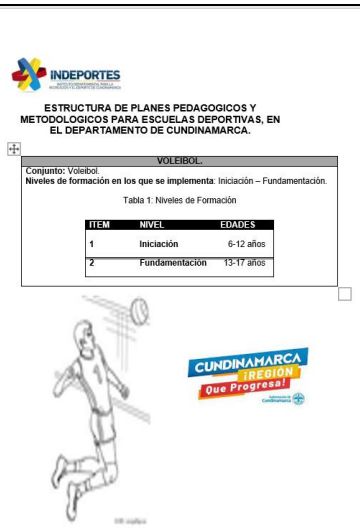
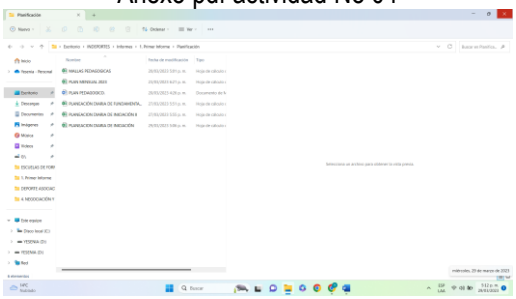
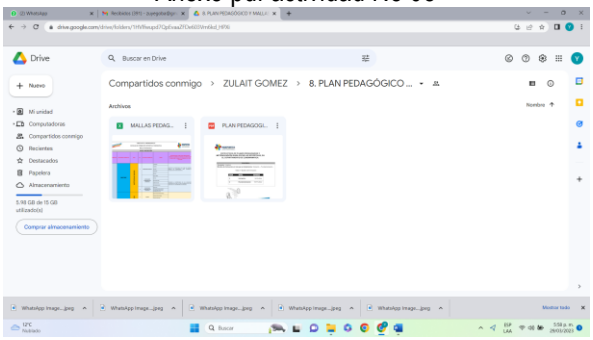
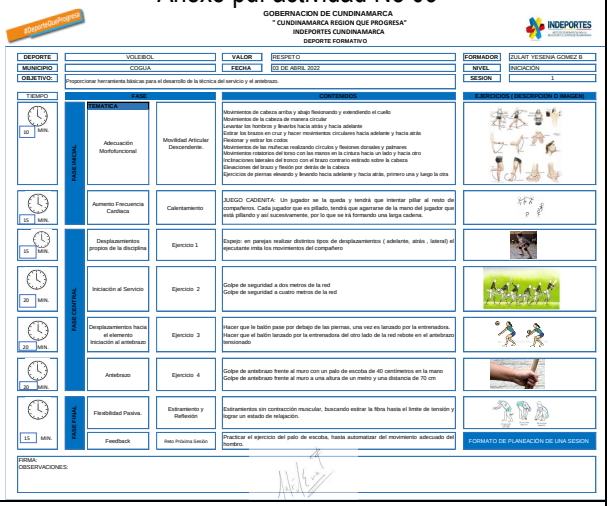
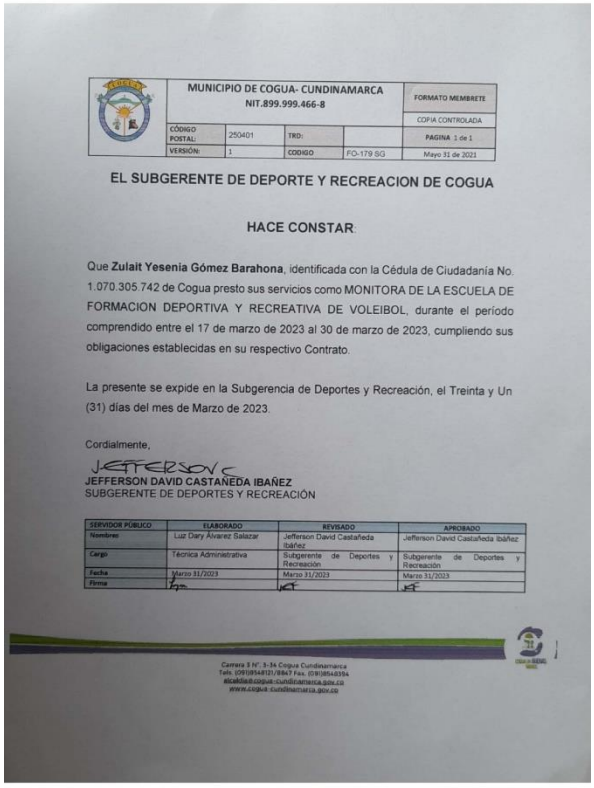
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 642 - 2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">Zulait Yesenia Gómez Barahona</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.070.305.742</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>17/03/2023 – 30/03/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000928 de 14/03/2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTACIÓN 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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Obligaciones específicas:</td><td colspan="2">Actividades realizadas:
ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, 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 con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad</td><td colspan="2">Anexo pdf actividad No 02

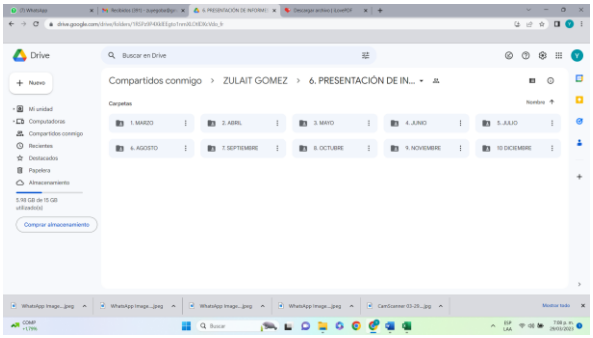
<table>
<tr><th>NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA</th><th>NUMERO DE TELEFONO</th></tr>
<tr><td>INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL LA PLAZUELA</td><td>3204956423</td></tr>
<tr><td>INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL EL ALTICO</td><td>3212073977</td></tr>
<tr><td>INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL EL MORTINO</td><td>3124387864</td></tr>
<tr><td>INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL LAS MARGARITAS</td><td>3202100515</td></tr>
<tr><td>INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL LAS VILLAS</td><td>3125301739</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para</td><td colspan="2">Anexo pdf actividad No 03</td></tr>
</table>

tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 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.	
4. 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 en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04 
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 05 

6. 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.	Anexo pdf actividad No 06 
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural	Anexo pdf actividad No 07 Durante el periodo comprendido del 17 de marzo al 30 de marzo no ejecute sesiones de entrenamiento debido a que me encontraba como lo indica la obligación No 2, en un proceso de convocatoria y planificación del entrenamiento, el cual fue diseñado para ejecutar tanto en la ruralidad como en la zona urbana, contando como tres grupos de formación deportiva, quienes desarrollaran sesiones de 120 minutos por cada sesión de entrenamiento, la cual esta compuesta por, fase inicial, fase central y fase final.

a una distancia mayor a 30 minutos. La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 08 
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo pdf actividad No 09  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo	Anexo pdf actividad No 010 **LA PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE LAS PRUEBAS TÉCNICAS, FÍSICAS Y TEÓRICAS SE REALIZARÁN EN LOS GRUPOS A CARGO EN LA SEMANA COMPRENDIDA ENTRE EL 10 AL 16 DE ABRIL, SEGÚN CRONOGRAMA DETERMINADO POR LA SUBGERENCIA TÉCNICA DEL PROGRAMA.**

y un consolidado en el informe final.	
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Anexo pdf actividad No 011  MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8 FORMATO MEMBRETE COPIA CONTROLADA CODIGO POSTAL: 250401 TRD: VERSIÓN: 1 CODIGO FO-179 SG PAGINA 1 de 1 Mayo 31 de 2021 EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA HACE CONSTAR: Que **Zulait Yesenia Gómez Barahona**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.305.742 de Cogua presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 17 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el Treinta y Un (31) días del mes de Marzo de 2023. Cordialmente, JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN SERVIDOR PÚBLICO / ELABORADO / REVISADO / APROBADO Nombres: Luz Dary Álvarez Salazar / Jefferson David Castañeda Ibáñez / Jefferson David Castañeda Ibáñez Cargo: Técnica Administrativa / Subgerente de Deportes y Recreación / Subgerente de Deportes y Recreación Fecha: Marzo 31/2023 / Marzo 31/2023 / Marzo 31/2023 Firma Carrera 3 N°. 3-34 Cogua Cundinamarca Tels: (091)8548121/8847 Fax. (091)8548394 alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co www.cogua-cundinamarca.gov.co
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Anexo pdf actividad No 12 **SE ESTÁ A LA ESPERA DEL CRONOGRAMA PARA DESARROLLAR LOS FESTIVALES DEPORTIVOS.**
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13 

14. 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.	Anexo pdf actividad No 14 **SE ESTÁ A LA ESPERA DE LA ENTREGA DEL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL (FUID) POR PARTE DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA.**
15. 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, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	Anexo pdf actividad No 15 
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Anexo pdf actividad No 16 Durante el periodo comprendido entre el 17 de marzo y el 30 de marzo hice convocatoria y el proceso de alistamiento para dar inicio a la escuela de formación de voleibol con el fin de en el próximo informe contractual hacer entrega de las fichas de participación y de el documento de beneficiaros de los deportas asistentes

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 01



OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 02

NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA	NOMBRE DEL RECTOR Y/O - COORDINADOR -	NUMERO DE TELEFONO
INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL LA PLAZUELA	HERNANDO ARTURO OLAYA	3204956423
INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL EL ALTICO	RENE CASTILLO	3212073977
INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL EL MORTINO	HECTOR MAURICIO PENAGOS ZABALA	3124387864
INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL LAS MARGARITAS	JAIRO FERNANDO PRIETO RODRIGUEZ	3202100515
INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL LAS VILLAS	ROBERTO LOZANO	3125301739

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 03

PLAN PEDAGÓGICO

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA.

VOLEIBOL.
Conjunto: Voleibol. **Niveles de formación en los que se implementa**: Iniciación – Fundamentación.

Tabla 1: Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	***Iniciación***	6-12 años
2	**Fundamentación**	13-17 años



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

1. INTRODUCCION

Durante el proceso de formación deportiva establecido por el Instituto para la Recreación y el Deporte Cundinamarca (INDEPORTES) y en aras de proporcionar a los Cundinamarqueses herramientas de formación integral e incentivar a la práctica del deporte en edades tempranas se determina la estructuración de metas y objetivos en la disciplina de Voleibol; quien en esencia provea a los deportistas desde las primeras prácticas, herramientas de mejora en las capacidades psicomotrices como la coordinación, afectando así el sistema nervioso central a fin de mejorar la eficiencia técnica y la concentración y a la vez las capacidades condicionales y determinantes de la disciplina. El desarrollo de dichas actividades mejora la capacidad el tiempo de reacción en los segmentos corporales, determinados por los reflejos visuales.

La metodología pedagógica para este desarrollo se tomará como referencia los juegos cooperativos del voleibol, herramienta que permite al interior de los procesos de formación personal de los individuos de una manera positiva a partir de actividades físicas lúdicas. Así se promoverá estados constantes de comunicación de forma creativa ante el conocimiento del deporte.

Dentro la provincia sabana centro se resaltará la importancia de la formación integral de los jóvenes, que por medio del voleibol tendrán aprovechamiento del tiempo libre desarrollando capacidades motoras y afinidad por la disciplina deportiva; donde disfrutara de un sano esparcimiento que propiciara la socialización e integración con sus compañeros. Por Último, se pretende llegar a obtener un conocimiento didáctico de esta disciplina deportiva, en la comunidad en general, como alternativa para niños niñas y jóvenes y adolescentes (NNA) del departamento de Cundinamarca.

Cabe resaltar las características de la disciplina de manera tal que esta caracterización nos permita el planteamiento de dichos objetivos:

1. Deportes sin posesión del balón: No permite el contacto.
2. Fundamental el control del balón: Necesidad técnica.
3. Alta Intensidad: Base física establecida.

4. Ofensiva – Defensiva:	Sistemas Tácticos
5. Bajo Índice de lesiones:	Por Trauma.
6. No tiene Tiempo límite:	Requiere de una base aeróbica.
7. Somatotipo:	Prevalencia Ecto- mesomorfo

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

En la actualidad el contexto educación determina la importancia de la formación integral como fin último, esto supone en la generalidad la importancia de adquirir conocimiento académico, con un proceso de transversalidad en las actividades de desarrollo motriz alcanzado así una eficiencia en los deportistas en formación.

De esta manera surge la necesidad de crear espacio y programas donde se pueda explorar y desarrollar todas las posibilidades del proceso ya mencionado (motriz).

Para lo cual se hace necesario masificar y mejorar el desarrollo del voleibol del departamento como proceso complementario del currículo académico de cada uno de los deportistas de la escuela de formación de voleibol.

Este programa posee una división que estará sustentada por la teoría de la edad biológica y cronológica que se clasificaría con dos procesos de formación, que se conocerán como iniciación y fundamentación para lo cual se puede inferir que se cuenta con una población objetiva con rangos de edad entre los 6 a 17 años.

Cabe resalta que a partir de la ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo *como "aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes".*

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y

deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; "es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación".

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas de Formación Deportiva, por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca, a mediano y largo plazo.

A partir de la constitución política de 1991, en el artículo 52 se determina que "*El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad*

deberán ser democráticas" CP Art 52

Por su parte la corte constitucional en aras de reglamentar el ejercicio educativo y de asequibilidad a programas de carácter social se pronuncia con:

La Ley General de la Educación (115) en la cual se establecen lineamientos para el programa de formación académica, por su parte ley del deporte (181 de 1995) resalta la importancia del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre bien estructurado para la obtención de una población sana y útil mediante la formulación del sistema nacional del deporte cuyo agentes principales serán los encargados de fomentarlo dentro del territorio nacional y cuyo caso en particular en la formación en las diferentes disciplinas según preferencia.

El deporte contribuye un proceso pedagógico a la sociedad cuya base debe ser eminentemente biológica, higiénica y social, sin embargo, constituye igualmente manifestaciones de la cultura física, la recreación y el tiempo libre, el deporte como fenómeno social y la actividad física en todos sus contextos.

El deporte es un medio de la educación y herramienta pedagógica importante que se puede disponer al servicio de la formación de los niños, por medio de este se fomenta los valores cívicos y morales perfeccionando el movimiento corporal, se logra un desarrollo físico ayudando a mejorar la salud utilizando el tiempo libre en forma racional y adecuada.

Normatividad Especifica:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar, estructurar y elaborar un programa para la escuela de formación de Voleibol, que alcance un apropiado proceso metodológico en cada una de las categorías de iniciación y fundamentación, las cuales contienen edades de 6 a 17 años. Diversificando los contenidos pedagógicos, técnicos, físicos, tácticos, psicológicos; que permita obtener deportistas integrales y a la vez logros en las competencias oficiales en las que se participe.

Objetivos específicos:

- ✓ Promover y masificar la participación de Niños, Niñas y Adolescentes (NNA), en las escuelas de formación de Voleibol.
- ✓ Formular temáticas y metodologías para las categorías de iniciación y fundamentación que conforman la estructura del voleibol local.
- ✓ Mantener planes de entrenamiento fundamentados en la base científica.
- ✓ Promover el voleibol en edades bases (iniciación – fundamentación)
- ✓ Mejorar las capacidades técnicas, tácticas, físicas individuales y colectivas de cada individuo o grupo.
- ✓ Fomentar el sentido deportivo, inducir al niño a aceptar las reglas de un juego y acatarlas con disciplina.
- ✓ Evaluar los procesos adelantados en la escuela de formación de Voleibol.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán programas de participación comunitaria en cada uno de los Municipios, donde se identificará la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

Por lo anterior cabe mencionar que el proceso de formación deportiva en el municipio de Cogua Cundinamarca que se adelantará en la disciplina de voleibol atenderá a los NNA del municipio que se encuentran en los rangos de edad de 6 a 17 años segmentados por las categorías de iniciación y fundamentación, tanto en la zona urbana como rural, cada uno de estos procesos serán ejecutados en los escenarios deportivos dispuestos para tal fin, por el ente municipal regulador del deporte.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

DEFINICIÓN

El Voleibol es un deporte de equipo que se juega en una cancha dividida en dos partes iguales por una red, en cada parte se sitúa un equipo compuesto por 6 jugadores, el objetivo es pasar el balón por encima de la red y que dé en el suelo del campo del equipo contrario. El equipo contrario tiene tres golpes para devolver el balón.

Deporte colectivo, situativo, y de oposición indirecta, manifiesta sus acciones de juego mediante destrezas especiales caracterizado por un funcionamiento metabólico anaeróbico aláctico en cuanto a una técnica especifica pero con gran producción glucolítica por su repetitividad y poco descanso durante cada rally de juego generando altos niveles de ácido láctico, así como un rápido agotamiento psíquico, fundamentando todo su potencial en la base aeróbica funcional.

CLASIFICACIÓN

El voleibol es un deporte de conjunto se divide en diversas modalidades, se identifica la modalidad que se juega en pista de interior, el vóley playa que se juega sobre arena, El voleibol sentado, es una variante con creciente popularidad entre los deportes para discapacitados, practicado a nivel mundial y olímpico que se caracteriza por movimientos acíclicos de una gran velocidad y coordinación este se practica tanto en invierno como en verano, es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos. (Apuntes 4° eso Educación Física, Lorenzo Rubio Pág. 62).

Características del somatotipo: El somatotipo de los deportistas de voleibol esta entre Ecto – mesomorfo.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

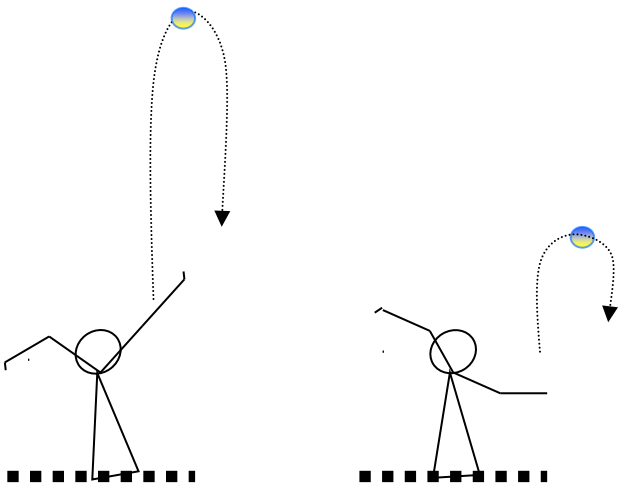
ESTRUCTURA TÉCNICA – SAQUE:

Tipos

En la literatura general del voleibol podemos encontrar diferentes clasificaciones que permiten agrupar las variantes técnicas del saque fundamentadas generalmente en la ubicación del balón y brazo en el momento de contacto, estableciendo los saques por abajo y saques por arriba; sin embargo es un argumento más sólido en nuestra opinión, diferenciar las variantes teniendo en cuenta elementos más relevantes que orientan igualmente aspectos de aprendizaje y perfeccionamiento técnico; por ello nos hemos adherido a la clasificación en saques con rotación y saques flotantes.

