz			1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1		13	12	1	92%
8	Ivan camilo lopez izquierdo			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1		13	12	1	92%
9	Miguel Angel Buitrago			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
10	Duber andrey acero pachon			1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1		13	12	1	92%
11	Moises David acosta gonzalez			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
12	Maura Casallas Forero			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
13	Angel Santiago Prada			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
14	Kevin Andres Prada			1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1		13	12	1	92%
15	Wider Isaac Benavidez			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

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	Miguel Angel Sanchez Rincon			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
2	Jessica alejandra Muños Garcia			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
3	Oscar Evaristo Botia Varela			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
4	Natalia Patiño Casallas			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
5	Sergio Alejandro Patiño Casallas			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
6	Laura Ximena castellanos matiz			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
7	Danner alexander Martínez ballesteros			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
8	Brayan Steven Soler Camcho			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
9	Jhon Andres soler camacho			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
10	Dumar gabril hormaza mendivelso			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
11	maicol stiven celeita algarra			1		1	1				1		1	0				1		1	1				1		1	1				1		13	12	1	92%
12	Luis Miguel laverde farieta			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
13	Karol Mariana Farfán Morales			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
14	Brenda Yiseth Prada Baquero			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
15	Anderson yesid sanchez Amaya			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%

INICIACIÓN





FECHA Y LUGAR:29 DE DICIEMBRE UTICA

FECHA Y LUGAR: 8 DE DICIEMBRE UTICA





FECHA Y LUGA: 29 DE DICIEMBRE UTICA

FECHA Y LUGAR: 18 DE DICIEMBRE UTICA

FUNDAMENTACIÓN





FECHA Y LUGAR: 08 DE DICIEMBRE GALDAMEZ

FECHA Y LUGAR: 29 DE DICIEMBRE UTICA





FECHA Y LUGAR: 12 DE DICIEMBRE UTICA

FECHA Y LUGAR: 29 DE DICIEMBRE UTICA

PERFECIONAMIENTO





FECHA Y LUGAR: 8 DE DICIEMBRE UTICA



FECHA Y LUGAR: 11 DE DICIEMBRE UTICA



FECHA Y LUGAR:12 DE DICIEMBRE UTICA

FECHA Y LUGAR: 29 DE DICIEMBRE UTICA

PLANES DIARIOS DE DICIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 -7- 8- 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Explicar a los niños las superficies de contacto brazos (golpe dedos y antebrazo) mediante diferentes ejercicios.

Objetivo Especifico: Desarrollar orientacion con el fin de que el niño pueda realizar un buen manejo de balón de voleibol.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	**5**	**- Conos** **- Balón de Voleibol** **- Mini redes** **- Silvato** **-Aros de agilidad**
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	**x**	**5**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Fondos con balón	Fuerza	Maxima	**x**	**30**	**- Conos** **- Balón de voleibol** **- Mini redes** **- Silvato** **-Aros de agilidad**
2.		Explosiva			
3. Fondos cortos con balón	Resistencia	Aerobica	**x**	**10**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Agilidad motriz con balón		Desplazamiento	**x**	**10**	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**- Conos** **- Balón de voleibol** **- Mini redes** **- Silvato** **-Aros de agilidad**
2. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el ritmo con actividades	Ritmo	**x**	**10**	
3. El deportista debe sostenerse en un solo pie, y caminar sobre cintas en suelo para mejorar y afianzar el equilibrio	Equilibrio		**10**	
4. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el salto con actividades	Orientación	**x**	**10**	
5.	Diferenciación			
6. Por medio del calentamiento guiado, el deportista afianza y estimula la reacción con actividades dinámicas y motrices.	Reacción	**x**	**10**	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción simple con balón	**x**		**10**	**- Balón de voleibol** **- Mini redes** **- Silvato**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**3**	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	**- Silvato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**3**	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	**2**	**los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**2**	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.**	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05\12\2022	Lugar: COLISEO MUN	Municipio: UTICA	Hora: 2:00 pm - 4:00 p	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador:DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE		N° de deportistas: 14		Edades: 6 -7- 8- 9	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Pasar el balon de diferentes maneras y con diferentes superficies de contacto.					
Objetivo Especifico: Promover el manejo del balón con las diferentes superficies de contacto.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a través del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		
1. recepcion y pase	Fuerza	Maxima	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5. Dirigir el balón desde cierta distancia con el ejercicio de pase y recepción	Velocidad	Maxima	30	
6.		Desplazamiento		
7.		Reaccion		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2.	Ritmo			
3. El deportista debe sostenerse en un solo pie, y caminar sobre cintas en suelo para mejorar y afianzar el equilibrio	Equilibrio	x	5	
4. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el salto con actividades	Orientación	x	5	
5. Sixa con discos	Diferenciación	x	10	
6. Trotar, conducir y pasar el balón	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Lanzar con pase y controlar con recepción el balón.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Controlar el balón en recepción	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato
2. Organizar la jugada		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentación de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 -7- 8- 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar en el deportista nociones en el tiempo y espacio.