Las diferencias fundamentales en la ejecución técnica entre los dos grupos de saque son:

A- Lanzamiento
B- Zona de contacto
C- Fuerza aplicada o necesaria
D- Trayectoria de vuelo del balón



Saque con rotación

Saque Flotante

Lanzamiento

La diferencia fundamental del lanzamiento entre los dos grupos de saques se encuentra en la altura necesaria para una óptima ejecución; mientras en los saques con rotación generalmente se requiere de un amplio desplazamiento del balón que permita el accionar amplio y fluido de todo el cuerpo en preparación para el contacto, los saques con flotación se ejecutan con un lanzamiento pequeño del balón que permita mantener un control visual completo del centro del mismo y su desplazamiento en el aire sea sin giros o con movimientos mínimos.

Zona de contacto

En cuanto a la zona de contacto, la diferencia fundamental se establece a través de la ubicación y forma que toma la mano durante el impacto; en el saque con rotación la mano se ubica en la zona anterior – hacia la anterosuperior del balón tomando una forma cóncava para establecer un contacto completo con el objeto; así como la ejecución de un muñequeo que aumenta el grado de rotación aplicado. En el saque flotante a diferencia del anterior, la mano contacta el balón en el centro del mismo, manteniendo una posición rígida (iniciada con la fijación de la mano en la articulación de la muñeca).



Saque con rotación



Saque flotante

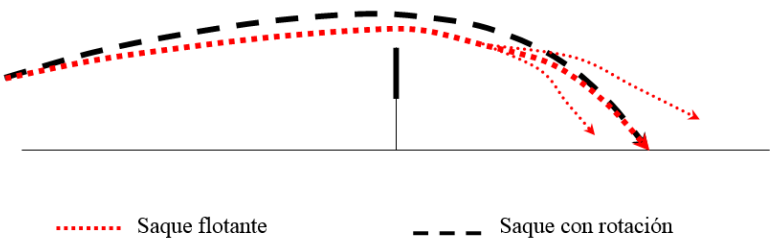
La fuerza

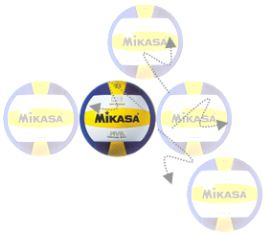
La fuerza necesaria para alcanzar el éxito en los diferentes saques se diferencia por una mayor necesidad en los saques flotantes; a mayor aplicación de fuerza (con la correcta aplicación en la zona de contacto), mayor efecto flotante resultante.

Trayectoria

La trayectoria lograda a través de un saque con rotación es una parábola perfecta que iniciada en la fase y altura de contacto, permite predeterminar la zona de caída, argumentado físicamente su trayectoria desde la teoría de Bernoulli.; mientras el movimiento parabólico de un saque flotante es indeterminado en su finalización, presentándose tanto posibilidades de caída prematura como de

ampliación del tiempo y trayectoria de vuelo dificultando su análisis para el receptor, puesto que presenta movimientos variados tanto de forma horizontal como vertical.





Entre las diferentes variantes pertenecientes a estos dos grupos se encuentran:

Saque con rotación

- Saque por abajo lateral
- Saque de vela.
- Saque de gancho o japonés
- Saque por arriba de tenis
- Saque de suspensión por arriba de frente Potencia.

Saque flotante

- Saque por debajo de frente
- Saque por arriba de frente
- Saque en suspensión

Estructura Técnica Básica

Para la descripción detallada de las estructuras técnicas utilizamos la división didáctica en tres fases: a. antes de la ejecución (preparación); b. durante la ejecución (acción) y; c. después de la acción (transición hacia el juego).

Saque Por Arriba De Frente Con Rotación - Saque De Tenis

Preparación

✓ **Tren inferior:**

Piernas ligeramente semiflexionadas previas a la indicación de inicio de juego por el juez, Pies orientados hacia el objetivo de saque y ubicados en forma de paso, adelantando el pie contrario al brazo de golpeo o saque Separados a una anchura que permita comodidad, el peso corporal recae sobre los dos pies en la fase de preparación, manteniendo el equilibrio corporal.

✓ **Tronco:**

Tronco erguido.

✓ **Tren superior:**

Toma del balón se realiza con las dos manos porque permite una mejor activación del tren superior en el momento del lanzamiento (así mismo se puede realizar con una sola mano cuando existe dominio técnico de la acción, recomendamos con dos manos para principiantes).

Acción:

✓ **Lanzamiento:**

Se lanza el balón con las dos manos hacia arriba y al frente del hombro del brazo de golpeo (mínimo dos metros aproximadamente)

✓ **Movimientos corporales:**

El cuerpo traslada su peso hacia la pierna de atrás mediante los siguientes movimientos:

- ✓ Inclinación del tronco hacia atrás.
- ✓ Giro del tronco hacia el brazo de golpeo.
- ✓ Elevación de los brazos.
- ✓ Movimientos de los brazos:

1. El brazo contrario permanece arriba y adelante indicando la trayectoria del balón.
2. El brazo de golpeo continúa su movimiento hacia arriba y atrás de forma relajada.

Posteriormente por una contracción muscular corporal explosiva (en el tronco, brazo y cuerpo en general) se inicia el movimiento para contactar el balón y el brazo de golpeo ejecuta una trayectoria de atrás, arriba, adelante iniciada con el codo y extendiendo completamente el brazo en su momento final, para contactar el balón en la máxima altura y en la zona antero superior, con un muñequeo para imprimir mayor rotación al balón pasando el peso corporal a la pierna delantera. En esta fase los brazos presentan un movimiento simultáneo y opuesto (este movimiento permite mantener el equilibrio y tener una sumatoria de fuerza corporal), durante la acción la mirada permanece sobre el balón para realizar una coordinación y contacto adecuado.

Transición al juego: Posterior al contacto el brazo continúa su movimiento descendente en dirección hacia donde se realizó el saque y acercándose a la pierna y el sujeto inicia inmediatamente su

desplazamiento hacia el campo y se prepara para la siguiente acción.

Estructura De Variantes Técnicas

Saques Flotantes

Saque Por Abajo De Frente Flotante:

Preparación

- **Tren inferior:** Pies orientados hacia el objetivo de saque y ubicados en forma de paso, adelantando el pie contrario al brazo de golpeo o saque, separados a una anchura que permita comodidad, piernas flexionadas, El peso corporal recae sobre los dos pies en la fase de preparación, con el centro de gravedad equilibrado.
- **Tronco:** Tronco inclinado hacia adelante y erguido
- **Tren superior:** Toma del balón se realiza con la mano contraria a la de golpeo, con una altura cercana a la cintura, el brazo de golpeo se encuentra hacia abajo y de forma relajada
- **Mirada:** Se dirige inicialmente hacia el campo contrario (análisis del sitio de saque) y a continuación permanentemente sobre el balón.

Acción:

- **Lanzamiento:** Se lanza el balón a una mínima altura o si es posible se deja solamente caer (esto permite disminuir la complejidad coordinativa).
- **Movimientos corporales:** El cuerpo traslada su peso inicialmente hacia la pierna de atrás y posteriormente hacia la pierna delantera acompañando el balanceo o péndulo del brazo de golpeo.
- **Movimientos de los brazos:** El brazo de golpeo realiza un movimiento pendular de abajo hacia atrás – abajo – adelante en busca del contacto con el balón, el contacto se realiza desde dos posibilidades: Colocando la palma de la mano de forma cóncava o “en forma de cuchara” y golpeando en la parte antero inferior del balón mediante un golpe seco, Con el talón o “raíz de la mano” en la parte antero, central, inferior con un golpe seco, durante la acción la mirada permanece sobre el balón para realizar una coordinación y contacto adecuado.

Transición al juego: Posterior al contacto el brazo continúa su movimiento ascendente en proyección hacia la dirección de la trayectoria del saque. El sujeto inicia inmediatamente su desplazamiento hacia el campo y se prepara para la siguiente acción.

Saque Por Arriba De Frente Flotante

Preparación

- **Tren inferior:** Piernas ligeramente semiflexionadas previas a la indicación de inicio de juego por el juez, Pies orientados hacia el objetivo de saque y ubicados en forma de paso, adelantando el pie contrario al brazo de golpeo o saque separados a una anchura que permita comodidad, el peso corporal recae sobre los dos pies en la fase de preparación.
- **Tronco:** Tronco erguido
- **Tren superior:** El balón se sostiene con el brazo contrario de golpeo extendido y frente a la cara. El brazo de golpeo se encuentra relajado, arriba y atrás.
- **Mirada:** Se dirige inicialmente hacia el campo contrario (análisis del sitio de saque) y a continuación sobre el balón.

Acción:

- **Lanzamiento:** El balón se lanza ligeramente hacia arriba sin rotación o con los mínimos movimientos posibles, mientras el cuerpo realiza una leve torsión hacia el brazo de golpeo. Iniciando la trayectoria del brazo hacia delante y arriba (desde el codo), contactando el balón en su centro, con la articulación de la muñeca fija “bloqueo de muñeca”
- **Movimientos corporales:** El peso corporal ha pasado hacia la pierna delantera y el brazo realiza un movimiento leve de frenado a pesar de continuar su movimiento descendente, durante la acción la mirada permanece sobre el balón para realizar una coordinación y contacto adecuado.
- **Transición al juego:** El sujeto ingresa al campo y se prepara para la siguiente acción. En general, las situaciones tácticas del saque se orientan hacia 3 directrices fundamentales:

1. Dificultar el recibo del equipo contrario provocando limitantes en su despliegue ofensivo.
2. Lograr la continuación del juego con algún grado de ofensividad.
3. Lograr un punto directo.

ESTRUCTURA TÉCNICA - RECEPCIÓN

Tipos

- ✓ Recepción baja de frente con dos brazos
- ✓ Recepción baja lateral con uno o dos brazos
- ✓ Recepción con caída
- ✓ Recepción alta con dos manos

Estructura Técnica Básica:

Para desarrollar la descripción de la estructura técnica se estima que el jugador en función de recepción inicialmente se encuentra en disposición corporal (ubicación en punta de pies o talones levantados y el cuerpo en desequilibrio – pies tras rodillas – éstas tras hombros y cabeza), que le permitirá ejecutar los desplazamientos necesarios una vez ha analizado la trayectoria de vuelo del balón para ubicarse en el espacio y momento correctos. Una vez el jugador receptor se encuentra en dicha posición de la cancha, entonces realiza los movimientos que a continuación se detallan:

Recepción Baja De Frente Con Dos Brazos

Preparación:

- **Tren inferior:** Pies paralelos y orientados entre la trayectoria de vuelo del balón y la ubicación del armador o sitio hacia donde se enviará para la continuación del juego Piernas flexionadas en un ángulo mayor o menor de 90° en dependencia del tipo de saque a recepcionar (menor ángulo frente a saques con rotación y poca fuerza y mayor ángulo frente a saques de potencia y flotantes) Separados a una anchura que permita comodidad y equilibrio (generalmente mayor al ancho de los hombros) El peso corporal recae sobre los dos pies en la fase de preparación, manteniendo el equilibrio corporal.
- **Tronco:** Tronco inclinado hacia delante y erguido.
- **Tren superior:** Inicialmente los brazos se ubican a los lados del cuerpo y relajados, lo que permitirá un desplazamiento de éstos de forma más eficiente
- **Mirada:** Se dirige constantemente hacia el jugador que ejecutará el saque y sobre el balón en vuelo

Acción:

- **Contacto:** Los brazos se toman a partir de las manos con un agarre que permita mantenerlos lo más cercanos y fijos posibles (juntando los dedos pulgares en su zona externa – lateral) para acondicionar una zona de contacto al balón. Los brazos se encuentran en una ubicación cercana a los 90° con respecto al cuerpo Las manos realizan un movimiento de retroversión fijando de esta manera la zona de contacto

Movimientos corporales: El cuerpo mantiene su peso en las dos piernas e inicia una fase de amortiguamiento para el momento de contacto, El ángulo de los brazos con respecto al cuerpo permanece casi inmóvil. Para el momento de contacto, se realiza un movimiento de extensión corporal iniciado desde el tren inferior.

Los hombros realizan un movimiento hacia delante – arriba para acompañar el contacto y envió del

balón hacia el armador, durante la acción la mirada permanece el mayor tiempo posible sobre el balón e inmediatamente antes del contacto se dirige hacia el armador del propio equipo para acompañar la trayectoria dada al balón.

Transición al juego: Posterior al contacto con el balón, el cuerpo continúa su movimiento ascendente y adelante acompañando la trayectoria dada al balón y el jugador se prepara para realizar funciones de aseguramiento.

ESTRUCTURA TÉCNICA PASE

Introducción

Es el elemento técnico que menores modificaciones ha presentado durante la evolución del voleibol (aparición del pase con una mano en la década de los 50′s), salvo algunas menores tendientes a la táctica y nivel de perfeccionamiento por cada jugador.

Tipos

Si bien, es posible encontrar en la literatura teorías acerca de la cantidad innumerable de tipos de pase, como la presentada por el Dr. Ramos Leiva en la que clasifica en más de 17 los tipos de pase que un jugador debe saber ejecutar; es posible para nosotros, clasificarlos en 6 tipos fundamentales de los que se desprenden nuevas variantes combinativas.

Pase por arriba de frente
Pase por arriba hacia atrás
Pase con una mano
Pase en suspensión
Pase con caída
Pase bajo con antebrazos

Estructura Técnica Básica:

Pase Por Arriba De Frente

Al igual que para la ejecución de la recepción, el jugador que va a realizar este elemento técnico, debe inicialmente desplazarse desde un punto hasta el sitio definido para el pase y disponerse corporal y técnicamente a su ejecución con la estructura técnica que detallaremos a continuación:

Preparación

- **Tren inferior:** Pies orientados hacia el objetivo de pase en forma paralela, lo que permitirá siempre alcanzar el espacio ideal y no regulaciones simples por acomodación corporal (por lo cual no estamos de acuerdo con la mayoría de la literatura que describe un pie adelantado – el cercano a la malla -) Pierna ligeramente semiflexionado previa a la ejecución del pase, permitiendo amortiguamiento e impulso posterior Separados a una anchura que permita comodidad. El peso corporal recae sobre los dos pies en la fase de preparación (procurando elevar ligeramente los talones), manteniendo el equilibrio corporal
- **Tronco:** Tronco ligeramente inclinado hacia delante y erguido
- **Tren superior:** Una vez el jugador ha alcanzado la zona ideal para el pase y su ubicación con respecto a la trayectoria del balón, eleva sus brazos lo más rápido posible ubicándolos arriba y al frente de la cara. Las manos se ubican con los dedos abiertos y los pulgares en dirección hacia la cara (lo máximo posible, que permite alcanzar la angulación de brazos más cómoda y la disposición de una "cuna" o zona de apoyo mayor y efectivo para el balón)
- **Mirada:** Se dirige inicialmente hacia la trayectoria que marca el balón y al mismo tiempo a observar todos los detalles posibles del equipo rival – bloqueador central fundamentalmente -, desplazamientos de los atacantes propios y disposición de cada jugador en general

Acción:

- **Pase - impulsión:** Una vez el balón ha realizado el contacto con las diez falanges (en lo posible, para tener impulso, dirección y complementos de apoyo adecuados), se ejecuta una flexión de muñecas que permitirá el impulso necesario
- **Movimientos corporales:** Se realiza un movimiento coordinado de extensión corporal (tren inferior y superior) hasta quedar en punta de pies o con un pequeño salto. El cuerpo traslada su peso hacia delante siguiendo la trayectoria del pase, finalmente los brazos se extienden completamente para impulsar el balón con la acción de los dedos con las siguientes funciones:

Pulgares: Imprimen la fuerza al balón

Índice y corazón: Aplican la dirección al vuelo del balón

Anular y meñique: Complementan aspectos de trayectoria de vuelo al balón

Las manos (los dedos) continúan su movimiento en dirección hacia la trayectoria del balón, durante la acción la mirada permanece sobre el balón para realizar un pase adecuado y posteriormente acompañan a éste en su vuelo

Transición al juego:

Posterior la ejecución del pase, el jugador se prepara para realizar el aseguramiento, reconociendo que

el pasador es el primer jugador en saber la dirección que tomará el balón hacia su atacante por lo cual es el primer jugador en disposición defensiva

ESTRUCTURA TÉCNICA – ATAQUE

Introducción:

Si bien desde la estructura general no han existido cambios sustanciales en la ejecución (excepto la utilización del ataque a un solo pie desde la década de los 50′s y de gancho en la década de los 60′s) si se observa la aparición de variantes tendientes a modificar la trayectoria del balón en su contacto, a través del giro corporal, del brazo o muñeca. Así mismo se ha incrementado su valor con la sumatoria del ataque zaguero.

Tipos

Es posible encontrar en la literatura, al igual que en las otras técnicas del voleibol, clasificaciones para el ataque que difieren de la presentada en el presente texto, basadas aquellas en la trayectoria de carrera respecto a la cancha, sumando otras variantes técnicas, que consideramos pueden ser asumidas por las siguientes:

- ✓ Ataque frontal
- ✓ Ataque con giro: Tronco, Brazo, Muñeca.
- ✓ Finta, toque o engaño
- ✓ Ataque zaguero
- ✓ Ataque con salto a un pie

Estructura Técnica Básica

Ataque Frontal

Para describir este elemento técnico nos saldremos de la estructura didáctica planteada (preparación, acción y transición al juego) para poder describir con mayor claridad y detalles sus partes fundamentales en los diferentes momentos por considerar de suma importancia muchos elementos; por ello lo fragmentaremos didácticamente en: Carrera, Salto y contacto, Caída.

Carrera:

El deportista ejecuta en la carrera una cantidad variable de pasos dependientes de su nivel de fuerza en tren inferior, características somatotípicas, alcance y distancia al punto de salto. Sin embargo, las partes generalmente son: Paso lateral, Carrera, Ultimo paso.

Una vez en su equipo han realizado la recepción (o el mismo), el atacante ejecuta un paso lateral y en diagonal hacia delante que le permitirá prepararse para iniciar la carrera y tomar la dirección de la

misma para el encuentro con el balón

La carrera se realiza con una cantidad de pasos (individual acorde a las características descritas anteriormente) que permiten acercarse en espacio y tiempo ideal hacia el balón incrementando la velocidad horizontal.

El último paso de la carrera presenta las siguientes características: - amplio (que permite realizar el frenado convirtiendo la velocidad horizontal en vertical para ejecutar un salto lo más vertical posible), - rápido (alcanzando fluidez y secuencialidad en la transformación de la velocidad), - rasante (incrementando el descenso del centro de gravedad para un mayor impulso vertical.

La mirada se mantiene en la trayectoria del balón hacia el pasador y la ejecución misma del pase, procurando posteriormente observar elementos complementarios como desplazamientos de bloqueadores y defensores de campo contrarios

Salto y contacto:

Para ejecutar el salto, desde el último paso descrito en el aparte anterior, el jugador realiza el frenado con talón hacia punta de pie, ubicando el pie en dirección de la trayectoria de carrera y aproximación a la malla, En este momento, los brazos realizan un movimiento pendular complementario en dirección abajo – atrás – arriba, que permite mantener el equilibrio y sumar fuerzas para el momento del salto. Los pies quedarán paralelos y en dirección al ataque. Junto a la amortiguación del tren inferior, se ejecuta un movimiento pendular inverso (hacia abajo – adelante – arriba) para lograr una extensión corporal explosiva y completa que permitirá alcanzar la máxima altura posible, Una vez iniciado el salto, el cuerpo realiza una flexión dorsal y torsión en dirección hacia el brazo de ataque.

Los brazos realizan entonces un movimiento continuo y opuesto (como aspas de molino) manteniendo el brazo contrario al de golpeo adelante y arriba referenciando la trayectoria del balón y el brazo de ataque desplazándose hacia arriba y atrás de forma relajada (además ello permite mantener y/o regular el equilibrio corporal)

Al alcanzar la máxima altura, el jugador ejecuta una contracción explosiva (iniciada en el tronco) para lograr el contacto en el balón con el brazo completamente extendido (que ha realizado su movimiento de atrás hacia delante arriba con el codo adelantado – lo que permite la extensión total) y la sumatoria de fuerza corporal

El contacto se realiza con la mano completamente abierta y un fuerte muñequeo simultáneo al golpeo

Caída:

Posterior a la ejecución del ataque, el jugador continúa su movimiento de brazos (descenso del brazo de golpeo) y cuerpo en flexión ventral para amortiguar la caída con los dos pies desde las articulaciones del tobillo, rodilla, cadera y movimientos complementarios de brazos y tronco. Una vez amortigua su

descenso, el jugador se prepara para la siguiente acción.

ESTRUCTURA TÉCNICA BLOQUEO

Introducción

El bloqueo no ha presentado más modificaciones en su ejecución que las permitidas desde el reglamento en los diferentes momentos de evolución del voleibol; pasando de ser un elemento pasivo ejecutado individualmente hasta desarrollarse de forma grupal. Hasta los años 50′ se ejecutaba de forma defensiva y a partir de finales de la década de los 60′ se implementa el bloqueo ofensivo.

Tipos

El bloqueo es posible clasificarlo para su proceso de enseñanza-aprendizaje desde dos perspectivas: una tendiente a caracterizar la ejecución teniendo en cuenta el número de atletas participantes; y la otra sustentada en una visión táctica de su implementación. Desde nuestra perspectiva son dos clasificaciones que se complementan y su habilitación permite alcanzar mayor fundamento técnico – táctico, sin embargo, consideramos necesarios iniciar desde la perspectiva individual y colectiva por permitir fundamentar los eslabones primarios de su ejecución.

- ✓ Bloqueo individual
- ✓ Bloqueo colectivo
- ✓ Bloqueo defensivo
- ✓ Bloqueo ofensivo

- ✓ **Estructura Técnica Básica**

Bloqueo Individual

Considerando que el proceso de iniciación en el aprendizaje del bloqueo se debe orientar desde la característica de bloqueo individual y la inclusión pronta de un atacante, se describirán a continuación los elementos fundamentales a asimilar reconociendo la importancia del punto objetivo de observación en el atacante contrario, descartando en un inicio el análisis previo de recepción y pase contrario por ser eliminados en las primeras fases de aprendizaje.

Preparación

- **Tren inferior:** Pies con talones ligeramente levantados o en permanente movimiento (pequeños

desplazamientos o despegues del piso) permitiendo pérdida de la estática corporal, Piernas ligeramente semiflexionadas Separados a una anchura que permita comodidad y posibilidades de desplazamiento El peso corporal recae sobre los dos pies.

- **Tronco:** Tronco erguido.
- **Tren superior:** Brazos a los lados, con flexión en la articulación del codo, Manos con palmas abiertas y hacia la malla a la altura de los hombros.
- **Mirada:** Se dirige inicialmente hacia el campo contrario (análisis del sitio de saque) y a continuación sobre el balón.

Acción:

Elevación simultanea de las secciones corporales buscando la elevación adecuada de acuerdo a la altura del balón de ataque. Los brazos se elevan y estiran de forma rápida ubicando las manos hacia el centro de la cancha. El ángulo de penetración de los brazos hacia la cancha rival depende de la intención táctica del bloqueo (ofensivo-defensivo).

Transición al juego:

Se invierte el ángulo de penetración de los brazos evitando tocar la malla. Se debe seguir la trayectoria del balón con la mirada y con la preparación corporal para la siguiente jugada.

ESTRUCTURA TÉCNICA - DEFENSA DE CAMPO

Introducción

Los cambios presentados en esta técnica se fundamentan principalmente en requerimientos tácticos ante las situaciones de juego, provocando una notable diferenciación, desde hace ya varias décadas, entre la posición a recepción y defensa de campo en cuanto al ángulo de las piernas para su ejecución.

Es sin embargo de resaltar que ante la creciente utilización de los saques flotantes, se ha hecho necesario disminuir la diferencia angular en piernas en la ejecución de las dos técnicas en mención, fundamentalmente con la aparición del jugador libero.

Tipos

- ✓ Por abajo de frente con dos brazos
- ✓ Por abajo lateral con uno o dos brazos

- ✓ Defensa alta o de ¨playa¨
- ✓ Defensa con caída

7. ESTRUCTURA TEMATICA

INICIACIÓN I

(6 – 8 AÑOS)

El desarrollo de procesos de enseñanza y aprendizaje es significativo, en edades inferiores, con el propósito de permitir un desarrollo psicomotriz, técnico y táctico. Inculcando el amor por la práctica de este deporte a través del juego recreativo y a la vez vinculándolos con experiencias como competencias y festivales organizados para estos procesos.

Objetivo General

Orientar procesos pedagógicos de enseñanza-aprendizaje adecuados, propios de la categoría y de la edad, propiciando el inicio de la formación deportiva, afianzando las habilidades motrices, técnicas, físicas, tácticas de base, desarrollando aspectos psicológicos individuales y colectivos de los niños generando espacios de esparcimiento, recreación y disciplina deportiva enfatizando los valores y principios que les permitan fortalecer el proceso de formación integral.

Contenidos

Aspectos Motrices y físicos

- Lateralidad, Adelante, atrás
- Coordinación general y específica
- Posturas básicas del Voleibol
- Movimientos propios hacia el balón
- Agilidad, Caídas, Rapidez, Agilidad Reacción
- Flexibilidad y elasticidad.

Táctica

- Cooperación y oposición
- Movimientos hacia el balón
- Anticipación hacia el balón
- Táctica básica de equipo
- Táctica individual

Técnica

- Capturar
- Lanzar
- Pase por abajo
- Recepción
- Saque por abajo
- Remate

Juegos

- Juegos pequeños
- Voleo 1 vs 1
- Mini Voleibol 2 x 2
- Mini Voleibol 3 x 3
- Mini Voleibol 4 x 4

INICIACIÓN II

(9 -12 AÑOS)

Objetivo general

Fortalecer y reforzar procesos de adquiridos a nivel formativo con el propósito de enriquecer aspectos fundamentales de la disciplina.

Contenido

Preparación teórica

- Historia del deporte
- Reglamento Básico
- Conocimientos básicos del juzgamiento
- Sistema de juego

Preparación técnica y fundamentos

- Posiciones básicas y desplazamientos
- Lanzamientos y desplazamientos
- Fundamentos técnicos
- Lanzamientos y recepción

- Pase de dedos y perfeccionamiento de la volea
- Saque flotante y saque de tenis
- Pase de antebrazo y volea
- Remate y bloqueo.

Preparación táctica.

- Ubicación en el campo de juego
- Alineación de jugadores
- Sistema de juego básicos con permutas e infiltraciones
- Esquema de juego
- Complejo 1 y 2.

Preparación física

- Preparación física General: Desarrollo capacidades funcionales
- Preparación física Especial: Desarrollo de habilidades específicas para el voleibol.
- Desarrollo de velocidad, habilidades, percepción espacial, visión periférica, lateralidad, equilibrio, coordinación, cálculo de trayectoria del balón.

Preparación psicológica e integral

- Educación de la personalidad del deportista
- Educación estabilidad emocional
- Educación del trabajo en grupo
- Adaptación al juego, competencias.

FUNDAMENTACIÓN II - III

(13 – 17 años).

Objetivo general

Especializar y potencializar las diferentes capacidades y habilidades en el deportista llevándolo a la obtención de logros por medio de participaciones de carácter municipal, departamental, nacional e internacional según la evolución del deportista.

Contenido

Preparación teórica

- Recordar la historia del deporte
- Reglamento y sus aplicaciones en la táctica de juego
- Conocimientos básicos del juzgamiento
- Conocimiento y desarrollo de la planilla de juego.

Preparación técnica

- Posiciones básicas y desplazamientos aplicados a la táctica de juego
- Fundamentos técnicos aplicados a la táctica de juego

Preparación táctica

- Acciones tácticas en ataque individual y colectivo
- Acciones tácticas defensivas individual y de grupo
- Alineación de jugadores
- Sistema de juego 5-1
- Sistema de juego 4-2 Simple
- Sistema de juego 4-2 Infiltración.
- Sistemas de recepción con 6, 5, 4, 3 deportistas.
- K1
- K2

Preparación física

- Preparación física General: Desarrollo capacidades funcionales
- Preparación física Especial: Desarrollo de habilidades específicas para el voleibol

Preparación psicológica e integral

- Educación de la personalidad del deportista
- Educación cualidades volitivas
- Educación estabilidad emocional
- Educación del trabajo en grupo
- Adaptación al juego, competencias
- Logro del objetivo.

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.

I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años

I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.

F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años

F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

El proceso de la Escuela de Formación Deportiva que se desarrollará en el municipio de Cogua, Cundinamarca está dividida en I1 (6-8 años), I2 (9-12 años) Y F2 ,F3 (10 -12 años ;13 a 17 años) en las zonas rural y urbana, cada uno de los grupos en mención estará conformado por hasta mínimo 15 deportistas, con la finalidad de contar con un total de 45.

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1 -I2
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I1 -I2
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1 -I2
				Asistida	I1 -I2
				Resistida	I1 -I2
				Balística	
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I1- I2 - F3
				Anaeróbica	I2- F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	I1- I2 – F2 F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	I2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	F3
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
			Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I1 – I2

		ESQUEMA CORPORAL	Estructuración espaciotemporal	I1 – I2
			Lateralidad	I1 – I2
			Independencia segmentaria	I1 – I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- F2 -F3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1- I2- F2 - F3
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I1- I2- F2 -F3
				Empatía	I1- I2- F2 -F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I1- I2- F2 -F3
				Atención y concentración*	I1- I2- F2 -F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		F2 – F3
			Predeportivos		I1- I2
			Mini deportes		I1- I2
			Deporte Especifico		I1- I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO	SERVICIO	INDIVIDUAL	Rotacionales: Saque por abajo lateral Saque de vela	I1 -I2
				Rotacionales Saque de gancho o japonés Saque por arriba de tenis	I2 -F2
				Flotantes: Saque por debajo de frente	F1 - F2
				Saque por arriba de frente	F2 – F3
				Saque en suspensión	F3
		RECEPCIÓN	INDIVIDUAL	Recepción baja de frente con dos brazos	I1 -I2 – F2 – F3
				Recepción baja lateral con uno o dos brazos	I1 -I2 – F2 – F3

				Recepción con caída	I1 -I2 – F2 – F3
				Recepción alta con dos manos	I1 -I2 – F2 – F3
		PASE	INDIVIDUAL	Pase por arriba de frente	I1 -I2 – F2 – F3
				Pase por arriba hacia atrás	I1 -I2 – F2 – F3
				Pase con una mano	I1 -I2 – F2 – F3
				Pase en suspensión	I1 -I2 – F2 – F3
				Pase con caída	I1 -I2 – F2 – F3
				Pase bajo con antebrazos	I1 -I2 – F2 – F3
		ATAQUE	INDIVIDUAL	Ataque frontal	I1
				Ataque con giro: Tronco, brazo, muñeca.	I1 – I2
				Finta, toque o engaño	I2 – F2
				Ataque zaguero	F2 -F3
				Ataque con salto a un pie	F3
		BLOQUEO	INDIVIDUAL	Bloqueo individual	I1 – I2
				Bloqueo defensivo	I2 – F2
				Bloqueo ofensivo	F2 – F3
			COLECTIVO	Bloqueo colectivo	F2 – F3
		DEFENSA DE CAMPO	INDIVIDUAL	Por abajo de frente con dos brazos	I1 – I2
				Por abajo lateral con uno o dos brazos	F2 – F3
				Defensa alta o de ¨playa¨	I1 – I2 -F2 F3
				Defensa con caída.	F2 – F3
	FUNDAMENTOS TÁCTICOS	COMPLEJOS	INDIVIDUAL	K0	I1 – I2 -F2 F3
			COLECTIVO	K1	I1 – I2 -F2
				K2	I1 – I2 -F2 F3
		SISTEMAS DE JUEGO	COLECTIVO	6-6	I1
				5 – 1	I1 – I2
				4- 2 SIMPLE	I1 – I2 -F2

				4 – 2 INFILTRACIÓN	I1 – I2 -F2- F3
		RECEPCIÓN CON NÚMERO DE DEPORTISTAS		6 – 5 – 4 – 3.	I1 – I2 -F2 F3

8. METODOLOGIA

Con el fin de individualizar los procesos y alcanzar objetivos propuestos se hace necesario determinar metodologías especificas para el desarrollo de cada uno de los elementos técnicos como se mencionará en adelante.

SAQUE

- Inicio de su aprendizaje cerca a la malla.
- Se ejecuta inicialmente sin predominancia de fuerza.
- El balón debe ser lanzado con las dos manos.
- El lanzamiento del balón es fundamental para lograr una ejecución. correcta del saque (exactitud en altura y ubicación).
- Los pies inician su movimiento hacia la cancha una vez termina el contacto.
- Una vez existan las premisas necesarias, el saque solo se ejecuta desde la zona de realización en juego.
- Ejecutar con frecuencia un volumen significativo de saques.
- Alternas diferentes variantes en la práctica.
- Introducir prontamente propósitos tácticos.
- Perfeccionar en unión con la cadena de juego.

Unión Técnico – Táctica

Teniendo en cuenta las particularidades que se presentan durante el desarrollo de un juego, es necesario brindar orientaciones al atleta acerca de las posibilidades tácticas a implementar; desde esta perspectiva podemos definir criterios de unión técnico – táctico bajo dos aspectos:

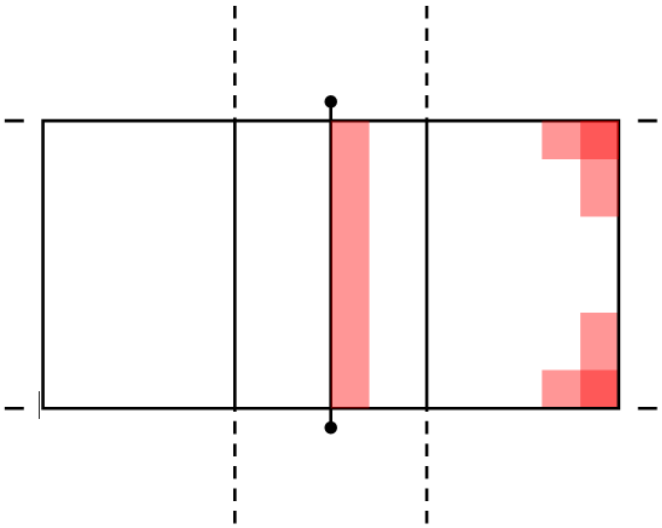
A**- aplicaciones tácticas de seguridad:**

- Realizar un saque con alta seguridad posterior a un tiempo técnico o de descanso solicitado por un entrenador

- Realizar un saque con alta seguridad posterior a la pérdida de un saque anterior en el equipo propio
- Realizar un saque con alta seguridad posterior a una sustitución de jugadores en el equipo contrario
- Realizar un saque con alta seguridad en casos de nerviosismo o alto grado de cansancio

B**- aplicaciones tácticas ofensivas:**

- Realizar un saque con alto grado de ofensividad (dificultad) al inicio del juego
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad (dificultad) cuando la diferencia en el marcador es muy alta a favor (+ de 10 puntos)
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad (dificultad) cuando la diferencia en el marcador es muy alta en contra (+ de 10 puntos)
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad a espacios vacíos
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad a las zonas difíciles del equipo contrario
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad a un jugador débil del equipo contrario
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad a un jugador cansado en el equipo contrario
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad a un jugador cubierto en el sistema de recepción del equipo contrario
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad la zona de penetración del pasador contrario
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad al jugador atacante de primer tiempo o combinativas del equipo contrario.



ZONAS DIFICILES PARA LA RECEPCIÓN DEL SAQUE

En general, las situaciones tácticas del saque se orientan hacia 3 directrices fundamentales:

1. Dificultar el recibo del equipo contrario provocando limitantes en su despliegue ofensivo.
2. Lograr la continuación del juego con algún grado de ofensividad.
3. Lograr un punto directo.