Objetivo Especifico: Progresar y conseguir la finalización manteniendo en este proceso de pase y recepción del balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	**5**	**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos**
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	**x**	**5**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ejercicio de dos contra uno y tres contra uno		Reacciòn	**x**	**30**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. A traves del calentamiento el deportista afianza y controla el salto con actividades	Orientación	**x**	**20**	
5. Manejar el espacio en el terreno, recibir el balón y devolverlo en el tiempo justo	Diferenciación	**x**	**20**	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Entregar el balón (pase)	**x**		**10**	**- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato**
2. Ubicarse en el terreno para la recepcion		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**3**	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	**- Silvato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**3**	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	**2**	**realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.**	
	x	**2**	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de**	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 -7- 8- 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar y trabajar en el deportista saltos unipodales

Objetivo Especifico: Realizar movimiento de flexión y extensión de forma totalmente libre con el único contacto del pie con la superficie.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Balón en las manos estiradas con los pies	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Flexionando las rodillas saltan a cabecear	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos
2. Pasar saltando seis conos de frente y devolverse de espalda	Ritmo	x	20	
3.Fondo de brazos realizando lagartija	Equilibrio	x	10	
4. Desplazamiento con saltos en la escalera deportiva	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Por medio del calentamiento guiado, el deportista afianza y estimula la reacción con actividades dinámicas y motrices.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentado pararse y coger el balón	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: COLISEO MUNICI**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 2:00 pm - 4:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 -7- 8- 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FAMILIARIZACION CON EL BALON DE VOLEIBOL

Objetivo Especifico: DOMINIO DE BALON DE VOLEIBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS. BALONES**
1.Conoce la importancia de dominar el balon de	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de flexión de piernas	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3. Trote dominando balon semi elevado durante un	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos de frente, de espalda, laterales		Desplazamiento	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren infrior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, BALONES.**
1. Identifica sus movimientos de tren inferior en el	Acoplamiento	**X**	10	
2. Aprender a trabajar con el balon manteniendo el	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	trones Basicos de Movimier			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS BALONES**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. Dentro de un conos, platillos los deportistas	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y ARO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 -7- 8- 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Pasar balón de diferentes maneras con las manos y otras partes del cuerpo.					
Objetivo Especifico: Emplear las manos y otras partes del cuerpo de forma controlada en el trabajo con balón					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	**5**	**- Conos** **- Balón de voleibol** **- Mini redes** **- Silvato** **-Aros de agilidad** **-Petos** **-Banderines**
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	**x**	**5**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Hacer skipping y controlar con recepcion	Fuerza	Maxima	**x**	**15**	**- Conos** **- Balón de voleibol** **- Mini redes** **- Silvato** **-Aros de agilidad** **-Petos** **-Banderines**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Pasar de un punto A a un punto B en velocidad, y pasar el balón a un compañero con	Velocidad	Maxima	**x**	**15**	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**- Conos** **- Balón de voleibol** **- Mini redes** **- Silvato** **-Aros de agilidad** **-Petos** **-Banderines**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. A lanza el balón con la mano sobre la cabeza de B, y B recepciona y A controla con golpe de	Orientación	**x**	**20**	
5.	Diferenciación			
6. Por medio del calentamiento guiado, el deportista afianza y estimula la reacción con actividades dinámicas y motrices.	Reacción	**x**	**10**	
7. A lanza el balón a B, recepciona y se repite el ejercicio	Adaptación	**x**	**10**	
8. A realiza saque a B que es el receptor en posicion base, en donde B atrapa con las manos.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcionar el balón con posicion base y pase c	**x**		**10**	**- Balón de voleibol** **- Mini redes** **- Silvato**
2. Organizar y pasar		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**3**	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	**- Silvato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**2**	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo**	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 -7- 8- 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Implementar en el deportista la Coordinación y agilidad en circuitos					
Objetivo Especifico: Potenciar en los deportistas la coordinación y agilidad en circuitos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	**5**	**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos**
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	**x**	**5**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. saque con pontencia	Fuerza	Maxima	**x**	**30**	**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos**
2.		Explosiva			
3. Control del balón	Resistencia	Aerobica	**x**	**10**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. recepción con control del balón		Desplazamiento	**x**	**10**	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos**
2. Mediante conos en sixa pasar rapido y salir a patiar el balón	Ritmo	**x**	**10**	
3. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia adelanate buscando las puntas.	Equilibrio	**x**	**10**	
4. Saltar al compañero lanzar el balon al arriba y tomarlo antes de caer.	Orientación	**x**	**10**	
5.	Diferenciación			
6. Tocar el disco e ir agarrar el balón	Reacción	**x**	**10**	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Semi parada	**x**		**10**	**- Balón de Fútbol - Mini redes - Silvato**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**2**	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	**- Silvato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**2**	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	**3**	**realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.**	
	x	**3**	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de**	



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: 21/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 -7- 8- 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Implementar en el deportista la relación con el balón.