RECEPCIÓN

- Observar permanente disposición hacia el movimiento.
- Ejecutar la técnica con todos sus elementos.
- Determinar tipo de técnica a utilizar y ubicación en el espacio de juego.
- Ejecutar prontamente en unión con cadena de juego.
- Desarrollar prontamente trabajo grupal – Sistemas De Recepción.

Unión Técnico - Táctica

Teniendo en cuenta que la recepción es un elemento intermedio en la cadena de juego del complejo K–I; en mi opinión el elemento fundamental para alcanzar alta efectividad en juego, son pocas las posibilidades tácticas existentes sin embargo ellas permiten mayores posibilidades ofensivas.

- Ejecutar recepción hacia la zona de pase con trayectorias parabólicas.
- Ejecutar la recepción con trayectoria alta cerca a la malla permitiendo ejecutar el pase en suspensión (juego más rápido y coordinado).
- Ejecutar la recepción con trayectoria alta hacia la malla permitiendo ejecutar el ataque en segundo contacto (pasador).

- Desarrollar un sistema de recepción con alta eficiencia y posibilidades de transición al ataque.

PASE

- Observar permanente predisposición para el desplazamiento e iniciación técnica.
- Ubicación corporal – manos.
- Observar siempre una extensión corporal completa y no segmentaria.
- Ejecutar diferentes técnicas.
- Ejecutar el pase junto a las acciones de cadena.
- Exigir desplazamientos y variabilidad.

Unión Técnico - Táctica

Existen criterios tácticos que permiten alcanzar la efectividad y variabilidad necesarias para un pasador, considerando su función como la organizadora de la dinámica del juego colectivo en ataque.

- Utilizar la malla en su extensión completa y profundidad
- Realizar el pase con ondulación en ubicación y tiempo
- Concentración y apertura
- Sumatoria de atacantes
- Ataque en segundo contacto
- Utilización de combinaciones al ataque.

ATAQUE

- Ejecutar ejercicios para un buen contacto al balón.
- Ejecutar el elemento técnico en su fase inicial con malla baja.
- Iniciar el aprendizaje con balones de primer tiempo y fragmentando la Acción en lo posible.
- No realizar con gran fortaleza, más precisión en contacto y dirección.
- Ejecutar el ataque hacia direcciones profundas.
- Ejecutar variantes de ataque.
- Ejecutar con elementos de la cadena de juego.
- Ejecutar la acción con más compañeros en juego.
- Incluir lo más pronto posible bloqueadores.

- Implementar combinaciones al ataque.

Unión Técnico – Táctica

En cuanto a los aspectos tácticos del ataque debemos referirnos a la adaptabilidad técnica que el atleta debe presentar para la solución de las diferentes situaciones en el juego, en ataque sin bloqueo o mal formado, contra un bloqueador, dos bloqueadores, tres bloqueadores, ataques contra bloqueo o con cambios de dirección o engaños en procura de alcanzar el punto a favor

Además, acorde al nivel técnico, se podrán implementar acciones de juego combinativas siempre y cuando presenten una efectividad igual o superior al 70%, de lo contrario es inoficioso ejecutarlas en juego.

Bloqueo

- Selección de ejercicios que permitan centrar la mirada en el atacante contrario
- Iniciación de aprendizaje con malla baja
- Inclusión pronta de atacante contrario
- Salto a bloqueo simultáneo con atacante contrario
- Conservación de posición óptima en máxima altura.

(No se ejecutan movimientos al momento de contacto del balón o desplazamientos de los brazos a cubrir nuevos espacios).

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad,la flexibilidad, el seguimiento de normas y

	la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el “fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos”, dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste “en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional”. Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)”.
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema “Juego Limpio para todos (Fair Play)”.
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: “la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte”.
- **Responsabilidad:** Un deportista se caracteriza por su responsabilidad porque tiene la virtud no solo de tomar una serie de decisiones de manera consciente, sino también de asumir las consecuencias que tengan las citadas decisiones y de responder de las mismas ante quien corresponda en cada momento.
- **Disciplina:** Es la **capacidad de las personas para poner en práctica una serie de principios relativos al orden y la constancia**, tanto para la ejecución de tareas y actividades cotidianas, como en sus vidas en general.

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose enlos objetivos.

- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el

desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

-

12. CRITERIOS DE EVALUACION
El proceso de formación deportiva que se adelantará en la escuela de voleibol, en las categorías de iniciación y fundamentación, será sometido a seguimiento, con el fin de consolidar y automatizar logros alcanzados y de ser necesario restructurar los mismos, para ello se establecen tres momentos, uno de ingreso, durante y finalización. En este proceso se evaluará: La condición físico – motriz y el componente técnico táctico de los deportistas asistentes, el Departamento para Deporte y la Recreación de Cundinamarca (INDEPORTES) en aras de fortalecer el programa de deporte formativo planifica y unifica tres fechas de aplicación y a la vez determina pruebas específicas para evaluar la condición física de todos los deportistas del departamento mediante la aplicación de protocolos y tablas de baremación unificados. 1. Todos los deportistas: Pruebas Antropométricas 2. Deportistas 6 -10 años: 20 Metros lisos, Salto Largo sin impulso, salto vertical, Shutter Run 4*10, agarre del bastón. 3. Deportistas 11 -13 años: 20 Metros lisos, Salto Largo sin impulso, salto vertical, Shutter Run 4*10, agarre del bastón, 300 metros planos. 4. Deportistas 14 -17 años: 20 Metros lisos, Salto Largo sin impulso, salto vertical, Shutter Run 4*10, agarre del bastón, Course Navette. Técnicamente los deportistas serán evaluados por la ejecución de cada uno de los fundamentos técnicos, en los cuales cada uno de ellos tendrán la posibilidad de realizarlos 5 veces por cada uno, el acierto en ejecución proporcionara 1 punto y el desacierto 0 puntos. Obteniendo el ideal de 5 puntos para la eficiencia técnica.

-

▪ 13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ✓ Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín.*
- ✓ Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf
- ✓ Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.
- ✓ https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3
- ✓ https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are
- ✓ [1] Técnicas del voleibol, textos inéditos de preparación técnica y entrenamiento de Voleibol GARCIA R MARIO BERNARDO, Recopilado director de catedra de Voleibol de la UDCA 2013.
- ✓ .O.E. (1992). Deporte para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales. Madrid.
- ✓ Haan, J. (1994). Voleibol sentado. Maja Lammers. Da Haarlem (Netherlands).
- ✓ BLUME, Gunter. Voleibol. Déportes, 1989.
- ✓ GARCIA R. MARIO BERNARDO. Textos inéditos de preparación técnica y entrenamiento de voleibol.
- ✓ BONNEFOY, George y otros. Enseñar voleibol para jugar en equipo. Inde, 2000.
- ✓ COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL. Voleibol. Documentos curso para entrenadores internacionales PIB. Federación Española de Voleibol, 1997.
- ✓ FIEDLER, Marianne. Voleibol. Pueblo y Educación, 1979.
- ✓ GRUPO DE ESTUDIO KINESIS. Voleibol básico. Kinesis, 2000
- ✓ MARSENACH, Jacqueline y DRUENNE, Francis. Voleibol. Gymnos, 1991.
- ✓ MORAS, Gerard. La preparación integral en el voleibol. España: Paidotribo, 1994.
- ✓ RODRÍGUEZ, Ricardo. La preparación física en el voleibol. Pila Teleña, 1982.
- ✓ VARIOS AUTORES. Voleibol I. La Habana: Pueblo y Educación, 1992.
- ✓ La preparación de los voleibolistas jóvenes. La Habana: Científico – Técnica, 1984.
- ✓ ZHELEZNIAC, Yuri Dimitrich. Voleibol, teoría y método de la preparación. España: Paidotribo, 1993.

FA

-

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	HABILIDADES BASICAS	CAMINAR	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA QUE TIENE LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PARA DESARROLLAR CUALQUIER ACTIVIDAD DEPORTIVA
						CORRER	
						SALTAR	
						ATRAPAR	
						RODAR	
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA EL BUEN DESARROLLO DE CADA CAPACIDAD Y EL DESEMPEÑO DELAS MISMAS
						RITMO	
						ANTICIPACION	
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DELAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS, COMO FACTORES QUE DETERMINAN LA CONDICION FISICA DE LOS NIÑOS QUE LO ORIENTAN HACIA LA REALIZACION DE UNA DETERMINADA ACTIVIDAD FISICA Y POSIBILITAN EL DESARROLLO DE SU POTENCIAL FISICO MEDIANTE SU ENTRENAMIENTO.
						FUERZA RESISTENCIA	
						FUERZA MAXIMA	
						FUERZA EXPLOSIVA	
						FUERZA HIPERTROFIA	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	
						ASISTIDA	
						RESISTIDA	
						BALISTICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	SAQUE	EJERCICIOS DE SAQUE DE TENIS O SAQUE DE ARRIBA	EJECUTA CON DOMINIO PROPIO LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA CADA GESTO TECNICO Y TACTICO DEL DEPORTE VOLEIBOL PARA ASI LOGRAR UN AVANCE NOTORIO EN CADA ETAPA, ESTO CONYEVA UN ESFUERZO MOTIVANTE EN CADA SESION PROGRAMADA POR SU ENTRENADOR Y ASI LOGRAR EL OBJETIVO DESEADO.
						SAQUE DE SEGURIDAD O FRONTAL DE ABAJO	
						SAQUE FLOTANTEDE FRENTE Y LATERAL	
						SAQUE DE GANCHO	
						SAQUE EN SALO	
				2	PASE O RECEPCION	EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						PATRONES DE MOVIMIENTO	
						ESTATICO Y CON MOVIEMIENTO	
						AFIANZAMIENTO CO EL ELEMENTO	
						MOVIMIENTOS FLUIDOS	
				3	GOLPE DE DEDOS	EJERCICOS CON BALON	
						EJERCICIOS CON BALON Y DESPLAZAMIENTOS	
						EJERCICOS DE PASE HACIA ATRÁS	
						EJERCICOS EN SUSPENSION	
						EJERCICIO DE TACTICA INDIVIDUAL DEL RECIBIDOR	
				4	REMATE	EJERCICIO SIN BALON	
						EJERCICIOS CON BALON	
						EJERCICIOS CON LANZAMIENTO DE BALON	
						EJERCICIOS A SOLAS	
						EJERCICIOS CON LA COLOCADORA	
				5	BLOQUEO Y DEFENSA	EJERCICIOS DE POSTURA PARA LA PREPARACION Y EJECUCION DEL	
						BLOQUEOS MULTIPLES	
						ATAQUE DE ZAGUERO	
						ATAQUE LENTO	
						BLOQUEO CON PENETRACION	
					CAIDA	PLANCAHA	
						LATERAL	
						FRONTAL	
					GOLPE DE ANTEBRAZOS	EJERCICIOS CON BALON	
						EJERCICOS CON BALON EN DESPLAZAMIENTO	
						EJERCICOS EN SUSPENSION	
						EJERCICIOS CON PASE HACIA ATRÁS	
						EJERCICIOS DE TACTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR	

FA

-

	INICIACION	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DEFINICION DECONCEPTOS	MANIFIESTA INTERES, EN TODOS LOS TEMAS Y/O CONCEPTOS DEL DEPORTE EN PRACTICA
						DEFINICION DE CAPACIDADES	
						DEFINICION DE GESTOS TECNICOS	
						DEFINICION DE LA TACTICA	
						EVALUACION	
				2	REGLAMENTACION	REGLAS GENERALES	MANIFIESTA SUMA IMPORTANCIA EN ENTENDER EL REGLAMENTO A LA PERFECCION Y SEGUIRLO AL PIE DE LA LETRA PARAY ASI OBTENER UN BUEN DESEMPEÑO
						REGLAS CINCO REGLAS MAS IMPORTANTES	
						REGLAMENTO MODIFICADO	
						LAS PRIMERAS REGLAS DEL VOLEIBOL	
						EVALUACION	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	DEFINICION	MANIFIESTA PROFUNDO RESPETO, CON SENTIDO DE PERTENENCIA INVOLUCRANDOSE CON RESPONSABILIDAD EN ESTA DISCIPLINA, CON APOYO DE SUS FAMILIARES
						COMO APLICAR SENTIDO DE PERTENENCIA	
						CREAR SU PROPIO CONCEPTO	
						HONRADEZ	
						CUIDADO DE LOS ESCENARIOS	
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	SE INTERESA POR EL CUMPLIMIENTO DE VOLORES EN CADA SESION Y LO PONE EN PRACTICA EN EL AMBITO SOCIAL Y EN SU VIDA COTIDIANA
						PUNTUALIDAD	
						COMPROMISO	
						COMPAÑERISMO	
						TRABAJO EN EQUIPO	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE , TIENE INTERES POR COMER SANAMENTE, POR PORTAR BIEN EL UNIFORME, POR IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y EL EJERCICIO FISICO
						ALIMENTACIÓN	
						PRESENTACION PERSONAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	IDENTIFICA EL ESFUERZO MOTIVANTE, PARA LA APRESIACION HACIA EL FUTURO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
						CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS PROPUESTOS	
						SER EJEMPLO	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	IDENTIFICA LOS MODELOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, ATRAVES DE CADA SESION DE ENTRENAMEINTO Y LOGRA UNA APRESIACION ASERTIVA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						PENSAR POSITIVAMENTE	
						PERCIBIR EMOCIONES	
						CONTROL DE EMOCIONES	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGO MI NOMBRE ES	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA GENERACION DE ESPACIOS RECREATIVOS QUE SE LES BRINDA PARA OBTENER NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE Y DISFRUTE DE LAS ACTIVIDADES LUDICAS, LAS CUALES BUSCAN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS FORTALECIENDO ASPECTOS COGNITIVOS, EMOCIONALES, AFECTIVOS, MOTRICES Y DE INTERRELACION SOCIAL, DESDE LA PRACTICA RECREATIVA, ASI MISMO A TRAVES DEL JUEGO LIBRE, LOS JUEGOS TRADICIONALES Y DEPORTIVOS TAMBIEN SE PROMUEVEN APRENDIZAJES LA CUAL SE PUEDE PRACTICAR EN TODOS LOS NIVELES Y EDADES
						JUEGOS DINAMICOS	
						JUEGOS DE COOPERACION	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA RAYUELA	
						CARRETILLA	
						TRIQUI	
						STOP	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANZA	
						DIBUJO	
						JUEGOS DE ROLES	
						EXPRESION CORPORAL	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE VELOCIDAD	
						CIRCUITO DE COORDINACION	
						CIRCUITO DE LANZAMIENTO	
						CIRCUITOS MIXTOS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ACTIVIDAES LUDICAS	

FECHA DE ENTREGA	20 DE MARZO 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA
MUNICIPIO	COGUA

FA

-

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EJECUTA CON DOMINIO PROPIO LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA CADA GESTO TECNICO Y TACTICO DEL DEPORTE VOLEIBOL PARA ASI LOGRAR UN AVANCE NOTORIO EN CADA ETAPA, ESTO CONYEVA UN ESFUERZO MOTIVANTE EN CADA SESION PROGRAMADA POR SU ENTRENADOR Y ASI LOGRAR EL OBJETIVO DESEADO.
						RITMO	
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	
						REACCIÓN	
						ADAPTACIÓN	
				2	HABILIDADES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA QUE TIENE LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PARA DESARROLLAR CUALQUIER ACTIVIDAD DEPORTIVA
						CORRER	
						SALTAR	
						ATRAPAR	
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DELAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS, COMO FACTORES QUE DETERMINAN LA CONDICION FISICA DE LOS NIÑOS QUE LO ORIENTAN HACIA LA REALIZACION DE UNA DETERMINADA ACTIVIDAD FISICA Y POSIBILITAN EL DESARROLLO DE SU POTENCIAL FISICO MEDIANTE SU ENTRENAMIENTO.
						MAXIMA	
						EXPLOSIVA	
						REACCIÓN	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	
						REACCION	
						GESTUAL	
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	REMATE	EJERCICIO SIN BALON	EJECUTA CON DOMINIO PROPIO LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA CADA GESTO TECNICO Y TACTICO DEL DEPORTE VOLEIBOL PARA ASI LOGRAR UN AVANCE NOTORIO EN CADA ETAPA, ESTO CONYEVA UN ESFUERZO MOTIVANTE EN CADA SESION PROGRAMADA POR SU ENTRENADOR Y ASI LOGRAR EL OBJETIVO DESEADO.
						EJERCICIOS CON BALON	
						EJERCICIOS CON LANZAMIENTO DE BALON	
						EJERCICIOS A SOLAS	
						EJERCICIOS CON LA COLOCADORA	
				2	CAIDA	EJERCICIOS DE CAIDA LATERALE	
						EJERCICIOS DE CAIDA FRONTAL	
						EJERCICIOS DE PLANCHA	
						COORDINADA	
				3	BLOQUEO Y DEFENSA	EJERCICIOS DE POSTURA PARA LA PREPARACION Y EJECUCION DEL BLOQUEO	
						EJERCICIOS BLOQUEO DOBLE Y BLOQUEO TRIPLE	
						EJERCICIOS BLOQUEO CON SALTO AL BAOLON	
						EJERCICIOS DEFENSA SIN TEMOR	
						ATAQUE LENTO	
				4	GOLPE DE DEDOS	EJERCICOS CON BALON	
						EJERCICIOS CON BALON Y DESPLAZAMIENTOS	
						EJERCICOS DE PASE HACIA ATRÁS	
						EJERCICOS EN SUSPENSION	
						EJERCICIO DE TACTICA INDIVIDUAL DEL RECIBIDOR	
				5	SAQUE	EJERCICIOS DE SAQUE DE TENIS O SAQUE DE ARRIBA	
						SAQUE DE SEGURIDAD O FRONTAL DE ABAJO	
						SAQUE FLOTANTEDE FRENTE Y LATERAL	
						SAQUE DE GANCHO	
						SAQUE EN SALO	
				6	PASE	EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
				7	GOLPE DE ANTEBRAZO	EJERCICIOS CON BALON	
						EJERCICOS CON BALON EN DESPLAZAMIENTO	
						EJERCICOS EN SUSPENSION	
						EJERCICIOS CON PASE HACIA ATRÁS	
						EJERCICIOS DE TACTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR	