Objetivo Especifico: Establecer diferentes contactos visomanual.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Manejo de pase y recepcion con el balón	Velocidad	Maxima	x	30	
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Pasar por obstaculos y utilizando el golpe de ante brazos con el balón		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3. Lanzar el balón en un solo golpe.	Equilibrio	x	10	
4. Lanzar el balón en diferentes posiciones.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Lanzar el balón a media altura y altura maxima	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Recepción de balón y pase correcto	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato
2. Reacción rápida de una determinada jugada		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3 Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	



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

Fecha: 03/12/2022	Lugar: COLISEO MUN	Municipio: UTICA	Hora: 4:00 pm - 6:00 p	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			N° de deportistas: 19		Edades: 10-11- 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Explicar a los deportistas y trabajar en ellos la Coordinación y agilidad en circuitos

Objetivo Especifico:Potenciar en los deportistas la coordinación y agilidad en circuitos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Mediante el sonido del pito lanzar el balón con potencia	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Al sonido del pito, salir corriendo de una distancia A a una distancia B	Velocidad	Maxima	x	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Pasar por obstaculos de forma lenta y media con balón	Ritmo	x	20	
3. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia adelanate	Equilibrio	x	10	
4. Saltar aros con pierna izquierda y devolvernos con pierna derecha.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Pasar por estacas de frente y devolverse de espalda.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Control y dominio	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2. Trabajo combinado con compañeros		x	10	
3.				
4.				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 4:00 pm - 6:00 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 10-11- 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar duelos en el campo de voleibol

Objetivo Especifico: Aplicar los fundamentos básicos del juego en los enfrentamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión deportiva.	Introduccion a la clase	**x**	**5**	**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central	Calentamiento	**x**	**5**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2.		Explosiva			
3. Enfrentamiento de uno contra uno, dos contra dos, en espacios reducido	Resistencia	Aerobica	**x**	**20**	
4.		Anaerobica			
5. Dos contra uno máximo dos toques	Velocidad	Maxima	**x**	**20**	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2.Parar, controlar y enfrentar	Ritmo	**x**	**20**	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Perfilarse y reaccionar defendiendo y	Reacción	**x**	**20**	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saber conducir el balón	**x**		**10**	**- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato**
2. Saberse perfilar con el balon		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**3**	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	**- Silvato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**3**	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	**2**	**realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones general	**x**	**2**	**algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.**	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 4:00 pm - 6:00 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 10-11- 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Correr y llevar un elemento en las manos y los pies

Objetivo Especifico: Realizar cardio y mejorar el agarre y control de balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Lanzar sobre la carrera, picar el balón y tomarlo sin dejarlo caer.	Velocidad	Maxima	x	30	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Pasar el balón entre las piernas alternando izquierda y derecha.	Flexibilidad	Estatica	x	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Trotando lanzando la pelota arriba, se dan dos o tres palmadas y atraparla	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Atrapar el balón sin dejarlo caer al suelo.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Correr y llevar el balón, debe ser corto suave, rápido y continúo	x		10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 4:00 pm - 6:00 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 10-11- 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lanzar e impulsar el balón

Objetivo Especifico: Desarrollar la agilidad lanzando e impulsando el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. lanzar cinco balones de forma consecutiva.	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Pasar por estacas , impulsar el balón y lanzar.	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5. Cuatro conos en diferente posición a la orden ir a cada cono para lanzar el balón.	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Conducir el balón a medio trote y pasar.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4. Lanzamientos laterales.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Pasar la red	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Lanzamiento	x	x	10	- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	**realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.**	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 4:00 pm - 6:00 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 10-11- 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Implementar en el deportista las Nociones tiempo y espacio					
Objetivo Especifico: Progresar y conseguir la finalización manteniendo en este proceso de la recepción y pases del balón					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	**5**	**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	**x**	**5**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Ejercicio de dos contra uno y tres contra uno	Velocidad	Maxima	**x**	**40**	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Manejar el espacio en el terreno, recibir el balón y darlo en el tiempo justo	Diferenciación	**x**	**40**	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Entregar el balon	**x**		**10**	**- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos**
2. Ubicarse en el terreno		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**2**	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	**- Silvato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**2**	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	**3**	**realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**3**	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.**	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**		**Hora: 4:00 pm - 6:00 p**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 10-11- 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Relaciónar al deportista con el balón							
Objetivo Especifico: Establecer diferentes contactos visomanual							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	**5**	**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	**x**	**5**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Manejo Borde recepcion y pase conduciendo el balón.	Velocidad	Maxima	**x**	**30**	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Pasar por estacas y utilizando el empeine para patear el balón.		Dinamica	**x**	**20**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2.	Ritmo			
3. Lanzar el balón en una sola mano	Equilibrio	**x**	**10**	
4. Lanzar el balón en diferentes posiciones.	Orientación	**x**	**10**	
5.	Diferenciación			
6. Lanzar el balón a media altura y altura maxima	Reacción	**x**	**10**	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepción de balón y pase correcto	**x**		**10**	**- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos**
2. Reacción rápida de una determinada jugada		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**3**	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	**- Silvato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**2**	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	**2**	**realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**3**	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.**	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



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: 19/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 4:00 pm - 6:00 p**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 19**			**Edades: 10-11- 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Implementar en el deportista la relación con los Pases, fintas y habilidad dinámica						
Objetivo Especifico: Desarrollar competencias y habilidades motrices, capacidades fisicas y tecnicas de movimiento						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	**5**	**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	**x**	**5**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
1. Lanzar el balón de forma efectiva y potente	Fuerza	Maxima	**x**	**20**	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Entregar el balón y buscar espacios para	Velocidad	Maxima	**x**	**30**	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**- Conos - Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2. Trabajo de desarrollo de conducción y controles con antebrazos.	Ritmo	**x**	**10**	
3.	Equilibrio			
4. Realizar pases a pequeña, media y larga	Orientación	**x**	**10**	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8. Trabajos de control de balón en movimiento	Patrones Basicos de Movimiento		**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Controlar y manejar el balón	**x**		**10**	**- Balón de voleibol - Mini redes - Silvato -Petos**
2. Realizar jugadas defensivas y ofensivas con		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**3**	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	**- Silvato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**3**	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	**2**	**realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**2**	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.**	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



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: 21/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 4:00 pm - 6:00 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 10-11- 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Implementar en el entrenamiento Juegos de habilidades y capacidades básicas					
Objetivo Especifico: Practicar diferentes juegos y ejercicios para mejorar las capacidades básicas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	**5**	**- Conos** **- Balón de voleibol** **- Mini redes** **- Silvato** **-Aros de agilidad** **-Petos** **-Banderines**
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	**x**	**5**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Manejar la fuerza en el tren inferior y tren superior	Fuerza	Maxima	**x**	**15**	**- Conos** **- Balón de voleibol** **- Mini redes** **- Silvato** **-Aros de agilidad** **-Petos** **-Banderines**
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de desplazamiento rapido y coordin	Resistencia	Aerobica	**x**	**15**	
4.		Anaerobica			
5. Reacción y recuperación a velocidad del balón con estaca	Velocidad	Maxima	**x**	**10**	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**- Conos** **- Balón de voleibol** **- Mini redes** **- Silvato** **-Aros de agilidad** **-Petos** **-Banderines**
2. Mediante el juego el "Bobito" quitar el balón.	Ritmo	**x**	**20**	
3. Recorridos en un pie y dos pies con obstaculos	Equilibrio	**x**	**10**	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Con un balón el jugador A hace un ejercicio y B hace lo mismo y viseversa	Reacción	**x**	**10**	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Cinco jugadores versus otros cinco, a dos toques a tocar el cono con el balón	**x**		**10**	**- Balón de voleibol** **- Mini redes** **- Silvato** **-Petos**
2. Tres contra tres dominar el balón de forma seguida "hacer un reloj"		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**3**	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	**- Silvato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**3**	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	**2**	**realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**2**	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.**	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/12/2022	**Lugar: COLISEO MUNICIP**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 6:00 pm - 8:00pr**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Implementar en el entrenamiento deportivo los Juegos Lúdicos y partidos

Objetivo Especifico: : Integrar a los deportistas en los diferente juegos y encuentros de voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular en el deportista la tecnica y tactica de jugadas y estrategias en el campo de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	**5**	**- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	**5**	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	**5**	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del entrenamiento.	Calentamiento	x	**5**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Conducir, pasar y atacar el balón	Fuerza	Maxima	x	**15**	**- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2.		Explosiva			
3. Manejar los ritmos	Resistencia	Aerobica	x	**15**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Acelerar y desacelerar		Desplazamiento	x	**10**	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2. Acelerar y desacelerar	Ritmo	x	**10**	
3.	Equilibrio			
4. Pasar bien el balón al compañero de equipo.	Orientación	x	**10**	
5.	Diferenciación			
6. Controlar, conducir y pasar el balón de voleibol	Reacción	x	**10**	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Utilizar las partes del cuerpo que entran en contact	x		**10**	**- Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato**
2.Ubicarse dentro del terreno		x	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	**3**	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	**- Silvato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	**3**	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	**2**	**realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	**2**	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.**	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

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

Fecha: 05/12/2022	**Lugar: COLI**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACH			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Implementar en el entrenamiento deportivo los Juegos Lúdicos y partidos

Objetivo Especifico: : Integrar a los deportistas en los diferente juegos y encuentros de voleibol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular en el deportista la tecnica y tactica de jugadas y est

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
2. Con los formatos de asistencia	llamado a lista	**x**	**5**	**- Conos**
3. Estimular y realizar la movilidad	Movilidad Articular	**x**	**5**	**- Balón de voleibol**
4. Atraves de un circuito con relevos,	Calentamiento	**x**	**5**	**- red de voleibol**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**- Conos**
1. Conducir, pasar y atacar el balón	Fuerza	Maxima	**x**	**15**	**- Balón de voleibol**
2.		Explosiva			**- red de voleibol**
3. Manejar los ritmos	Resistencia	Aerobica	**x**	**15**	**- Silvato**
4.		Anaerobica			**-Aros de agilidad**
5.	Velocidad	Maxima			**-Petos**
6. Acelerar y desacelerar		esplazamient	**x**	**10**	**-Banderines**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Acelerar y desacelerar	Ritmo	**x**	**10**	**- Conos**
3.	Equilibrio			**- Balón de voleibol**
4. Pasar bien el balón al compañero	Orientación	**x**	**10**	**- red de voleibol**
5.	Diferenciación			**- Silvato**
6. Controlar, conducir y pasar el balón	Reacción	**x**	**10**	**-Aros de agilidad**
7.	Adaptación			**-Petos**
8.	rones Basicos de Movimie			**-Banderines**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Utilizar las partes del cuerpo que en	**x**		**10**	
2.Ubicarse dentro del terreno		**x**	**10**	**- Balón de voleibol**
3.				**- red de voleibol**
4.				**- Silvato**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MI**		**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**3**	**Para finalizar la clase,**	
2.Retroalimentaciòn de la clase	**x**	**3**	**Se socializan y se**	**- Silvato**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	**x**	**2**	**Se le aclara al deportista**	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	**x**	**2**	**Al deportista se le dejan**	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 6:00 pm - 8:00pr**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Correr y llevar un elemento en las manos y los pies