FA

-

	FUNDAMENTACION	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DEFINICION DECONCEPTOS	MANIFIESTA INTERES, EN TODOS LOS TEMAS Y/O CONCEPTOS DEL DEPORTE EN PRACTICA
						DEFINICION DE CAPACIDADES	
						DEFINICION DE GESTOS TECNICOS	
						DEFINICION DE LA TACTICA	
						EVALUACION	
				2	REGLAMENTACION	REGLAS GENERALES	MANIFIESTA SUMA IMPORTANCIA EN ENTENDER EL REGLAMENTO A LA PERFECCION Y SEGUIRLO AL PIE DE LA LETRA
						REGLAS CINCO REGLAS MAS IMPORTANTES	
						REGLAMENTO MODIFICADO	
						LAS PRIMERAS REGLAS DEL VOLEIBOL	
						EVALUACION	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	DEFINICION	MANIFIESTA PROFUNDO RESPETO, CON SENTIDO DE PERTENENCIA INVOLUCRANDOSE CON RESPONSABILIDAD EN ESTA DISCIPLINA, CON APOYO DE SUS FAMILIARES
						COMO APLICAR SENTIDO DE PERTENENCIA	
						CREAR SU PROPIO CONCEPTO	
						CUIDADO DE LOS ESCENARIOS	
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	SE INTERESA POR EL CUMPLIMIENTO DE VOLORES EN CADA SESION Y LO PONE EN PRACTICA EN EL AMBITO SOCIAL Y EN SU VIDA COTIDIANA
						PUNTUALIDAD	
						COMPROMISO	
						COMPAÑERISMO	
						TRABAJO EN EQUIPO	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE , TIENE INTERES POR COMER SANAMENTE, POR PORTAR BIEN EL UNIFORME, POR IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y EL EJERCICIO FISICO
						ALIMENTACIÓN	
						PRESENTACION PERSONAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	IDENTIFICA EL ESFUERZO MOTIVANTE, PARA LA APRESIACION HACIA EL FUTURO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
						CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS PROPUESTOS	
						SER EJEMPLO	
						CREATIVOS	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	IDENTIFICA LOS MODELOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, ATRAVES DE CADA SESION DE ENTRENAMEINTO Y LOGRA UNA APRESIACION ASERTIVA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						MANEJAR EMOCIONES	
						PERCIBIR EMOCIONES	
						UTILIZAR EMOCIONES	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGO MI NOMBRE ES	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA GENERACION DE ESPACIOS RECREATIVOS QUE SE LES BRINDA PARA OBTENER NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE Y DISFRUTE DE LAS ACTIVIDADES LUDICAS, LAS CUALES BUSCAN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS FORTALECIENDO ASPECTOS COGNITIVOS, EMOCIONALES, AFECTIVOS, MOTRICES Y DE INTERRELACION SOCIAL, DESDE LA PRACTICA RECREATIVA, ASI MISMO A TRAVES DEL JUEGO LIBRE, LOS JUEGOS TRADICIONALES Y DEPORTIVOS TAMBIEN SE PROMUEVEN APRENDIZAJES LA CUAL SE PUEDE PRACTICAR EN TODOS LOS NIVELES Y EDADES
						JUEGOS DINAMICO	
						JUEGOS DE COOPERACION	
						JUEGOS CON OPOCISION	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA RAYUELA	
						COGIDAS	
						TRIQUI	
						STOP	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANZA	
						DIBUJO	
						JUEGOS DE ROLES	
						EXPRESION CORPORAL	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE VELOCIDAD	
						CIRCUITO DE COORDINACION	
						CIRCUITO DE LANZAMIENTO	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ACTIVIDAES LUDICO DEPORTIVAS	

FECHA DE ENTREGA	20 DE MARZO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA
MUNICIPIO	COGUA

FA

-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD: Voleibol

MUNICIPIO: Cogua

NOMBRE DEL FORMADOR: Zulait Yesenia Gómez Barahona

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO	Iniciación							
	SEDE DE TRABAJO	Patasica							
9:30 AM A 12:3O AM	GRUPO	Iniciación							
	SEDE DE TRABAO	Patasica							
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO		Iniciación		Iniciación				
	SEDE DE TRABAJO		Coliseo		Coliseo				
5:00 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO		Iniciación		Iniciación				
	SEDE DE TRABAJO		Coliseo		Coliseo				
7:00 P.M. A 9:00 P.M.	GRUPO		Fundamentación		Fundamentación				
	SEDE DE TRABAJO		Coliseo		Coliseo				

NOMBRE MONITOR

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

-

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 04

OBJETIVOS A DESARROLLAR EN EL MES DE ABRIL	
INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**
Proporcionar herramientas básicas para el desarrollo de la técnica del servicio y el antebrazo.	Concientizar a los deportistas de la importancia de la relación servicio - recepción
Desarrollar habilidades propias de la disciplina	Fortalecer la técnica de servicio y la posición de defensa de los deportistas.
Desarrollar habilidades básicas direccionadas a la ejecución técnica del fundamento de recepción	Defender el servicio hacia zonas específicas de acción de Juego
Establecer patrón básico de Movimiento para la recepción baja a dos manos	Consolidar elementos adquiridos en la técnica del servicio (k0)
Estimular el proceso de adaptación mediante las habilidades básicas en las posiciones básicas de juego.	Solidificar los elementos adquiridos durante el microciclo de ajuste en recepción - saque
Irradiar a los deportistas con el complejo K0 como mecanismo de inicio al Juego	Crear una base aeróbica solida a fin de fortalecer el trabajo técnico durante la fatiga
Estimular la capacidad coordinativa del deportista de Anticipación durante la ejecución de la recepción proveniente del servicio de seguridad	Realizar acción defensiva al saque con eficiencia.
Desarrollar en los deportistas la capacidad de ejecutar servicios necesarios en las situaciones de juego.	Unificar técnica de recepción en todos los deportistas, ya sea en condiciones facilitadas o dificultadas
Fortalecer habilidades básicas de manipulación y contacto.	Automatizar los dos primeros fundamentos técnicos del complejo K1
Estimular el proceso de aprendizaje en la ejecución de juego mediante los fundamentos técnicos básicos (saque - recepción)	Determinar las habilidades de cada uno de los deportistas en los roles de juego.
Desarrollar capacidades condicionales necesarias para la ejecución efectiva técnica	Cumplir el máximo de eficiencia en la recepción para el cumplimiento de las acciones de juego
Consolidad la recepción doble positiva y positiva como inicio del k1	Crear una base aeróbica solida a fin de fortalecer el trabajo técnico durante la fatiga

-

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 05









-

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 06



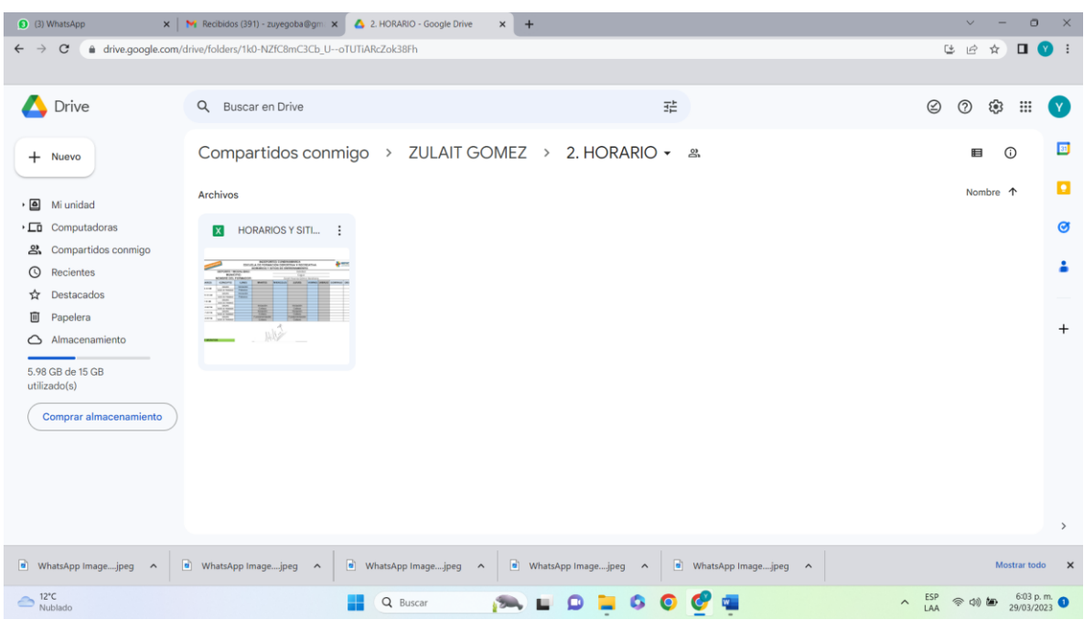
-

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 07

Durante el periodo comprendido del 17 de marzo al 30 de marzo no ejecute sesiones de entrenamiento debido a que me encontraba como lo indica la obligación No 2, en un proceso de convocatoria y planificación del entrenamiento, el cual fue diseñado para ejecutar tanto en la ruralidad como en la zona urbana, contando como tres grupos de formación deportiva, quienes desarrollaran sesiones de 120 minutos por cada sesión de entrenamiento, la cual esta compuesta por, fase inicial, fase central y fase final.

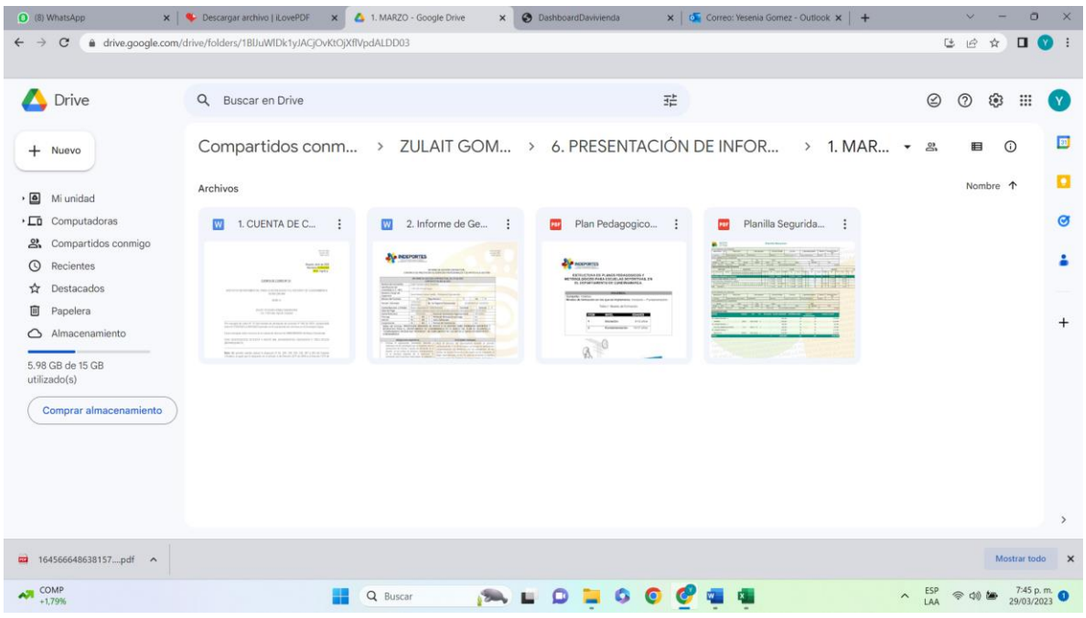
OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 08

1. **Horario:**
   https://drive.google.com/drive/folders/1k0-NZfC8mC3Cb_U--oTUTiARcZok38Fh?usp=sharing

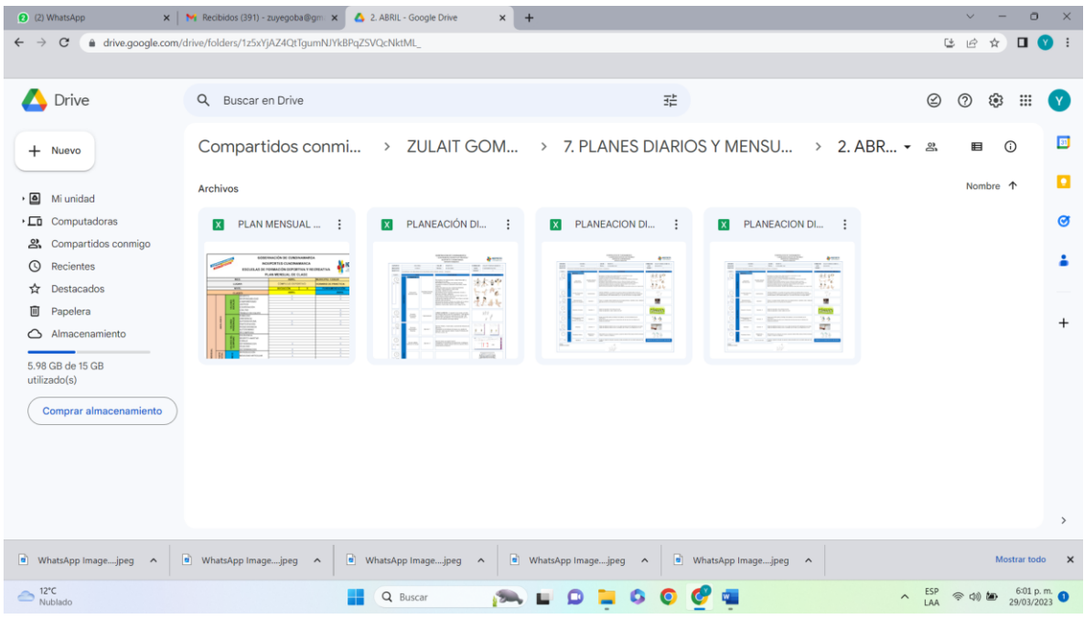


2. **Presentación de informes:**
   https://drive.google.com/drive/folders/1RSPz9P4XklEEgto1nmXLOtlDXcVdo_fr?usp=sharing

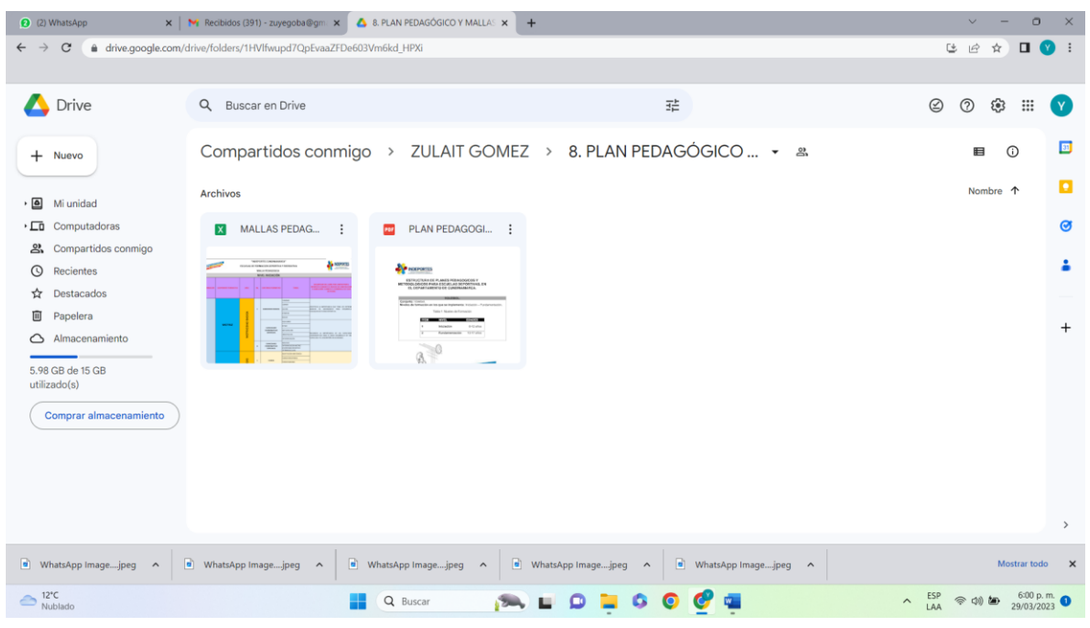
-



3. **Planes diarios y mensuales:**
https://drive.google.com/drive/folders/1W8nII2oI-5h127ue8CWDngA9DdBJrcsL?usp=sharing



4. **Plan y malla pedagógica:**
https://drive.google.com/drive/folders/1HVlfwupd7QpEvaaZFDe603Vm6kd_HPXi?usp=sharing



FA

-

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 09

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**ABRIL**	**MUNICIPIO: COGUA**	
LUGAR:				COMPLEJO DEPORTIVO	**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 7:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÒN**	X
CLASES				**ABRIL**	**ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACIÓN			
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN	X	X	
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD		X	
			CORAJE			
			DETERMINACION	X	X	
			IGUALDAD			
			DETERMINACION	X	X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACIÓN			
			DIFERENCIACIÓN	X	X	
			REACCIÓN	X	X	
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	RECEPCIÓN	X	X	
			PASE			
			ATAQUE			
			BLOQUEO			
			SERVICIO	X	X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE RECEPCIÓN	X		
			DEFENSA DE CAMPO			
			COMPLEJO K0	X	X	
			COMPLEJO K1			
			COMPLEJO K2			
			SISTEMAS OFENSIVOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	

FIRMA FORMADOR:

FA

-

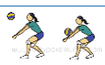
INICIACIÓN I

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	03 DE ABRIL 2022	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Proporcionar herramienta básicas para el desarrollo de la técnica del servicio y el antebrazo.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	JUEGO CADENITA: Un jugador se la queda y tendrá que intentar pillar al resto de compañeros. Cada jugador que es pillado, tendrá que agarrarse de la mano del jugador que está pillando y así sucesivamente, por lo que se irá formando una larga cadena.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamientos propios de la disciplina	Ejercicio 1	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Iniciación al Servicio	Ejercicio 2	Golpe de seguridad a dos metros de la red Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	
20 MIN.		Desplazamientos hacia el elemento Iniciación al antebrazo	Ejercicio 3	Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por la entrenadora. Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	
20 MIN.		Antebrazo	Ejercicio 4	Golpe de antebrazo frente al muro con un palo de escoba de 40 centímetros en la mano Golpe de antebrazo frente al muro a una altura de un metro y una distancia de 70 cm	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el ejercicio del palo de escoba, hasta automatizar del movimiento adecuado del hombro.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