Objetivo Especifico: Realizar cardio y mejorar el agarre y control de balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Adaptar y estimular en el deportista el cardio con el fin de mejorar su rendimiento y velocid

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Lanzar sobre la carrera, picar el balón y tomarlo sin dejarlo caer.	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Pasar el balón entre las piernas alternando izquierda y derecha.	Flexibilidad	Estatica	x	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Trotando lanzando la pelota arriba, se dan dos o tres palmadas y atraparla	Ritmo	x	30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Atrapar el balón sin dejarlo caer al suelo.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Correr y llevar el balón, debe ser corto suave, rápido y continúo	x		10	- Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Petos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
ACTIVIDADES
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 6:00 pm - 8:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Relaciónar al deportista con el balón					
Objetivo Especifico: Establecer diferentes contactos visomanual y visopedal					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Implemetar en el jugador tecnicas y tacticas que permitan mejorar el dominio del balón al ig					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	**- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Manejo de golpe de antebrazo con el balón.	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Pasar por estacas y utilizando elevación para golpear el balón.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**- Conos - Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines**
2.	Ritmo			
3. Lanzar el balón en una sola mano.	Equilibrio	x	10	
4. Lanzar el balón en diferentes posiciones.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6. Lanzar el balón a media altura y altura maxima	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepción de balón y pase correcto	x		10	**- Balón de voleibol - Red de voleibol - Silvato**
2. Reacción rápida de una determinada jugada		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	3	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	**- Silvato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	**los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.**	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 6:00 pm - 8:00pr**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Explicar a los deportistas y trabajar en ellos la Coordinación y agilidad en circuitos

Objetivo Especifico:Potenciar en los deportistas la coordinación y agilidad en circuitos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular y adaptar en el jugador los metodos de coordinación y agilidad que le permiten u

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines - Hojas de asistencia - Esfero
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Mediante el sonido del pito lanzar el balón con potencia	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voeibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Al sonido del pito, salir corriendo de una distancia A a una distancia B	Velocidad	Maxima	x	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Pasar por obstaculos de forma lenta y media con balón	Ritmo	x	20	
3. Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia adelanate buscando	Equilibrio	x	10	
4. Saltar aros con pierna izquierda y devolvernos con pierna derecha.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. Pasar por estacas de frente y devolverse de espalda.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Control y dominio	x		10	- Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato
2. Trabajo combinado con compañeros		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 6:00 pm - 8:00pr**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Implementar en el deportista la relación con los Pases, fintas y habilidad dinámica

Objetivo Especifico: Desarrollar competencias y habilidades motrices, capacidades fisicas y tecnicas de movimiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar en el deportista habilidades futbolisticas para un mejor rendimiento en campeonatos y juego lim

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Lanzar el balón de forma efectiva y potente	Fuerza	Maxima	x	20	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Entregar el balón y buscar espacios para recibir	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Trabajo de desarrollo de conducción y controles con diferentes posiciones.	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4. Realizar pases a pequeña, media y larga	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8. Trabajos de control de balón en movimiento	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Controlar y manejar el balón	x		10	- Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato
2. Realizar jugadas defensivas y ofensivas con		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



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

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 6:00 pm - 8:00pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Pasar balón de diferentes maneras y con diferentes superficies de contacto

Objetivo Especifico: Promover el manejo del balón con las diferentes superficies de contacto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular en el deportista las maneras del manejo del balón con las distintas superficies del p

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines - Hojas de asistencia - Esfero
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. saque, recepcion, pase y remate	Fuerza	Maxima	x	15	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Dirigir el balón desde cierta distancia con	Velocidad	Maxima	x	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Lanzar saque y controlar con recepcion el	Orientación		10	
5. Sixa con discos	Diferenciación		10	
6. Trotar, conducir y pasar el balón.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Controlar el balón en la recepcion	x		10	- Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Petos
2. Organizar la jugada.		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	**los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.**	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



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

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: COLISEO MUN**	**Municipio: UTICA**	**Hora: 6:00 pm - 8:00pr**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Realizar duelos en la cancha de voleibol

Objetivo Especifico: Aplicar los fundamentos básicos del juego en los enfrentamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Sensibilizar y adaptar al deportista la importancia de los fundamentos basicos de los enfren

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se desarrollan durante la sesión deportiva.	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son nuevos integrantes se agregan al listado.	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con relevos, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder entrar a la parte central del	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.		Explosiva			
3. Enfrentamiento de uno contra uno, dos contra dos, en espacios reducido	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5. Dos contra uno máximo dos toques	Velocidad	Maxima	x	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			- Conos - Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2.Parar, controlar y enfrentar	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Perfilarse y reaccionar defndiendo y atacando	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saber conducir el balón	x		10	- Balón de voleibol - red de voleibol - Silvato
2. Saberse perfilar con el balon		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	**Para finalizar la clase, siempre se realiza una serie de estiramientos para relajar los musculos del cuerpo.**	- Silvato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	**Se socializan y se explican los valores fundamentales que se trabajaron en clase, esto con el fin de contribuir al desarrollo integral del deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	**realizaron los ejercicios propuestos y en que les favorece a la hora de un partido o campeonato de voleibol.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	**Al deportista se le dejan por lo general algunas recomendaciones con el fin de mejorar su rendimiento y calidad, con el fin de explotar y mejorar su nivel en el juego.**	

FIRMA FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

EVIDENCIAS DE LOS TEST



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	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	ALEJANDRA ARISTISABAL TABARES	7	30/01/2015	VOLEIBOL	23.3	119	62	110	60
2	ANA LEON MARTINEZ	7	5/05/2015	VOLEIBOL	26.6	124	64	108	68
3	DEIBIT RODRIGIEZ TORRES	7	24/03/2015	VOLEIBOL	28.8	103	58	99	55
4	HELLEN VICTORIA BERNAL	7	17/04/2015	VOLEIBOL	22.2	117	61	109	59
5	JOSE ANTONI CHAPARRO	7	14/05/2015	VOLEIBOL	16.9	123	62	111	59
6	JUAN CAMILO GOMEZ	7	19/10/2015	VOLEIBOL	26.9	122	64	107	64
7	JUAN PABLO SANCHEZ MARTIN	7	1/06/2015	VOLEIBOL	19	114	61	109	54
8	LAURA NATALIA SERNA	7	31/10/2015	VOLEIBOL	24.6	115	61	110	62.5
9	MAIKOL ESPINOZA	7	4/03/105	VOLEIBOL	27.9	129	65	112	56
10	MARIA ANGEL VILLAMIZAR	7	17/03/2015	VOLEIBOL	22.8	121	62,5	111	56
11	MARIANA MADRIGAL VIACHI	7	14/5/105	VOLEIBOL	23	127	64	110	55
12	MAILY XIMENA SARMIENTO	7	9/06/2015	VOLEIBOL	20.9	119	61,5	108	54
13	ZAHIRA SALOME ACERO	7	10/06/2015	VOLEIBOL	24.1	123	63	108	58.5
14	DANIEL CAPERA VERA	8	22/03/2014	VOLEIBOL	30.5	117	62	109	55
15	DARWIN CAPERA VERA	8	22/03/2014	VOLEIBOL	22.5	119	63	109	53
16	MIGUEL CARDENAS GUAJE	8	14/01/2014	VOLEIBOL	24.3	121	61	110	60
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: ÚTICA	ÚTICA
FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



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

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 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 (130,5) 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 (0) 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	2 INTENTO		
1	KEVIN ARISTISABAL TABARES	9	24/01/2013	VOLEIBOL	5.05	5.05	140	142	141	142	17	16	16.5	17	18.17	18.17	23	21	22	21	
2	MAIKOL CHAPARRO CARVAJAL	9	12/12/2013	VOLEIBOL	5.15	5.15	152	150	151	152	26	24	25	26	15.5	15.5	19	15	17	15	
3	NKOL FLOREZ ZAMORA	9	23/012013	VOLEIBOL	5.89	5.89	133	129	131	133	23	26	24.5	26	15.86	15.86	19	16	17.5	16	
4	ANGEL DAVID CRUZ	10	9/05/2014	VOLEIBOL	6.57	6.57	125	123	124	125	14	14	14	14	19.2	19.2	25	17	21	17	
5	CARLOS QUEVEDO ALVAREZ	10	25/10/2012	VOLEIBOL	5.82	5.82	145	140	142.5	145	19	20	19.5	20	16.82	16.82	29	13	21	13	
6	JHON CARBAJAL	10	21/02/2012	VOLEIBOL	5.01	5.01	150	147	148.5	150	20	23	21.5	23	15.4	15.4	21	23	22	22	
7	KEVIN DAVID TORO	10	4/07/2012	VOLEIBOL	5.42	5.42	147	145	146	147	24	21	22.5	24	16.21	16.21	19	18	18.5	18	
8	MARIA QUEVEDO ALVAREZ	10	29/04/2012	VOLEIBOL	5.43	5.43	146	139	142.5	146	23	21	22	23	16.85	16.85	13	10	11.5	10	
9	SANTIAGO AMADO MARTINEZ	10	14/06/2012	VOLEIBOL	5.29	5.29	110	115	112.5	115	19	24	21.5	24	15.5	15.5	10	12	11	11	
10	YERALDIN RIVERA GONZALEZ	10	1/07/2012	VOLEIBOL	5.92	5.92	115	117	116	117	18	20	19	20	15.89	15.89	14	12	13	12	
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					

MUNICIPIO EVALUADO:	ÚTICA
FORMADOR:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