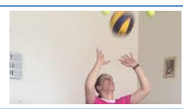
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	04 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades propias de la disciplina			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego Congelados: .-Deben de jugar más de 3 jugadores. 2.-Deben escoger a un jugador que sea el que congele. 3.-Todos empiezan a correr antes de que los congelen. 4.-Se termina el juego cuando todos estén congelados y al primero que lo congeló será el que congele la próxima.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades Básicas Lanzar y Atrapar	Ejercicio 1	Golpear la mano contraria con gesto técnico Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta Lanzar y atrapar después de dos aplausos (Aumentar dificultad con el numero de palmas)	
20 MIN.		Recepción baja a dos manos	Ejercicio 2	Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados Lanzar y golpear de Antebrazo Primero con una mano, luego con la otra. Seguido alternancia y finalizar con el gesto técnico de antebrazo	
20 MIN.		Desplazamientos atrapar girar	Ejercicio 3	Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora.	
20 MIN.		Posición baja. Recepción baja a dos manos	Ejercicio 4	Alternancia uno por debajo de la malla lo lanza y el otro lo regresa de antebrazo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el giro de la recepción con caída.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

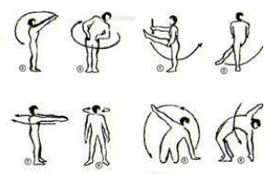
-

#DeporteQueProgresa

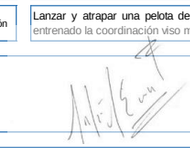
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	06 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades básicas direccionadas a la ejecución técnica del fundamento de recepción			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación óculo manual	Ejercicio 1	Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	
20 MIN.		Agilidad	Ejercicio 2	Atrapar el balón desde cubito Supino Lanzar y atrapar con las dos rodillas	Atrapar el balón acostado en el piso boca a arriba, Como se deberá atrapar el balón con las rodillas, de esta manera garantizar el desplazamiento del deportista hacia el elemento.
20 MIN.		Afianzamiento zonas de contacto corporal	Ejercicio 3	Lanzar y que golpee en el cuádriceps Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados	
20 MIN.		Recepción a dos manos baja	Ejercicio 4	Lanzar y golpear de Antebrazo Realizar series de 25 repeticiones de antebrazo individual Alternar con el compañero aumentado las metas de repeticiones (2, 4, 6, 8…) Hasta el fallo	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Lanzar y atrapar una pelota de tenis, en repetidas ocasiones, entrenado la coordinación viso manual	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

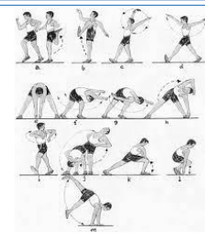
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO - RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	10 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Establecer patrón básico de Movimiento para la recepción baja a dos manos			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego captura la bandera: El objetivo es tomar la bandera escondida del equipo enemigo y traerla a tu lado del campo. Sin embargo, si alguien del otro equipo te da un toque mientras estás en su territorio, deberás ir a la prisión. El primer equipo que consigue la bandera del otro gana el juego.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Posición básica de recepción	Ejercicio 1	Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	
20 MIN.		Locomoción del hombro durante la ejecución técnica	Ejercicio 2	Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente Direccionar el balón a zona tres del campo	
20 MIN.		Desplazamientos laterales	Ejercicio 3	Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora	
20 MIN.		Desplazamiento adelante atrás	Ejercicio 4	Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por el entrenador	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Antebrazo con una bomba, con el fin de verificar y ajustar la posición básica	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

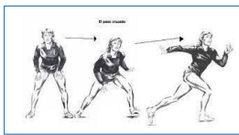
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	11 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Estimular el proceso de adaptación mediante las habilidades básicas en las posiciones básicas de juego.			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades básicas de locomoción	Ejercicio 1	Desplazamientos lateral, combinados con caídas laterales o frontal en cada línea	
20 MIN.		Saltar e identificar las lunes del campo.	Ejercicio 2	Saltos en cada línea, tocarla sentarse y desplazarse Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral	
20 MIN.		Desplazamientos propios de disciplina	Ejercicio 3	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Reptar	Ejercicio 4	Avanzar cruzando piernas adelante y atrás luego de caída frontal.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Delimitar con cinta de enmascarar un espacio de dos metros, y repetir los desplazamientos en posición baja lateral.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

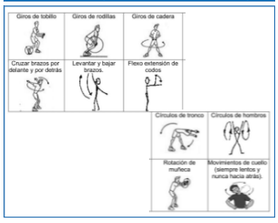
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	13 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Irradiar a los deportistas con el complejo K0 como mecanismo de inicio al Juego			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Balón mano: En este juego, dos equipos de igual integrantes cada uno se enfrentan entre sí: el conjunto ganador es aquel que logra anotar más goles con la mano	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicio de seguridad	Ejercicio 1	En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y atrapar el balón	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	En parejas alternar el servicio dirigido hacia objetos móviles. El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo atraparan	Ejecutar la técnica de servicio en repetidas ocasiones desde diferentes direcciones del campo
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	Juego de tres: Uno saca, dos atrapa y lanza al tercer jugador que se encuentra ubicado a la red, quien se dirigirá a la zona de servicio.	Ejecución técnica, con componente colectivo y cumplimiento de objetivos
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Repetir frente a un espejo la posición de ejecución técnica de voleibol	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

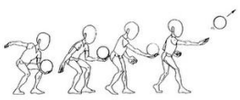
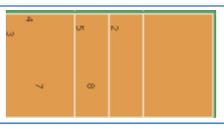
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	PARTICIPACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	17 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Estimular la capacidad coordinativa del deportista de Anticipación durante la ejecución del la recepción proveniente del servicio de seguridad			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de negros y blancos: el grupo es divido en dos equipos, cada uno será nombrado con un color (Negro o blanco) con la señal auditiva en la cual se menciona uno de los colores, los jugadores del color mencionado intentaran coger a los del equipo contrario antes de pasar la línea de salvación	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicio de seguridad	Ejercicio 1	Golpe de seguridad a dos metros de la red Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Alternancia uno por debajo de la malla uno lo laza y el otro lo regresa de antebrazo.	
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Servicio de seguridad con una bomba.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FA

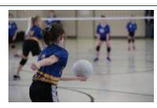
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	18 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar en los deportistas la capacidad de ejecutar servicios necesarios en la situaciones de juego.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego colas de burro: Para este juego se necesita una tira de tela o similar de unos 10-15 centímetros para cada niño. Todos se colocarán su tira en la cinturilla del pantalón a modo de cola de burro. El objetivo es coger las colas de los demás y, a su vez, impedir que roben la propia.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Voleo y recepción.	Ejercicio 1	Técnico: trabajo de volea y recepción y saque por abajo dejando rebotar el balón	Trabajo por tiempo, 4 ejercicios 3 series de 30 segundos. descanso de 1 minuto entre series tren superior y abdomen
20 MIN.		Desplazamientos	Ejercicio 2	Táctico: desplazamientos y orientación de pies y manos dentro del campo de juego	Técnico táctico: trabajo de saque por abajo con variable de saque por arriba, recepción pase de dedos por tiempo 4 minutos trabajo 3 series con diferentes variables
20 MIN.		Servicio de seguridad	Ejercicio 3	Lanzar el balón a dos manos Golpear el balón hacia arriba por la parte inferior Golpear la mano contraria con gesto técnico	
20 MIN.		Servicio de seguridad	Ejercicio 4	Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta Golpe de seguridad a dos, cuatro y seis metros de la red respectivamente	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	De cubito supino practicar la posición de las manos en triangulo para la ejecución de la volea.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	20 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Fortalecer habilidades básicas de manipulación y contacto.			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de policías y ladrones un juego de 4 o más jugadores, los participantes tendrán que dividirse en 2 grupos: los policías y los ladrones. Los policías tienen que establecer un lugar como cárcel. Los ladrones tienen que escapar de los policías . Cuando atrapen a todos los ladrones será cuando el juego acabe.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación óculo manual	Ejercicio 1	Lanzar el balón a dos manos Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	
20 MIN.		Precisión en la recepción	Ejercicio 2	El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.	
20 MIN.		fuerza y precisión	Ejercicio 3	El atleta se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.	
20 MIN.		Perfeccionamiento de técnica	Ejercicio 4	Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar la recepción frente a la pared, en una zona segura de la casa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

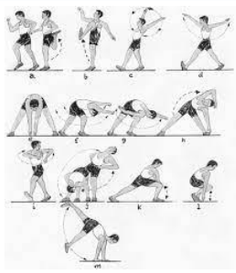
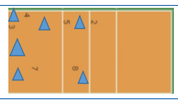
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA Y PARTICIPAÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	24 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Estimular el proceso de aprendizaje en la ejecución de juego mediante los fundamentos técnicos básicos (saque - recepción)			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Trotar:1 min. Caminar de lado: 40 segundos. Trotar levantando rodillas:40 segundos. Caminar de talones:45 segundos. Andar de espaldas: 45 segundos. Andar de puntillas:40 segundos. Trotar cruzando los pies:45 segundos. Zancada lateral:6 veces.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza y precisión durante la recepción	Ejercicio 1	Repeticiones de la técnica frente a la red, aumentando las distancias una vez se cumpla el objetivo de no ser así, regresar a la anterior el compañero se ubica a lado contrario para hacer recepción	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	Dirigir el balón con la técnica del saque a zonas demarcadas por la entrenadora alternando (cortos - largos) en las cuales el compañero de trabajo estará esperando para recepcionar el balón	
20 MIN.		Volumen de servicio dirigido	Ejercicio 3	En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y recepcionar el balón hacia la zona tres	
20 MIN.		Servicio recepción	Ejercicio 4	Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo recepcionaran el balón para auto atraparlo	3 series de 3 minutos con descanso de 30 segundos
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer norma del servicio en el reglamento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FA

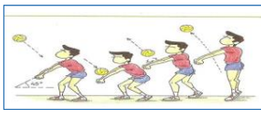
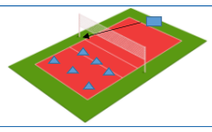
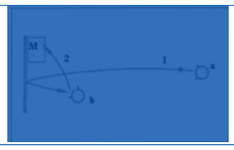
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	25 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar capacidades condicionales necesarias para la ejecución efectiva técnica			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza y precisión durante la recepción	Ejercicio 1	El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo.	
20 MIN.		Volumen de servicio dirigido	Ejercicio 3	En condiciones variables realizar el recibo en todas las zonas del terreno (5, 4, 6, 3, 1, 2), el saque se efectuará en el orden establecido hacia la zona donde se encuentre el atleta que efectuará el recibo, luego este pasa a efectuar el saque y el primer que sacó se incorpora y se prepara para la recepción.	
20 MIN.		Servicio recepción	Ejercicio 4	A: Saca desde 9 metros de distancia de la pared. B: Recibe la bola después del bote de la pared y la manda hacia un objetivo con una trayectoria alta	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer la primera regla del reglamento oficial y socializarla a los padres de familia	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

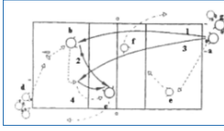
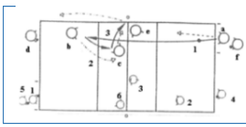
-

#DeporteQueProgresa

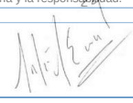
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA - RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	27 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Consolidad la recepción doble positiva y positiva como inicio del k1			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Dos veces seguidas	Ejercicio 1	A: Saca y G: Que esta detrás, le da enseguida otro balón para sacar una segunda bola consecutiva. B recibe dos veces, posiblemente en dos posiciones diferentes recoge las bolas en posición 3. D saca desde el otro lado del campo y E recibe. F recoge las dos bolas después de colocar. seguimos con G que ahora saca.	
20 MIN.		Servicio y recepción	Ejercicio 2	A saca para B y luego corre hacia adelante. B recibe la bola y la manda hacia C en zona de colocación. C coloca recupera la bola y va a sacar. D saca luego desde el otro lado del campo y será A quien deberá recibir y mandar la bola a E	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 3	El jugador en recepción permanece de espaldas al jugador al saque; un compañero en espera inmediatamente antes del contacto en el servicio, indica al receptor que se gire para recibir.	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 4	Con el campo dividido en dos mitades (dos grupos de receptores). El receptor parte tumbado boca abajo en el centro de su campo. En el momento del lanzamiento del balón en el saque, el receptor se levanta y se desplaza para recibir el balón hacia un compañero que hace de objetivo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Conversar con los padres de familia frente a la importancia de la disciplina y la responsabilidad.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FA

-

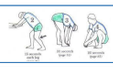
INICIACIÓN II

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	03 DE ABRIL 2022	**NIVEL**	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Proporcionar herramienta básicas para el desarrollo de la técnica del servicio y el antebrazo.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	JUEGO CADENITA: Un jugador se la queda y tendrá que intentar pillar al resto de compañeros. Cada jugador que es pillado, tendrá que agarrarse de la mano del jugador que está pillando y así sucesivamente, por lo que se irá formando una larga cadena.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamientos propios de la disciplina	Ejercicio 1	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Iniciación al Servicio	Ejercicio 2	Golpe de seguridad a dos metros de la red Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	
20 MIN.		Desplazamientos hacia el elemento Iniciación al antebrazo	Ejercicio 3	Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por la entrenadora. Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	
20 MIN.		Antebrazo	Ejercicio 4	Golpe de antebrazo frente al muro con un palo de escoba de 40 centímetros en la mano Golpe de antebrazo frente al muro a una altura de un metro y una distancia de 70 cm	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el ejercicio del palo de escoba, hasta automatizar del movimiento adecuado del hombro.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FA

-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	04 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades propias de la disciplina			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego Congelados: .-Deben de jugar más de 3 jugadores. 2.-Deben escoger a un jugador que sea el que congele. 3.-Todos empiezan a correr antes de que los congelen. 4.-Se termina el juego cuando todos estén congelados y al primero que lo congeló será el que congele la próxima.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades Básicas Lanzar y Atrapar	Ejercicio 1	Golpear la mano contraria con gesto técnico Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta Lanzar y atrapar después de dos aplausos (Aumentar dificultad con el numero de palmas)	
20 MIN.		Recepción baja a dos manos	Ejercicio 2	Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados Lanzar y golpear de Antebrazo Primero con una mano, luego con la otra. Seguido alternancia y finalizar con el gesto técnico de antebrazo	
20 MIN.		Desplazamientos atrapar girar	Ejercicio 3	Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora.	
20 MIN.		Posición baja. Recepción baja a dos manos	Ejercicio 4	Alternancia uno por debajo de la malla lo lanza y el otro lo regresa de antebrazo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el giro de la recepción con caída.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	06 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades básicas direccionadas a la ejecución técnica del fundamento de recepción			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación óculo manual	Ejercicio 1	Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	
20 MIN.		Agilidad	Ejercicio 2	Atrapar el balón desde cubito Supino Lanzar y atrapar con las dos rodillas	Atrapar el balón acostado en el piso boca a arriba, Como se deberá atrapar el balón con las rodillas, de esta manera garantizar el desplazamiento del deportista hacia el elemento.
20 MIN.		Afianzamiento zonas de contacto corporal	Ejercicio 3	Lanzar y que golpee en el cuádriceps Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados	
20 MIN.		Recepción a dos manos baja	Ejercicio 4	Lanzar y golpear de Antebrazo Realizar series de 25 repeticiones de antebrazo individual Alternar con el compañero aumentado las metas de repeticiones (2, 4, 6, 8…) Hasta el fallo	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Lanzar y atrapar una pelota de tenis, en repetidas ocasiones, entrenado la coordinación viso manual	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

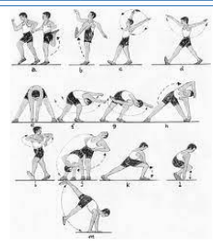
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO - RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	10 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÒN II
OBJETIVO:	Establecer patrón básico de Movimiento para la recepción baja a dos manos			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego captura la bandera: El objetivo es tomar la bandera escondida del equipo enemigo y traerla a tu lado del campo. Sin embargo, si alguien del otro equipo te da un toque mientras estás en su territorio, deberás ir a la prisión. El primer equipo que consigue la bandera del otro gana el juego.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Posición básica de recepción	Ejercicio 1	Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	
20 MIN.		Locomoción del hombro durante la ejecución técnica	Ejercicio 2	Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente Direccionar el balón a zona tres del campo	
20 MIN.		Desplazamientos laterales	Ejercicio 3	Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora	
20 MIN.		Desplazamiento adelante atrás	Ejercicio 4	Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por el entrenador	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Antebrazo con una bomba, con el fin de verificar y ajustar la posición básica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

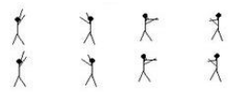
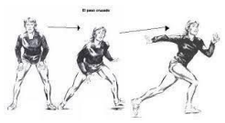
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	11 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Estimular el proceso de adaptación mediante las habilidades básicas en las posiciones básicas de juego.			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofunctional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades básicas de locomoción	Ejercicio 1	Desplazamientos lateral, combinados con caídas laterales o frontal en cada línea	
20 MIN.		Saltar e identificar las lunes del campo.	Ejercicio 2	Saltos en cada línea, tocarla sentarse y desplazarse Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral	
20 MIN.		Desplazamientos propios de disciplina	Ejercicio 3	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Reptar	Ejercicio 4	Avanzar cruzando piernas adelante y atrás luego de caída frontal.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Delimitar con cinta de enmascarar un espacio de dos metros, y repetir los desplazamientos en posición baja lateral.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

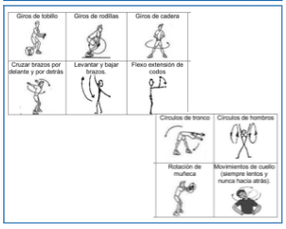
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	13 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Irradiar a los deportistas con el complejo K0 como mecanismo de inicio al Juego			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Balón mano: En este juego, dos equipos de igual integrantes cada uno se enfrentan entre sí: el conjunto ganador es aquel que logra anotar más goles con la mano	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicio de seguridad	Ejercicio 1	En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y atrapar el balón	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	En parejas alternar el servicio dirigido hacia objetos móviles. El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo atraparan	Ejecutar la técnica de servicio en repetidas ocasiones desde diferentes direcciones del campo
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	Juego de tres: Uno saca, dos atrapa y lanza al tercer jugador que se encuentra ubicado a la red, quien se dirigirá a la zona de servicio.	Ejecución técnica, con componente colectivo y cumplimiento de objetivos
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Repetir frente a un espejo la posición de ejecución técnica de voleibol	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

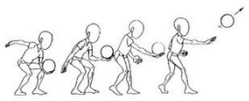
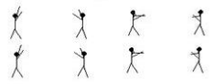
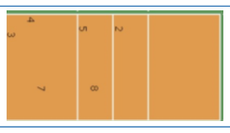
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	PARTICIPACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	17 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Estimular la capacidad coordinativa del deportista de Anticipación durante la ejecución del la recepción proveniente del servicio de seguridad			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de negros y blancos: el grupo es divido en dos equipos, cada uno será nombrado con un color (Negro o blanco) con la señal auditiva en la cual se menciona uno de los colores, los jugadores del color mencionado intentaran coger a los del equipo contrario antes de pasar la línea de salvación	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicio de seguridad	Ejercicio 1	Golpe de seguridad a dos metros de la red Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Alternancia uno por debajo de la malla uno lo laza y el otro lo regresa de antebrazo.	
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Servicio de seguridad con una bomba.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

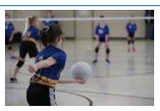
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	18 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar en los deportistas la capacidad de ejecutar servicios necesarios en la situaciones de juego.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego colas de burro: Para este juego se necesita una tira de tela o similar de unos 10-15 centímetros para cada niño. Todos se colocarán su tira en la cinturilla del pantalón a modo de cola de burro. El objetivo es coger las colas de los demás y, a su vez, impedir que roben la propia.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Voleo y recepción.	Ejercicio 1	Técnico: trabajo de volea y recepción y saque por abajo dejando rebotar el balón	Trabajo por tiempo, 4 ejercicios 3 series de 30 segundos. descanso de 1 minuto entre series tren superior y abdomen
20 MIN.		Desplazamientos	Ejercicio 2	Táctico: desplazamientos y orientación de pies y manos dentro del campo de juego	Técnico táctico: trabajo de saque por abajo con variable de saque por arriba, recepción pase de dedos por tiempo 4 minutos trabajo 3 series con diferentes variables
20 MIN.		Servicio de seguridad	Ejercicio 3	Lanzar el balón a dos manos Golpear el balón hacia arriba por la parte inferior Golpear la mano contraria con gesto técnico	
20 MIN.		Servicio de seguridad	Ejercicio 4	Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta Golpe de seguridad a dos, cuatro y seis metros de la red respectivamente	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	De cubito supino practicar la posición de las manos en triangulo para la ejecución de la volea.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

-

#DeporteQueProgresa

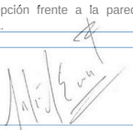
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	20 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Fortalecer habilidades básicas de manipulación y contacto.			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de policías y ladrones un juego de 4 o más jugadores, los participantes tendrán que dividirse en 2 grupos: los policías y los ladrones. Los policías tienen que establecer un lugar como cárcel. Los ladrones tienen que escapar de los policías . Cuando atrapen a todos los ladrones será cuando el juego acabe.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación óculo manual	Ejercicio 1	Lanzar el balón a dos manos Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	
20 MIN.		Precisión en la recepción	Ejercicio 2	El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.	
20 MIN.		fuerza y precisión	Ejercicio 3	El atleta se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.	
20 MIN.		Perfeccionamiento de técnica	Ejercicio 4	Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar la recepción frente a la pared, en una zona segura de la casa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



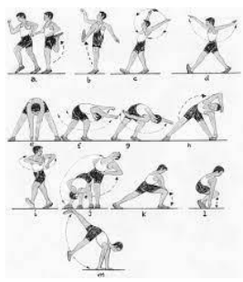
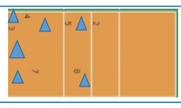
CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

-

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA Y PARTICIPAÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	24 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Estimular el proceso de aprendizaje en la ejecución de juego mediante los fundamentos técnicos básicos (saque - recepción)			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Trotar:1 min. Caminar de lado: 40 segundos. Trotar levantando rodillas:40 segundos. Caminar de talones:45 segundos. Andar de espaldas: 45 segundos. Andar de puntillas:40 segundos. Trotar cruzando los pies:45 segundos. Zancada lateral:6 veces.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza y precisión durante la recepción	Ejercicio 1	Repeticiones de la técnica frente a la red, aumentando las distancias una vez se cumpla el objetivo de no ser así, regresar a la anterior el compañero se ubica a lado contrario para hacer recepción	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	Dirigir el balón con la técnica del saque a zonas demarcadas por la entrenadora alternando (cortos - largos) en las cuales el compañero de trabajo estará esperando para recepcionar el balón	
20 MIN.		Volumen de servicio dirigido	Ejercicio 3	En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y recepcionar el balón hacia la zona tres	
20 MIN.		Servicio recepción	Ejercicio 4	Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo recepcionaran el balón para auto atraparlo	3 series de 3 minutos con descanso de 30 segundos
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer norma del servicio en el reglamento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

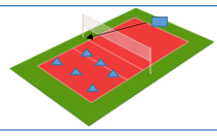
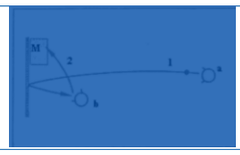
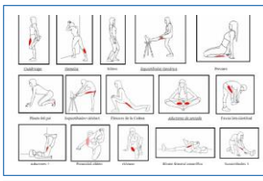
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	25 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN II
OBJETIVO:				**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza y precisión durante la recepción	Ejercicio 1	El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo.	
20 MIN.		Volumen de servicio dirigido	Ejercicio 3	En condiciones variables realizar el recibo en todas las zonas del terreno (5, 4, 6, 3, 1, 2), el saque se efectuará en el orden establecido hacia la zona donde se encuentre el atleta que efectuará el recibo, luego este pasa a efectuar el saque y el primer que sacó se incorpora y se prepara para la recepción.	
20 MIN.		Servicio recepción	Ejercicio 4	A: Saca desde 9 metros de distancia de la pared. B: Recibe la bola despues del bote de la pared y la manda hacia un objetivo con una trayectoria alta	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer la primera regla del reglamento oficial y socializarla a los padres de familia	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FA

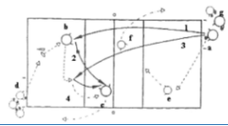
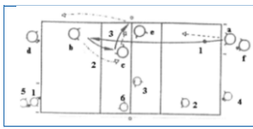
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA - RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	27 DE ABRIL	**NIVEL**	INICIACIÓN II
OBJETIVO:				**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que “la lleva” deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Dos veces seguidas	Ejercicio 1	A: Saca y G: Que esta detrás, le da enseguida otro balón para sacar una segunda bola consecutiva. B recibe dos veces, posiblemente en dos posiciones diferentes recoge las bolas en posición 3. D saca desde el otro lado del campo y E recibe. F recoge las dos bolas después de colocar. seguimos con G que ahora saca.	
20 MIN.		Servicio y recepción	Ejercicio 2	A saca para B y luego corre hacia adelante. B recibe la bola y la manda hacia C en zona de colocación. C coloca recupera la bola y va a sacar. D saca luego desde el otro lado del campo y será A quien deberá recibir y mandar la bola a E	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 3	El jugador en recepción permanece de espaldas al jugador al saque; un compañero en espera inmediatamente antes del contacto en el servicio, indica al receptor que se gire para recibir.	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 4	Con el campo dividido en dos mitades (dos grupos de receptores). El receptor parte tumbado boca abajo en el centro de su campo. En el momento del lanzamiento del balón en el saque, el receptor se levanta y se desplaza para recibir el balón hacia un compañero que hace de objetivo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Conversar con los padres de familia frente a la importancia de la disciplina y la responsabilidad.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

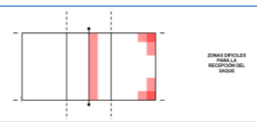
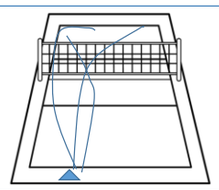
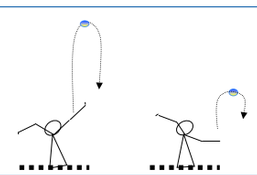
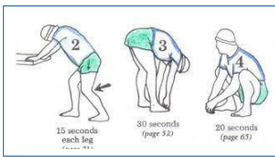
FUNDAMENTACIÓN

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	03 DE ABRIL	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Concientizar a los deportistas de la importancia de la relación servicio - recepción			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**JUEGO CADENITA:** Un jugador se la queda y tendrá que intentar pillar al resto de compañeros. Cada jugador que es pillado, tendrá que agarrarse de la mano del jugador que está pillando y así sucesivamente, por lo que se irá formando una larga cadena.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicios rotacionales y flotantes	Ejercicio 1	Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	
20 MIN.		Servicio dirijido Defensa de Campo	Ejercicio 2	Servicio hacia una objeto Inmóvil Preparación de la defensa del saque bajo condiciones simplificadas: realizar saques hacia los espacios libres aumentando la distancia	
20 MIN.		Volumen de sercicio Efectivo	Ejercicio 3	Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	
20 MIN.		Correccion Tecnica	Ejercicio 4	Lanzamiento Variable de la pelota, Pegarle a la pelota a la distancia correcta, Detenerse primero antes de Jugar	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el lanzamiento de la pelota, para alcanzar la altura y la distancia apropiada para a la ejecucion del servicio.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FA

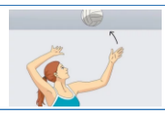
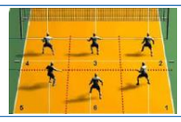
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	4 DE ABRIL	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Fortalecer la técnica de servicio y la posición de defensa de los deportistas.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego Congelados: .-Deben de jugar más de 3 jugadores. 2.-Deben escoger a un jugador que sea el que congele. 3.-Todos empiezan a correr antes de que los congelen. 4.-Se termina el juego cuando todos estén congelados y al primero que lo congeló será el que congele la próxima.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión	Ejercicio 1	Series de servicios pos fatiga (Norma 8 seg)	
20 MIN.		Desplazamientos en función del elemento	Ejercicio 2	Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa Juagar sin interrupción contra la pared	
20 MIN.		Desplazamientos adelante y atrás	Ejercicio 3	Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque.	
20 MIN.		tiempo de reacción	Ejercicio 4	De espaldas a la red, después del estimulo auditivo girar y defender el saque.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Socializar en familia la importancia de la responsabilidad durante las actividades deportivas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

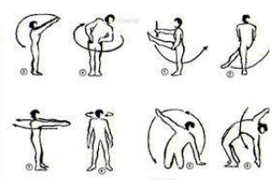
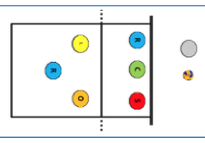
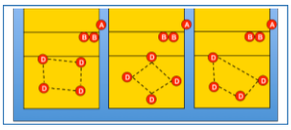
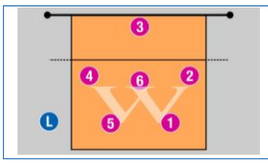
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	LEALTAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	06 DE ABRIL	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Defender el servicio hacia zonas especificas de acción de Juego			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que “la lleva” deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recepción con tres jugadores	Ejercicio 1	Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	
20 MIN.		Recepción con cuatro jugadores	Ejercicio 2	Defensa del saque de la formación con cuatro jugadores hacia el deportista en la red; sincronización entre atacantes y defensores. Defensa del saque hacia el levantador, pase hacia el objetivo: Pasar la pelota con precisión hacia la posición del penetrador.	
20 MIN.		Recepción con 5 jugadores	Ejercicio 3	Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	
20 MIN.		Recepción doble positiva	Ejercicio 4	Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4 Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar técnica de voleo, realizándolo de cubito supino en una superficie del hogar (Cama - sofá)	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

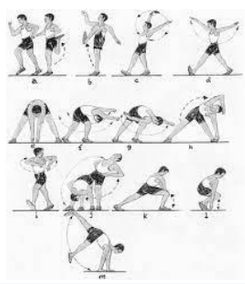
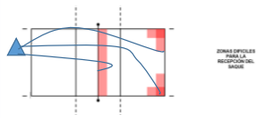
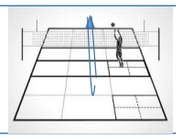
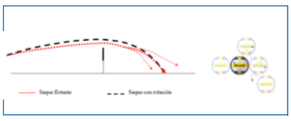
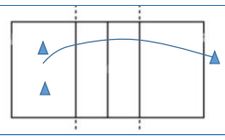
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	10 DE ABRIL	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Consolidar elementos adquiridos en la técnica del servicio (k0)			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego captura la bandera: El objetivo es tomar la bandera escondida del equipo enemigo y traerla a tu lado del campo. Sin embargo, si alguien del otro equipo te da un toque mientras estás en su territorio, deberás ir a la prisión. El primer equipo que consigue la bandera del otro gana el juego.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión post fatiga	Ejercicio 1	Series de servicios pos fatiga (Norma 5 seg) Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación Servicio cortos y largos	
20 MIN.		Diferenciar tipo de alternativa al servicio	Ejercicio 3	Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	
20 MIN.		Identificar espacios vacíos	Ejercicio 4	Servicio hacia una objeto Inmóvil Servicio entre dos deportistas (Dos por cada uno)	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer la norma de ejecución del servicio, según reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

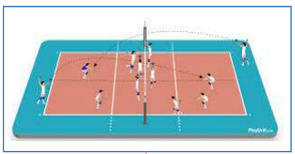
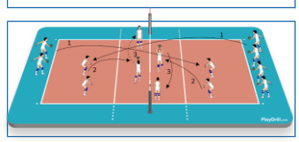
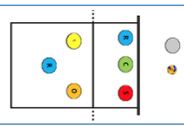
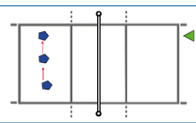
-

#DeporteQueProgresa

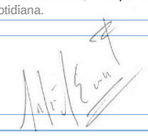
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	HUMILDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	11 DE ABRIL	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Solidificar los elementos adquiridos durante el microciclo de ajuste en recepción - saque			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recepcion positiva y doble positiva	Ejercicio 1	Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	
20 MIN.		Posicion de defensa de campo	Ejercicio 2	Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	
20 MIN.		Control del servicio puesto	Ejercicio 3	Dos formaciones con tres jugadores defienden alternando saques suaves	
20 MIN.		Ubucacion en el campo	Ejercicio 4	Ataques desde el campo de juego; acciones sincronizadas de formaciones con tres jugadores (Dialogo de trabajo) Cambios después de 10 Jugadores.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Investigar con los abuelos, la importancia de la humildad en la vida cotidiana.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FA

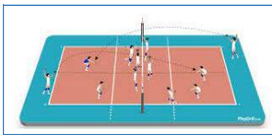
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	13 de ABRIL	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Perfeccionar la técnica biomecánica de la defensa lateral al servicio.			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	 
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Balón mano: En este juego, dos equipos de igual integrantes cada uno se enfrentan entre sí: el conjunto ganador es aquel que logra anotar más goles con la mano	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de recepción lateral	Ejercicio 1	Defender lateralmente servicios suaves: Realizar servicios hacia los espacios libres aumentando la distancia Desplazamiento lateral a la defensa del servicio, de la zona A la B (2 mts de distancia)	
20 MIN.		Técnica de recepción de frente	Ejercicio 2	Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	
20 MIN.		Recepción lateral acomodado	Ejercicio 3	Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos	
20 MIN.		Recepción en función a la red y al colocador	Ejercicio 4	Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar frente a un espejo la biomecánica del movimiento en la defensa lateral.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

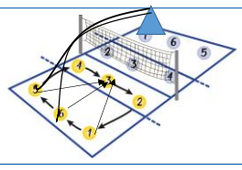
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	PARTICIPACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	17 DE ABRIL	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Crear una base aeróbica solida a fin de fortalecer el trabajo técnico durante la fatiga			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de negros y blancos: el grupo es divido en dos equipos, cada uno será nombrado con un color (Negro o blanco) con la señal auditiva en la cual se menciona uno de los colores, los jugadores del color mencionado intentaran coger a los del equipo contrario antes de pasar la línea de salvación	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Saque, recepción y colocación	Ejercicio 1	Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación Servicio cortos y largos	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	Golpear alto la pelota Recibir bajo a dos manos Golpear bajo a dos manos y con precisión al compañero sobre distancias cortas.	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	Alternancia de saques cada 10, defendiendo la pelota de frente, controlando la acción de la pelota con un juego de pies.	Los pies de los deportistas durante la recepcion deben estar situados en funcion de la linea, del lado izquierdo debe estar ligeramente adelantado el pie izquiero y del lado derecho, el pie adelntado debera ser el derecho.
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer las 5 primeras normas del reglamento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

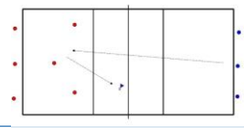
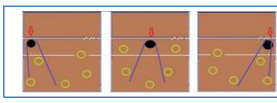
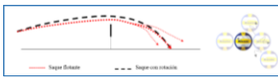
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO Y AMISTAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	18 DE ABRIL	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Realizar acción defensiva al saque con eficiencia.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego colas de burro: Para este juego se necesita una tira de tela o similar de unos 10-15 centímetros para cada niño. Todos se colocarán su tira en la cinturilla del pantalón a modo de cola de burro. El objetivo es coger las colas de los demás y, a su vez, impedir que roben la propia.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tiempo de reacción Agilidad	Ejercicio 1	Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque. De espaldas a la red, después de la señal girar y defender el saque.	
20 MIN.		Precisión a la defensa	Ejercicio 2	Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	
20 MIN.		Dirección de la recepción	Ejercicio 3	Alternancia de saques cada 10, defendiendo la pelota de frente, controlando la acción de la pelota con un juego de pies.	
20 MIN.		Lectura de juego y toma de decisión	Ejercicio 4	Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Trabajo de acondicionamiento anatómico con autocarga para los grupos musculares: Cuádriceps y Abdomen.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

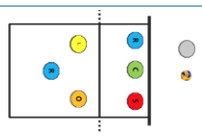
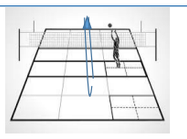
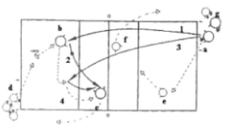
-

#DeporteQueProgresa

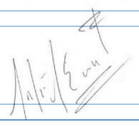
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	DETERMINACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	27 DE ABRIL	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Unificar técnica de recepción en todos los deportistas, ya sea en condiciones facilitadas o dificultadas			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que “la lleva” deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recepción con tres jugadores	Ejercicio 1	Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación Servicio cortos y largos	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 3	Con el campo dividido en dos mitades (dos grupos de receptores). El receptor parte tumbado boca abajo en el centro de su campo. En el momento del lanzamiento del balón en el saque, el receptor se levanta y se desplaza para recibir el balón hacia un compañero que hace de objetivo.	
20 MIN.		Dos veces seguidas	Ejercicio 4	A: Saca y G: Que esta detrás, le da enseguida otro balón para sacar una segunda bola consecutiva. B recibe dos veces, posiblemente en dos posiciones diferentes recoge las bolas en posición 3. D saca desde el otro lado del campo y E recibe. F recoge las dos bolas después de colocar. seguimos con G que ahora saca.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar técnica de antebrazo con una bomba	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

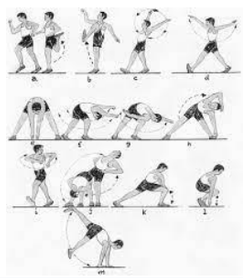
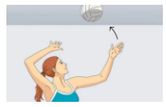
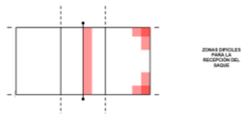
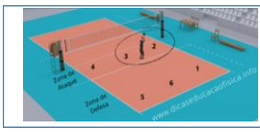
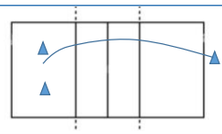
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	DETERMINACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	24	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Automatizar los dos primeros fundamentos técnicos del complejo K1			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Trotar:1 min. Caminar de lado: 40 segundos. Trotar levantando rodillas:40 segundos. Caminar de talones:45 segundos. Andar de espaldas: 45 segundos. Andar de puntillas:40 segundos. Trotar cruzando los pies:45 segundos. Zancada lateral:6 veces.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión	Ejercicio 1	Series de servicios pos fatiga (Norma 8 seg)	
20 MIN.		Servicio dirigido Defensa de Campo	Ejercicio 2	Servicio hacia una objeto Inmóvil Preparación de la defensa del saque bajo condiciones simplificadas: realizar saques hacia los espacios libres aumentando la distancia	
20 MIN.		Recepción doble positiva	Ejercicio 3	Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4 Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	
20 MIN.		Identificar espacios vacíos	Ejercicio 4	Servicio hacia una objeto Inmóvil Servicio entre dos deportistas (Dos por cada uno)	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Invitar a los papas a hacer parte de la escuela de formación en categoría única	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

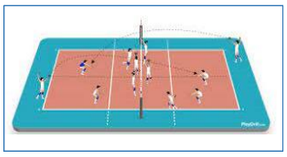
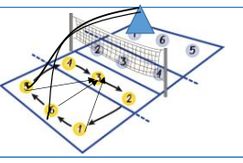
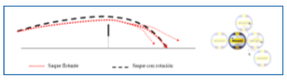
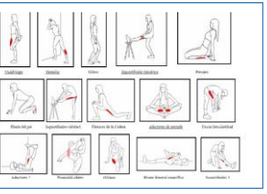
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	25 DE ABRIL	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Determinar las habilidades de cada uno de los deportistas en los roles de juego.			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recepcion positiva y doble positiva	Ejercicio 1	Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	
20 MIN.		Técnica de recepción de frente	Ejercicio 2	Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	
20 MIN.		Lectura de juego y toma de decisión	Ejercicio 4	Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Ver videos de partidos identificandose con una posicion especifica de juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FA

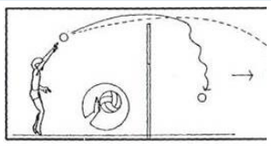
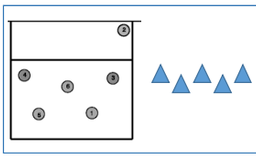
-

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	DETERMINACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	20 DE ABRIL	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Cumplir el maximo de eficiencia en la recepcion para el cumplimiento de las acciones de juego			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de policías y ladrones un juego de 4 o más jugadores, los participantes tendrán que dividirse en 2 grupos: los policías y los ladrones. Los policías tienen que establecer un lugar como cárcel. Los ladrones tienen que escapar de los policías . Cuando atrapen a todos los ladrones será cuando el juego acabe.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tiempo de reacción Agilidad	Ejercicio 1	Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	
20 MIN.		Precisión a la defensa	Ejercicio 2	Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos Sincronización del movimiento, adelante atrás	
20 MIN.		Dirección de la recepción	Ejercicio 3	Saques cortos: Ajustar exigencia para lograr el objetivo, Prestar atención a la sincronización y delos jugadores atacantes y receptores	
20 MIN.		Lectura de juego y toma de decisión	Ejercicio 4	Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Traer dos invitados a la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 10

LA PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE LAS PRUEBAS TÉCNICAS, FÍSICAS Y TEÓRICAS SE REALIZARÁN EN LOS GRUPOS A CARGO EN LA SEMANA COMPRENDIDA ENTRE EL 10 AL 16 DE ABRIL, SEGÚN CRONOGRAMA DETERMINADO POR LA SUBGERENCIA TÉCNICA DEL PROGRAMA.

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FA

-

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 11

INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
Zulait Yesenia Gómez Barahona	Formador Deportivo y Recreativo. (Voleibol)	INDEPORTES

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
Cogua	Cundinamarca	17/03/2023

QUIEN CERTIFICA

Jefferson David Castañeda Ibáñez	Subgerente de Deportes y Recreación Cogua
NOMBRE	**CARGO**
JEFFERSON	Subgerencia de Deportes y Recreación, Cogua.
FIRMA	**ENTIDAD**

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita

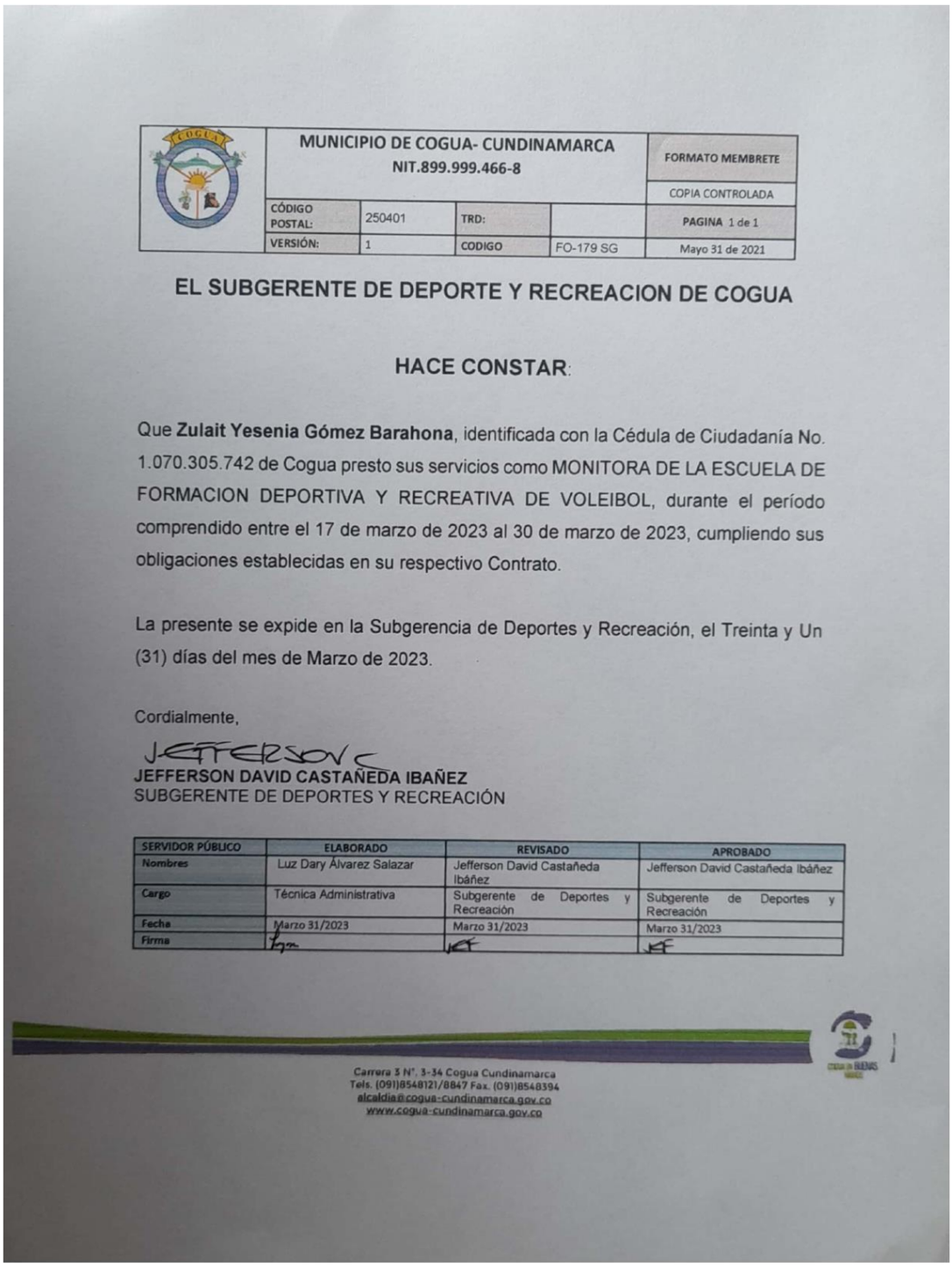
Observaciones

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

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

FA

-



MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
				COPIA CONTROLADA
CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Mayo 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Zulait Yesenia Gómez Barahona**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.305.742 de Cogua presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 17 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el Treinta y Un (31) días del mes de Marzo de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Marzo 31/2023	Marzo 31/2023	Marzo 31/2023
Firma			

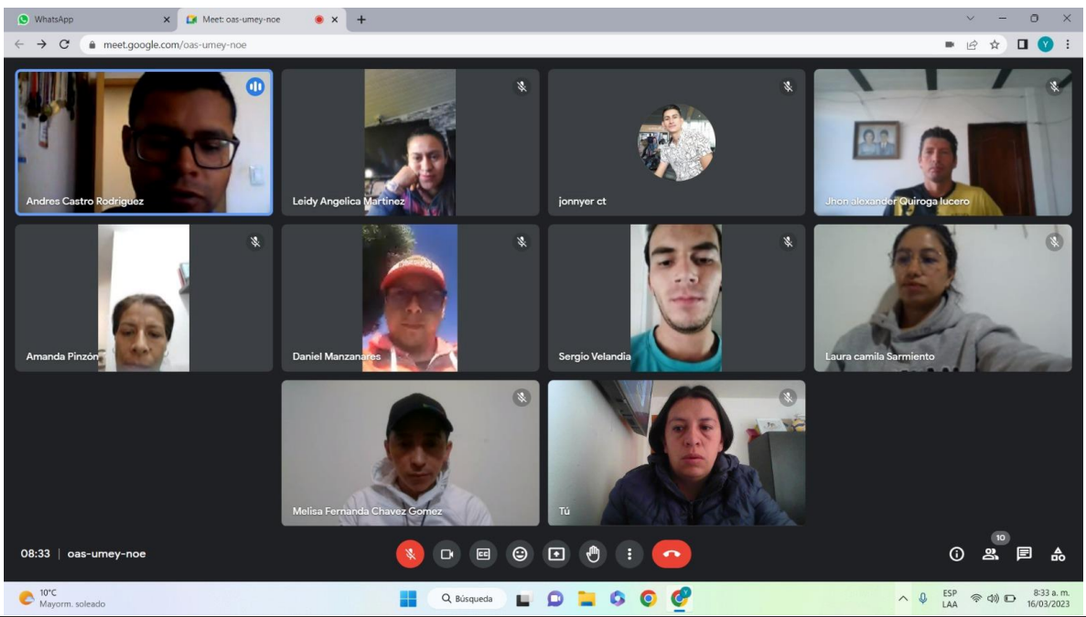
Carrera 3 N°. 3-34 Cogua Cundinamarca
Tels. (091)8548121/8847 Fax. (091)8548394
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co

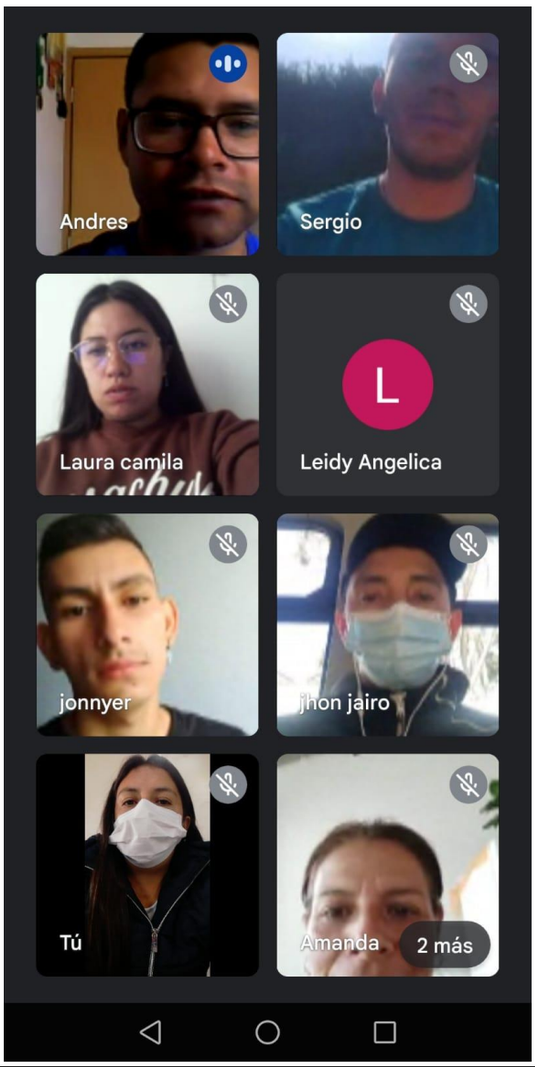
OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 12

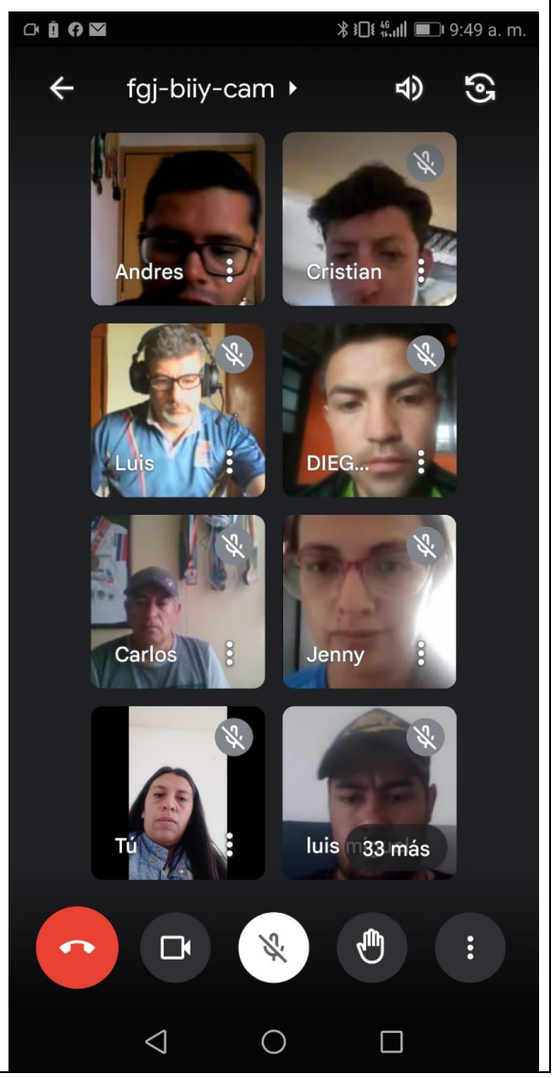
SE ESTÁ A LA ESPERA DEL CRONOGRAMA PARA DESARROLLAR LOS FESTIVALES DEPORTIVOS.

-

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 13







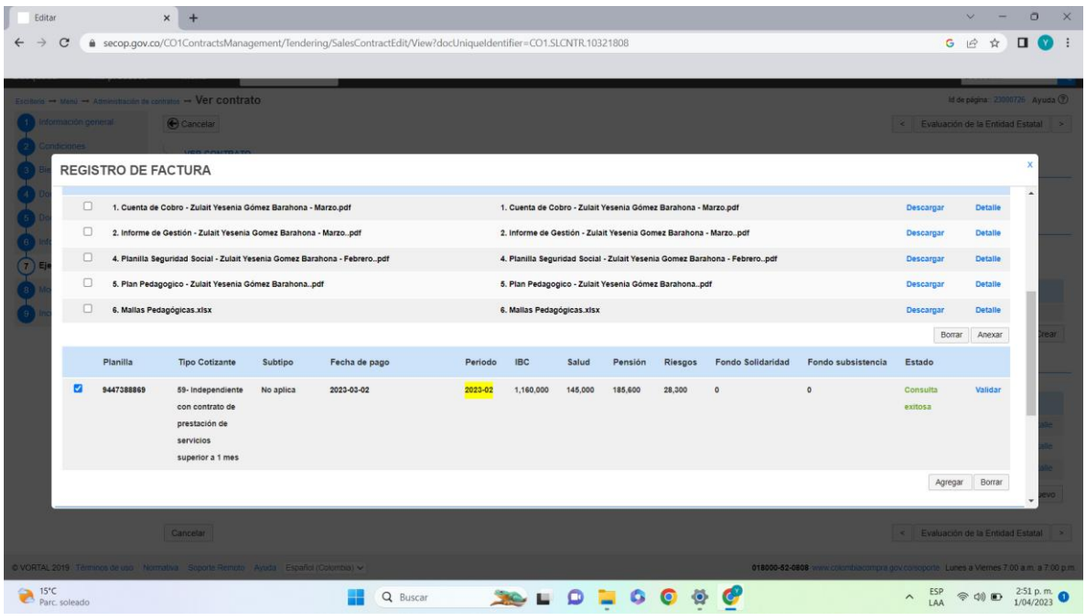
OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 14

SE ESTÁ A LA ESPERA DE LA ENTREGA DEL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL (FUID) POR PARTE DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA.

FA

-

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 15



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 16

Durante el periodo comprendido entre el 17 de marzo y el 30 de marzo hice convocatoria y el proceso de alistamiento para dar inicio a la escuela de formación de voleibol con el fin de en el próximo informe contractual hacer entrega de las fichas de participación y del documento de beneficiaros de los deportas asistentes