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 SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) 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 (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	ALEJANDRO ARISTISABAL TABARES	7	30/01/2015	VOLEIBOL	5.78	5.78	50	52	51	52	9	10	9.5	10	22.5	22,56	5	8	6.5	5
2	ANA LEON MARTINEZ	7	5/05/2015	VOLEIBOL	6.35	6.35	58	60	59	60	8	9	8.5	9	21.6	21.69	3	4,12	3	3
3	DEIBIT RODRIGIEZ TORRES	7	24/03/2015	VOLEIBOL	5.58	5.58	79	76	77.5	79	7	9	8	9	17.5	17,56	5	7,14	5	5,5
4	HELLEN VICTORIA BERNAL	7	17/04/2015	VOLEIBOL	6.56	6.56	38	40	39	40	12	12	12	12	23	23,07	7	7,5	7	7
5	JOSE ANTONI CHAPARRO	7	14/05/2015	VOLEIBOL	6.45	6.45	55	50	52.5	55	14	13	13.5	14	24	24,02	2,6	2	2	2
6	JUAN CAMILO GOMEZ	7	19/10/2015	VOLEIBOL	5.67	5.67	59	61	60	61	12	15	13.5	15	16.5	16,55	19,49	11	11	11
7	JUAN PABLO SANCHEZ MARTIN	7	1/06/2015	VOLEIBOL	5.55	5.55	68	67	67.5	68	10	8	9	10	21.6	21,65	10	12,0	10	10
8	LAURA NATALIA SERNA	7	31/10/2015	VOLEIBOL	6.82	6.82	47	51	49	51	9	12	10.5	12	17.4	17,46	6	7,28	6	6
9	MAIKOL ESPINOZA	7	4/03/105	VOLEIBOL	5.04	5.04	84	82	83	84	14	16	15	16	17	17,04	8,02	5	5	5
10	MARIA ANGEL VILLAMIZAR	7	17/03/2015	VOLEIBOL	5.11	5.11	80	78	79	80	15	16	15.5	16	21.6	21,67	3	5,14	3	3
11	MARIANA MADRIGAL VIACHI	7	14/5/105	VOLEIBOL	5.99	5.99	81	78	79.5	81	17	15	16	17	20.1	20,15	4	2	3	2,7
12	MAILY XIMENA SARMIENTO	7	9/06/2015	VOLEIBOL	5.19	5.19	78	80	79	80	11	13	12	13	19.3	19,34	5	7,29	5	5
13	ZAHIRA SALOME ACERO	7	10/06/2015	VOLEIBOL	5.37	5.37	78	81	79.5	81	13	13	13	13	16.5	16,55	7	5,15	7	5,15
14	DANIEL CAPERA VERA	8	22/03/2014	VOLEIBOL	5.78	5.78	81	80	80.5	81	16	17	16.5	17	21.5	21,50	16	17,44	16,72	16
15	DARWIN CAPERA VERA	8	22/03/2014	VOLEIBOL	5.55	5.55	57	55	56	57	18	17	17.5	18	24.5	24,54	16	19	17.5	16
16	MIGUEL CARDENAS GUAJE	8	14/01/2014	VOLEIBOL	6.01	6.01	50	50	50	50	14	16	15	16	18.3	18,37	10	15,39	10	10
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO: ÚTICA

FORMADOR: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

ANEXO CERTIFICADO DEL MUNICIPIO

LA SUSCRITA DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES DEL MUNICIPIO DE UTICA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE**, identificado con cedula de ciudadanía 1.070.982.937 de Facatativá Cundinamarca, presto los servicios como Entrenador deportivo en la Escuela de Formación de Voleibol durante el periodo del 01 al 21 de diciembre del 2022, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente certificación se expide en la Oficina de Cultura y Deportes a los veintidós (22) días del mes de diciembre del 2022.

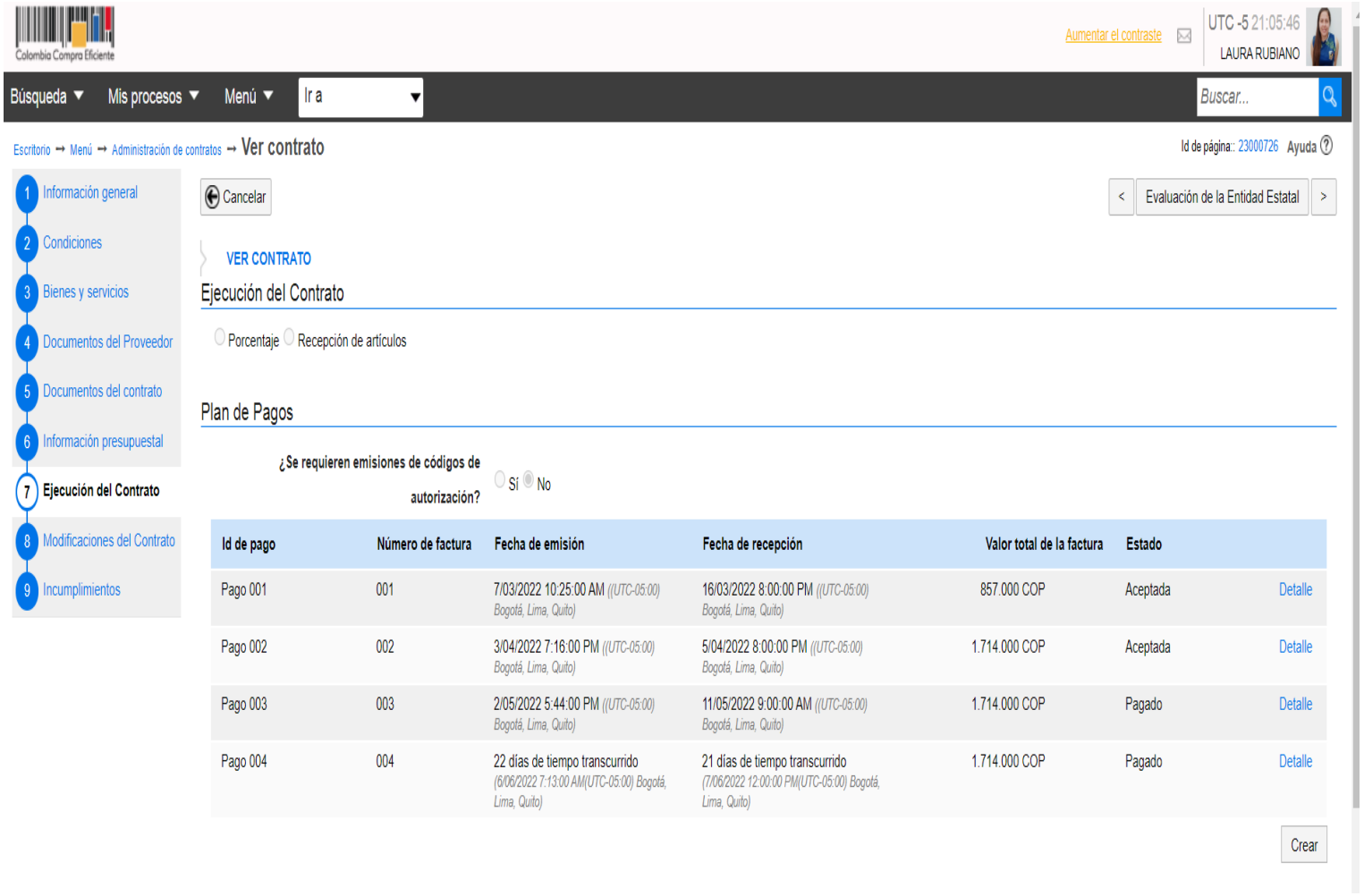
SINDY ROXANA BALLESTEROS
Directora Cultura y Deportes

PDF ACTIVIDAD 12

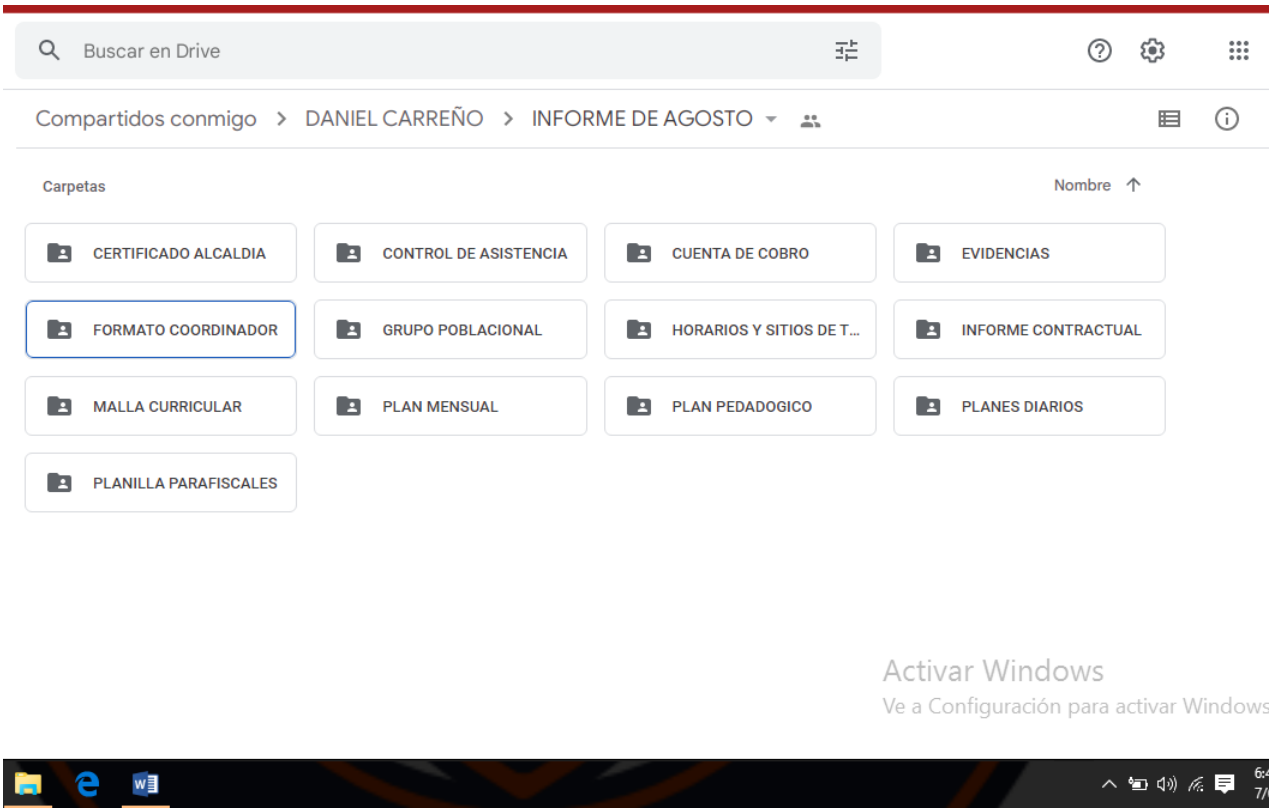


El 2 de diciembre se apoyó el lanzamiento de los juegos Departamentales en el municipio de chía.

PDF ACTIVIDAD N14



PDF ACTIVIDAD N15



Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows