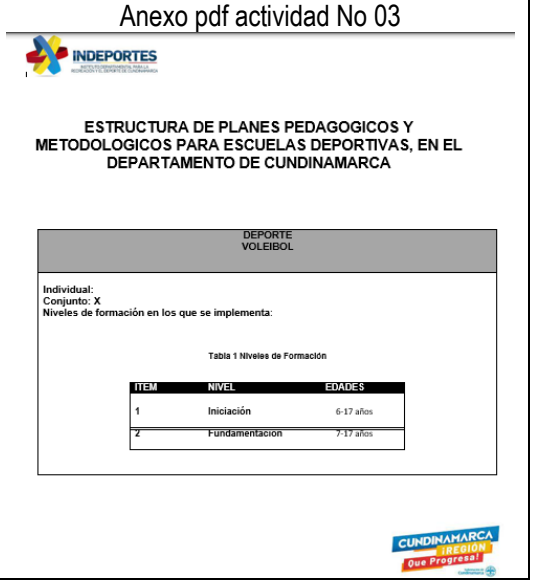
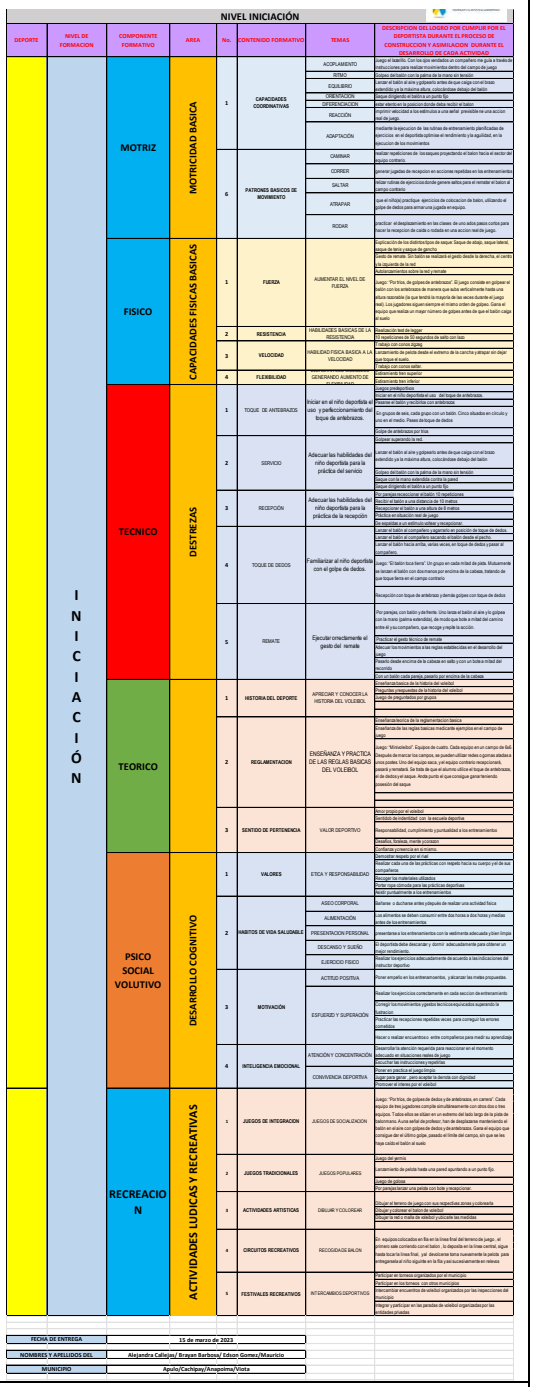
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 260 - 2023			
Nombre del contratista	YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA		
Número de identificación	1.012.423.219	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/03/2023 – 30/03/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000284

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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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.	Anexo pdf actividad No 01 
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.	Anexo pdf actividad No 02 
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para 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.	Anexo pdf actividad No 03 

	NIVEL INICIACIÓN 
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 Se desarrollo una parte de la malla pedagógica en este mes de marzo que se abarco desde el 15 de marzo al 30 en la cual se logró asistencia de la población

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
	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Juego el balonSe. Con los ojos vendados un compañero me guia a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego
						RITMO	Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión
						EQUILIBRIO	Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido ya la máxima altura, colocándose debajo del balón
						ORIENTACIÓN	Golpe dirigiendo el balón a un punto fijo
						DIFERENCIACIÓN	Antes atento en la posición donde debo recibir el balón
						REACCIÓN	Imprimir velocidad a los estímulos a una señal presidida na una acción real de juego
						ADAPTACIÓN	Mediante la ejecucion de las rutinas de entrenamiento planificadas de ejercicios en el deportista optimice el rendimiento y la agulidad, en la ejecución de los movimientos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar repeticiones de 10a espacios proyectando el balon hacia el sector del equipo contrario.
						CORRER	generar jugadas de recepción en acciones repetidas en los entrenamientos
						SALTAR	Realizar rutinas de ejercicios donde genere saltos para el rematar el balon al campo contrario
						ATRAPAR	que el niño(a) practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar una jugada en equipo.
						RODAR	practicar el desplazamiento en las clases de uno sobo pasos cortos para lograr la recepción de cerdo o rodado en una acción real de juego.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ALIMENTAR EL NIVEL DE FUERZA	Duplicación de los distintos tipos de saque Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de gancho Desde de remate, sin balon se realizara el gesto desde la derecha, al centro y la izquierda de la red Acondicionamiento sobre la red y pelotas Juego: "Por trios, de golpeo de antebrazo". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que sea verticalmente hasta una altura razonable (la que tendrá la mayoría de las veces durante el juego red). Los jugadores siguen siempre el mismo orden de golpeo. Gana el equipo que realiza un mayor número de golpes antes de que el balón caiga en suelo
				2	RESISTENCIA	HABILIDADES BASICAS DE LA RESISTENCIA	Realización test de lagger 10 repeticiones de 30 segundos de salto con lazo
				3	VELOCIDAD	HABILIDAD FISICA BASICA A LA VELOCIDAD	1 dribbly con conos sigzag Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar en dejar con toque al suelo.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERANDO AUMENTO DE FLEXIBILIDAD	2 dribbly con conos sobre Adecuadamente bien superior Saltos cayendo bien eficaz
		TECNICO	DESTREZAS	1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	Iniciar en el niño deportista el uso y perfeccionamiento del toque de antebrazos.	Golpeo pedagógico Uso en el niño deportista el uso del toque de antebrazos Rotante el balón y recibirlos con antebrazos Por grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos.
				2	SERVICIO	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica del servicio	Golpe de antebrazos por trios Golpear superando la red Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido ya la máxima altura, colocándose debajo del balón Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión Golpe contra mano extendida contra la pared Golpe dirigiendo el balón a un punto fijo
				3	RECEPCIÓN	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica de la recepción	Por parejas recepcionar el balón 10 repeticiones Recibir el balón a una distancia de 10 metros Recepcionar el balón a una altura de 8 metros Práctica en situación real de juego En cuadrilla a un estímulo saltar y recepcionar.
				4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar al niño deportista con el golpe de dedos.	Lanzar el balón al compañero y agarrarlo en posición de toque de dedos Lanzar el balón al compañero saltando situado desde el pecho. Lanzar el balón hacia arriba, varias veces, en toque de dedos y pasar al compañero. Juego: "El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balón con doommanos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario
				5	REMATE	Ejecutar correctamente el gesto del remate	Recepción con toque de antebrazo y demás golpeo con toque de dedos Por parejas, con balón y de frente. Uno lanza el balón al aire y lo golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la acción. Practicar el gesto técnico de remate Realizar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego Remate desde encima de la cabeza en salto y con un botte a mitad del recorrido Con un balón cada pareja, pasarlo por encima de la cabeza
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	APRECIAR Y CONOCER LA HISTORIA DEL VOLEIBOL	Enseñanza básica de la historia del voleibol Preguntas y respuestas de la historia del voleibol Juego de preguntados por grupos
				2	REGLAMENTACION	ENSEÑANZA Y PRACTICA DE LAS REGLAS BASICAS DEL VOLEBOL	Enseñanza básica de la reglamentación básica Enseñanza de las reglas básicas mediante ejemplos en el campo de juego Juego: "Minivoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o conos atados a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de antebrazos o de dedos y el saque. Anota punto el que consigue ganar teniendo posesión del saque
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	VALOR DEPORTIVO	Valor propio por el voleibol Sentido de colectividad con la escuela deportiva Responsabilidad, cumplimiento y puntualidad a los entrenamientos Creativa, fantasía, mente positiva Confianza y potencia en si mismo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	ETICA Y RESPONSABILIDAD	Demostrar respeto por el mal Realizar cada una de las practicas con respeto hacia su cuerpo y el de sus compañeros Recoger los materiales utilizados Portar ropa cómoda para las practicas deportivas Acistir puntualmente a los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Bañarse o ducharse antes y después de realizar una actividad física
						ALIMENTACIÓN	Los alimentos se deben consumir entre dos horas y dos horas y medias antes de los entrenamientos
						PRESENTACION PERSONAL	presentarse a los entrenamientos con la vestimenta adecuada y bien limpia
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista debe descansar y dormir adecuadamente para obtener un mejor rendimiento.
						EJERCICIO FISICO	Realizar los ejercicios adecuadamente de acuerdo a las indicaciones del instructor deportivo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Tener empeño en los entrenamientos, y alcanzar las metas propuestas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Realizar los ejercicios correctamente en cada sección de entrenamiento Corregir los movimientos y gestos técnicos equivocados superando la dificultad Practicar las recepciones repetidas veces para corregir los errores cometidos Buscar o realizar encuentros entre compañeros para medir su aprendizaje
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Desarrollar la atención requerida para reaccionar en el momento adecuado en situaciones reales de juego
							Escuchar las instrucciones y repetirlas
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Tener en practica el juego limpio Jugar para ganar pero aceptar la derrota con dignidad Promover el interes por el voleibol
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE SOCIALIZACION	Juego: "Por trios, de golpeo de dedos y de antebrazo, en carrera". Cada equipo de tres jugadores compite simultáneamente con otros dos o tres equipos. Todos ellos se sitúan en un extremo del lado largo de la pista de baloncesto. Aunque señala de profesor, han de desplazarse manteniendo el balón en el aire con golpeo de dedos y de antebrazo. Gana el equipo que consigue de el último golpe, pasado el límite del campo, sin que se les haya caído el balón al suelo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS POPULARES	Juego del perrito Lanzamiento de pelota hada una pared ajustando a un punto fijo. Juego de golpeo Por parejas lanzar una pelota con botte y recepcionar.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJAR Y COLOREAR	Dibujar el terreno de juego con sus respectivas zonas y colorearla Dibujar y colorear el balon de voleibol Dibujar la red o malla de voleibol y ubicarle las medidas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RECOGEDAS DE BALON	En equipos colocados en fila en la línea final del terreno de juego , el primero sale corriendo con el balon , lo deposita en la línea central, sigue hasta tocar la línea final , y el devuelve toma nuevamente la pelota para entregarsela al niño siguiente en la fila y así sucesivamente en relevo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS DEPORTIVOS	Participar en torneos organizados por el municipio Participar en los torneos con otros municipios Intercambiar encuentros de voleibol organizados por las respectivas del municipio Integrar y participar en las jornadas de voleibol organizadas por las entidades privadas

FECHA DE ENTREGA	15 de marzo de 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	Alejandra Callejas/ Brayan Barbosa/ Edson Gomez/Mauricio
MUNICIPIO	Apulo/Cachipay/Anapoima/Viota

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	16	18	21	23	25	28	30				# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	NICOLE DANIELA GÓMEZ CUELLAR	3142009340	1	1	0	1	0	1					6	4	2	67%
2	LISDY KATHERINE CAMACHO MOLANO	3217338134	0	1	1	1	1	1					6	5	1	83%
3	WHANY MARAM DURAN VERA	3216940710	1	1	1	1	0	1					6	5	1	83%
4	SEBASTIAN BALLESTEROS GORDILLO	3127250574	1	1	1	0	1	0					6	4	2	67%
5	CRISTIAN STEVEN VILLARON CALDERÓN	3142261909	0	0	0	1	0	0					6	1	5	17%
6	JUAN SEBASTIAN TOVAR BARRERO	3142560866	1	1	1	0	1	0					6	4	2	67%
7	IVAN SANTIAGO ROJAS BERNAL	3107504393	1	1	1	0	1	1					6	5	1	83%
8	HELMAN BONILLA	3138925208	1	1	1	0	1	0					6	4	2	67%
9													0	0	0	#¡DIV/0!
10													0	0	0	#¡DIV/0!
11													0	0	0	#¡DIV/0!
12													0	0	0	#¡DIV/0!
13													0	0	0	#¡DIV/0!
14													0	0	0	#¡DIV/0!
15													0	0	0	#¡DIV/0!
16													0	0	0	#¡DIV/0!
17													0	0	0	#¡DIV/0!
18													0	0	0	#¡DIV/0!
19													0	0	0	#¡DIV/0!
20													0	0	0	#¡DIV/0!

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 04

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	Afrodescendiente masculino	Afrodescendiente Femenino	Indigena Masculino	Indigena Femenino	TOTALES
6 AÑOS	0	1			1										2
7 AÑOS	1	1		1		1									2
8 AÑOS	1	3		1	2	1									4
9 AÑOS	0	2			2										2
10 AÑOS	1	1	1		1										2
11 AÑOS	1	0	1												1
12 AÑOS	0	1			1										1
13 AÑOS	1	2		1	2										3
14 AÑOS	1	4		1	3	1									5
15 AÑOS	0	3			2	1									3
16 AÑOS	2	0			2										2
17 AÑOS	1	0		1											1
TOTALES	9	18	2	5	16	4	0	0	0	0	0	0	0	0	29

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.

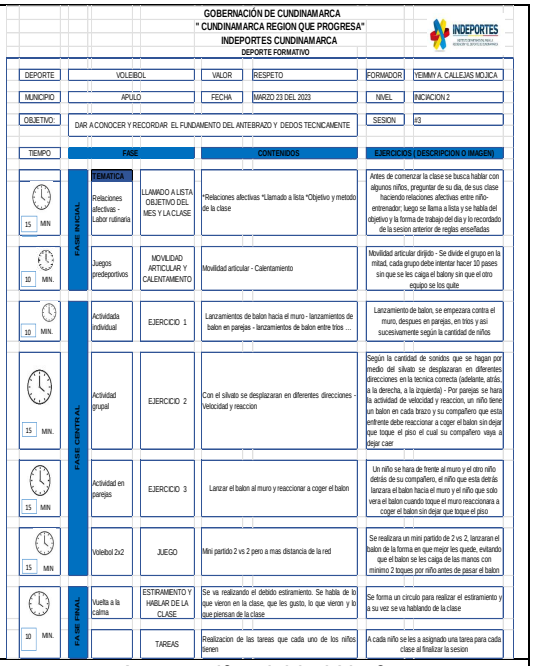
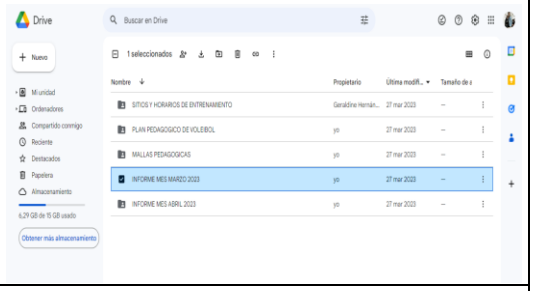
Anexo pdf actividad No 05

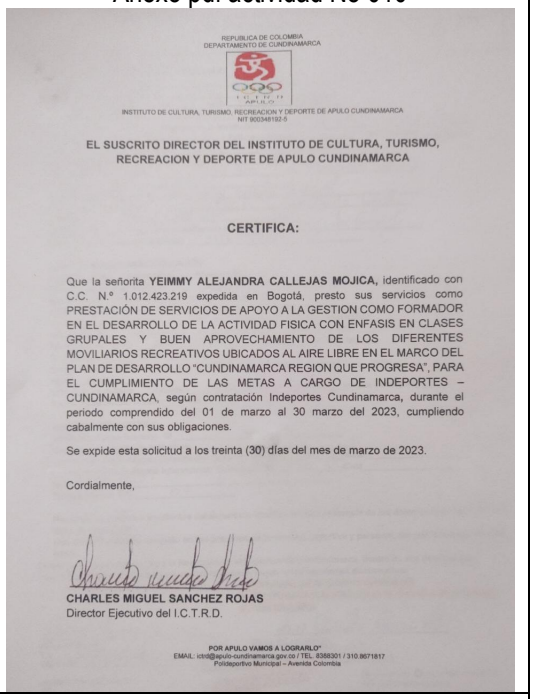


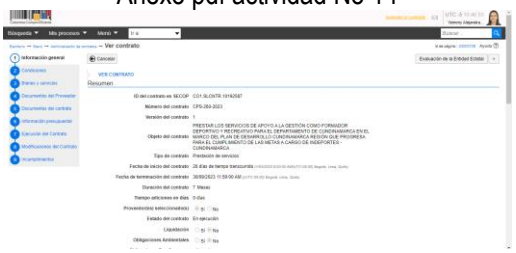
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación 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 a una distancia mayor a 30 minutos

. La sesión de práctica debe tener una

Anexo pdf actividad No 06

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 07 
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 08 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: ABRIL MUNICIPIO: Apulo LUGAR: HORARIO DE PRACTICA 9:00 - 11:00/ 2:00 - 4:00 / 6:00 - 8:00 NIVEL DESARROLLO MENSUAL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN 6 - 9 AÑOS 10 - 17 AÑOS 13- 17 AÑOS DESARROLLO MENSUAL VALORES VALORES SOCIALES RESPETO Fomentar el respeto entre los compañeros para mantener la integridad de cada niño en el grupo RESPONSABILIDAD Generar en el niño la responsabilidad en el cumplimiento de asistencia a cada entrenamiento COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO Aprender a trabajar en equipo, que por uno pagan todos y que por todo se llega a la meta u objetivo VALORES PERSONALES HUMILDAD Enseñar a los niños y adolescentes que a veces se gana y a veces se pierde, que hay que reconocer que algunas personas son mejores que uno, que cuando alguien pierde o hace algo mal se ayuda a corregir y no ridiculizar OBEDIENCIA Fomentar la obediencia o cumplimiento de las normas o reglas n cada niño para un mejor resultado AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN Enseñar a los niños que la participacion en clase hace parte fundamental del aprendizaje; Las preguntas, las dudas y los puntos de vista ayudan la claridad de alguna situacion PERSEVERANCIA Inculcar la perseverancia en cada niño, con el fin de progresar, mejorar y cumplir objetivos AUTODOMINIO Fortalecer el autodominio en los niños para controlar los impulsos bruscos y/o de palabras ofensivas hacia los demas compañeros RECOMPENSA Enseñarle al niño que las recompensas vienen despues de un trabajo largo de tiempo de trabajo y esfuerzo PARTE INICIAL INICIO INTRODUCCION Saludo, llamado a lista, relaciones afectivas, recordar reglas sobre el comportamiento individual y colectivo y asignar tareas para la clase MOVILIDAD ARTICULAR Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones CALENTAMIENTO Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y evitar lesiones PARTE CENTRAL DESARROLLO MOTRIZ ACOPLAMIENTO El deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras. RITMO EQUILIBRIO El niño debe tener una postura equilibrada indispensable para cualquier gesto tecnico ORIENTACION DIFERENCIACION Aprender a diferenciar los fundamentos del voleibol y saberlos usar cada uno en el momento indicado según la situacion REACCIÓN Velocidad de reaccion ADAPTACIÓN CAPACIDADES CONDICIONALES FUERZA Fuerza de tension VELOCIDAD Velocidad de reaccion FLEXIBILIDAD Estiramiento activo y pasivo RESISTENCIA Resistencia aerobica y anaerobica ELEMENTOS TÉCNICOS LANZAR Y ATRAPAR Con diferentes ejercicios y actividades lanzar el balon y atraparlo sin dejarlo caer, individualmente y en colectivo VOLEO O PASE DE DEDOS Gesto tecnico del pase de dedos y actividades de agilidad, velocidad, desplazamiento y velocidad de reaccion con este gesto ANTEBRAZO Gesto tecnico del antebrazo y actividades de agilidad, velocidad, desplazamiento y velocidad de reaccion con este gesto SERVICIO / REMATE Gesto tecnico del remate con y sin impulso (brazada) y los tipos de servici que se pueden hacer y el que mejor se acomode a cada niño y adolescente ELEMENTOS TÁCTICOS Cooperacion Anticipacion / Anticipacion del balon / Uso tactico de las tecnicas Balon sobre la red / Reglas basicas / Tacticas individuales Voleibol 1x1 2x2 / Voleibol 3x3 4x4 / Reglas VB RECREATIVO JUEGOS DE INTEGRACION Juegos simples JUEGOS TRADICIONALES Mini Basket ACTIVIDADES ARTISTICAS CIRCUITOS RECREATIVOS Voleibol 1x1 y 2x2 FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL FINAL ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) Vuelta a la calma progresiva, ejercicios respiratorios, ejercicios de relajacion y estiramiento del tren inferior y superior Charlas con los deportistas, conclusiones de la clase del dia y comentar los componentes afectivos (hoy han progresado…) y componentes cognitivos (Esta vez, al menos la mitad de las recepciones iban demasiado separadas a la red, hay que prestar mas atencion…) FIRMA FORMADOR: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA
10. Presentar ante el Supervisor las	Anexo pdf actividad No 09

evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Este mes de marzo debido a la planeación estratégica del componente de deporte formativo no se abarcaron realización de test, sin embargo, se adjuntará la efectiva evidencia cuando sea necesario o cuando se requiera.
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 010  REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA NIT 900348192-5 **EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA** **CERTIFICA:** Que la señorita **YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA,** identificado con C.C. N.° 1.012.423.219 expedida en Bogotá, presto sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de marzo al 30 marzo del 2023, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones. Se expide esta solicitud a los treinta (30) días del mes de marzo de 2023. Cordialmente, **CHARLES MIGUEL SANCHEZ ROJAS** Director Ejecutivo del I.C.T.R.D. "POR APULO VAMOS A LOGRARLO" EMAIL: ictrd@apulo-cundinamarca.gov.co / TEL. 8358301 / 310.8671817 Polideportivo Municipal – Avenida Colombia
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 11 Este mes no se desarrolló ningún festival deportivo en el departamento.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 12 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID)	Anexo pdf actividad No 13 En este mes de marzo no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual

o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	no se diligencio el formato único de inventario documental
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 14 
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 15 

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 01



OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 02

INICIACION 1

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____INICIACION ___1_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	16	18	21	23	28	30												# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SILVANA ROMERO GARZON	3144008541	1	1	0	1	1	1												6	5	1	83%
2	VALERIN SOFIA CARRANZA SANCHEZ	3227120238		1	1	0	1	1												5	4	1	80%
3	MIGUEL ANGEL GOMEZ TORRES	3125225550	1	0	0	0	0	1												6	2	4	33%
4	RUBITH ANTONIELIS PALACIOS NAVARRO	3124821540	1	1	1	0	0	0												6	3	3	50%
5	BLEIDY YINETH ALVARADO BEDOYA	3143842278	1	0	0	0	1	0												6	2	4	33%
6	LUCIANA ROJAS RODRIGUEZ	3203631744	0	1	1	1	1	1												6	5	1	83%
7	ANGEL SEBASTIAN BELTRAN SOSA	3143333195	1	1	1	1	1	1												6	6	0	100%
8	MARIA VICTORIA CESPEDES MOLINA	3052516999				1	0	0												3	1	2	33%
9	SARA KATHERYNE SUAREZ GARCIA	3004076973	1	0	0	1	1	1												6	4	2	67%
10																				0	0	0	#¡DIV/0!
11																				0	0	0	#¡DIV/0!
12																				0	0	0	#¡DIV/0!
13																				0	0	0	#¡DIV/0!
14																				0	0	0	#¡DIV/0!
15																				0	0	0	#¡DIV/0!
16																				0	0	0	#¡DIV/0!
17																				0	0	0	#¡DIV/0!
18																				0	0	0	#¡DIV/0!
19																				0	0	0	#¡DIV/0!
20																				0	0	0	#¡DIV/0!

INICIACION 2

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____INICIACION _____2_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	16	18	21	23	28	30					# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
4	SAMUEL STEVEN DURAN VERA	3143739303	1	1	0	1	1	1					6	5	1	83%
5	ZAIRA NICOL OMEZ MACIAS	3132640734	1	1	1	1	1	1					6	6	0	100%
6	JULIETH SOFIA MORA LLANOS	3142134626	1	1	1	1	1	1					6	6	0	100%
7	ESTEFANIA TORRES MORALES	3182446588	1	1	0	1	1	1					6	5	1	83%
8	AILEEN CAMILA GARCIA MARTINEZ	3028421807	1	1	0	1	1	1					6	5	1	83%
9	SAMUEL ALEJANDRO DIAZ ACOSTA	3113644666	0	1	1	1	1	1					6	5	1	83%
10	THALIANA VALENTINA GALINDO CASTAÑEDA	3219315691	1	0	1	1	1	1					6	5	1	83%
11	JHON ERICK SANTOYA MUÑOZ	3118913435	1	1	1	1	1	0					6	5	1	83%
12	FEMENINO					1	1	1					3	3	0	100%
13													0	0	0	#¡DIV/0!
14													0	0	0	#¡DIV/0!
15													0	0	0	#¡DIV/0!
16													0	0	0	#¡DIV/0!
17													0	0	0	#¡DIV/0!
18													0	0	0	#¡DIV/0!
19													0	0	0	#¡DIV/0!
20													0	0	0	#¡DIV/0!

FUNDAMENTACION

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____FUNDAMENTACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	16	18	21	23	25	28	30				# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	NICOLE DANIELA GOMEZ CUELLAR	3142092340	1	1	0	1	0	1	1				7	5	2	71%
2	LISDY KATHERINE CAMACHO MOLANO	3217338134	0	1	1	1	1	1	1				7	6	1	86%
3	NAHANY MARIAM DURAN VERA	3216940710	1	1	1	1	0	1	1				7	6	1	86%
4	SEBASTIAN BALLESTEROS GORDILLO	3127250574	1	1	1	0	1	0	1				7	5	2	71%
5	CRISTIAN STEVEN VILLABON CALDERON	3142261908	0	0	0	1	0	0	0				7	1	6	14%
6	JUAN SEBASTIAN TOVAR BARRERO	3142950895	1	1	1	0	1	0	1				7	5	2	71%
7	IVAN SANTIAGO ROJAS BERNAL	3107504593	1	1	1	0	1	1	1				7	6	1	86%
8	HELMAN EDUARDO BONILLA HERRERA	3136925108	1	1	1	0	1	0	1				7	5	2	71%
9	ANGIE VALENTINA TORRES CAMPOS		1	0	1	1	1	1	1				7	6	1	86%
10													0	0	0	#¡DIV/0!
11													0	0	0	#¡DIV/0!
12													0	0	0	#¡DIV/0!
13													0	0	0	#¡DIV/0!
14													0	0	0	#¡DIV/0!
15													0	0	0	#¡DIV/0!
16													0	0	0	#¡DIV/0!
17													0	0	0	#¡DIV/0!
18													0	0	0	#¡DIV/0!
19													0	0	0	#¡DIV/0!
20													0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 03

PLAN PEDAGOGICO

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

DEPORTE
VOLEIBOL

Individual:
Conjunto: X
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	***Iniciación***	6-17 años
2	**Fundamentación**	7-17 años

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

1. INTRODUCCION

Es necesario lograr que la práctica del voleibol en la provincia del Tequendama satisfaga todo el interés, el placer y el gusto de toda la población; esto por medio de nuevos conocimientos y hábitos que tengan relación y concordancia a la etapa de desarrollo que se encuentren las personas que accedan a este nuevo espacio de interacción y formación deportiva que busca la sana práctica deportiva, mejorar la calidad de vida y las relaciones interpersonales entre la comunidad de cada municipio, buscando siempre el reconocimiento departamental y nacional, por medio de una buena organización y planificación de la preparación físico –técnica de los grupos con una educación transversal en valores que representarán al municipio y a la provincia en los diferentes eventos regionales y nacionales que se realicen a mediano y a largo plazo.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquelque 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 unaactitud 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.

La principal razón de realizar este plan pedagógico de voleibol en la provincia del Tequendama es con la intención de llegar a las personas que no encuentran un espacio diferente para la práctica del voleibol en cada municipio y con este espacio a su vez se podrá tanto preservar el estado físico y la salud metal de las personas, además de prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sedentarismo.

Otra razón importante para llevar a cabo este plan pedagógico es cambiar la noción que tienen en cada municipio sobre el voleibol y hacer un deporte atractivo y llamativo en especial para los niños, de esta forma empezar un proceso formativo en donde no solo se inculquen conocimientos deportivos

sino conocimientos racionales y de convivencia, como la creación de valores para fortalecer el ser.

El desarrollo de la propuesta pedagógica buscar solventar en primer medida las falencias que tienen los niños, niñas y adolescentes de cada municipio a la hora de poder acceder a un proceso formativo de voleibol, por esa razón se busca beneficiar a estos niños por medio de dos grupos importantes las cuales son, iniciación para aquellos niños que hasta ahora inician conociendo el deporte de voleibol, como los niños o adolescentes que conocen el voleibol a grandes rasgos pero no lo han jugado y no tiene la técnica; y en segunda medida el grupo de fundamentación que son aquellos adolescentes que ya conocen el deporte, lo llevan jugando por un tiempo y tiene la técnica y las bases de un juego para realizar un equipo.

Partiendo de esto se busca brindar herramientas adecuadas teniendo en cuenta la etapa de desarrollo que se encuentren cada uno de los beneficiarios, con esto se certifica que se harán procesos acordes a la edad, sin hacer afectación bien sea a lo motriz o cognitivo.

Además de lo anterior se manejará una educación transversal en valores, donde primero la persona por encima del deportista y así podemos garantizar el buen desarrollo personal que tendrá cada persona beneficiada que acuda a este proceso formativo en voleibol en cada uno de los municipios de la provincia del Tequendama.

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

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

Métodos teóricos:

Permiten descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorio perceptual. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción.

Sistémico estructural:

El sistema que se utilizará será el sistema estructural ya que es un sistema cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos yfunciones donde cada elemento funciona por separado, pero para que funcione debe funcionar en conjunto, en donde expone o pone a servicio ciertas habilidades para alcanzar logros en conjunto y las buenas relaciones con sus demás compañeros.

Métodos empíricos:

Método el cual se basa en la experimentación y la lógica por medio de herramientas "naturales" como la observación y el análisis de documentos ysacar argumentos propios.

La observación:

Se le denomina a la acción de mirar algo o a alguien con atención y detenimiento y sacar sus propios argumentos de dicha acción o personalidad de dicha persona en estudio.

Análisis de documentos:

Será el continuo trabajo para perfeccionar tanto el plan de acción y las herramientas a utilizar para siempre ir avanzando en el proceso continuo y asertivo de los dos niveles (iniciación y fundamentación)que se trabajarán en la escuela de formación.

4. OBJETIVOS

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

Un Objetivo General: Motivar e incentivar a la participación de los niños y adolescentes de los municipios del Tequendama a que hagan parte del deporte de voleibol en los procesos de iniciación y fundamentación deportiva que se ofrece como parte fundamental en la formación integral del niño.

Los Objetivos específicos:

- Brindar un espacio adecuado para la sana práctica deportiva como una forma de mantener buenos hábitos.
- Propender por un buen desarrollo físico-técnico con miras a festivales y competencias regionales, departamentales y nacionales.
- Ascender a los deportistas del grupo de iniciación que vayan subiendo en su nivel técnico-físico al grupo de fundamentación, con el fin de garantizar el desarrollo integral y deportivo de los deportistas.
- Trabajar a través de valores, formando jugadores con carácter, que se caractericen por su respeto y su buen espíritu

competitivo.

- Formar deportistas que sean referentes para el voleibol en los municipios y departamento.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos 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.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad de 6 años a 17 años divididos de la siguiente manera:

-Para el municipio de Apulo los procesos de formación serán pertenecientes al área urbana:

- 2 grupos de iniciación: De 6 a 9 años y de 10 a 17 años
- 1 grupo de fundamentación: de 13 a 17 años

Las sesiones de clase se realizarán en polideportivo municipal de Apulo dado que es el único espacio con el que se cuenta para las sesiones de voleibol y el instituto de deportes facilito.

-Para el municipio de cachipay los procesos de formación serán pertenecientes al área urbana y rural:

- Zona urbana (cancha el progreso)

2 grupos de iniciación de 10-13 años y de 14-17años
1 grupo de fundamentación
De 14-17 años

- Zona rural (cancha inspección de peña negra)

3 grupos de iniciación
De 6-9 años, de 10-13 años y de 14-17 años

-Para el municipio de Viotá los procesos de formación serán pertenecientes al área urbana:

- Zona urbana (Polideportivo Camoa)

1 grupo de iniciación de 6-9 años
2 grupo de fundamentación de 10 -13 años; 14-17 años

-Para el municipio de Anapoima los procesos de formación se implementarán en el área urbana:

- 2 grupos de iniciación: De 12 a 14 años y de 13 a 16 años
- 1 grupo de fundamentación: de 14 a 17 años

Las sesiones de clase se realizarán en el campo deportivo alterno del polideportivo municipal Julio César Sánchez, también dentro de dicho coliseo y además en el polideportivo Centro de integración Ciudadana CIC, estos son los escenarios destinados para la práctica de voleibol en el municipio de Anapoima

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El voleibol es una disciplina deportiva que te permite desarrollar, no solo las capacidades físicas, sino la destreza mental, la cohesión y el trabajo en equipo; es uno de los deportes más exitosos, populares, competitivos y recreativos en el mundo. El voleibol comprende varios elementos cruciales superpuestos, cuyas interacciones complementarias lo hacen único entre los juegos de conjunto. La competencia exhibe lo mejor de la habilidad, el espíritu, la creatividad y la estética. Las reglas están estructuradas para permitir todas estas cualidades.

El deporte consiste en el juego dos equipos en una cancha deportiva dividida por una red, cuya altura depende de la categoría y el género de los jugadores. El objetivo del juego para cada equipo es enviar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario y evitar que el balón toque el suelo del campo propio.

Como característica deportiva el voleibol es un deporte que se juega dentro de una cancha de 18 metros de largo por 9 de ancho, que es dividida a la mitad por una red, que se coloca a una altura de 2 metros 43 centímetros, cuando se trata de equipos de hombres y de 2 metros 24 centímetros cuando se trata de equipos de mujeres, la cancha está dividida por líneas que delimitan las zonas de ataque y defensivas.

El balón que se suele usar (profesionalmente), es más pequeño que los balones de básquetbol, su circunferencia es de entre 64 y 68 centímetros, con un peso que oscila entre los 255 y los 300 gramos. Aunque en los juegos de aficionados el tamaño y el peso del balón puede variar, dependiendo del material y marca.

La esencia de este juego ya dicho anteriormente es evitar en todo momento que el balón toque el suelo. El balón debe ser golpeado con las manos, esto se hace de dos principales maneras, mediante el “toque de dedos”, que como su nombre indica, se hace empujando o tocando el balón con los dedos, como en el saque y mediante golpes con las dos manos juntas, el balón se toca con la parte posterior de los dedos gordos, teniendo siempre juntas las manos al hacerlo y también se puede tocar el balón con los antebrazos.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y subtemas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo con el deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida.

Desplazamientos	Tipos: • Pasos laterales. • Pasos deslizantes. • Carreras.
Giros	Tipos: • Al ir al bloqueo.

	• Al rematar.
Posición del cuerpo	Tipos: • Posición alta. • Posición media. • Posición baja.
Voleo alto	Fundamento técnico básico del voleibol y la importancia que tiene en las acciones ofensivas de un equipo.
Voleo bajo o recepción	Otro fundamento técnico importante en el voleibol importante en las acciones defensivas y a la hora de realizar pases.
Saques	Es la acción que da inicio al juego o la reanudación del mismo y lo que lo hace importante es donde se quiere ubicar el balón en campo contrario.
Saques de costado	Es un tipo de saque más ubicado y utilizado en las etapas de enseñanza.
Saque de tenis	Este tipo de saque es el más utilizado para las etapas más tempranas, ya que es un saque fácil de dominar.
El remate	Es a la acción ofensiva más importante del juego que consiste en ubicar el balón en campo contrario.
Carrera	Son los 3 pasos o la carrera de aproximación que se dan antes de llegar a la red
Batida	El salto que se da previo al remate, que es donde se lleva el cuerpo hacia arriba con impulso.
Golpe	El golpe se da ubicando toda la fuerza y llevando el cuerpo hacia adelante y la mano con que rematará con impulso ya que viene desde atrás.
Caída	Luego de rematar el cuerpo baja de nuevo y lo que primero se debe ubicar en el piso son la punta de los pies y luego los talones.
Bloqueo	Tipos: • Sencillo. • Doble.

- Triple.

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 con 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 fundamentos 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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
				Pasiva	I1- I2
				Asistida	I1- I2

	BÁSICAS	FLEXIBILIDAD		Resistida	I1- I2
				Balística	I1- I2
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F1
				Anaeróbica	F1
			FUERZA	Adaptación anatómica	F1
				Fuerza Resistencia	F1
				Fuerza Máxima	F1
				Fuerza Explosiva	F1
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F1
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-I2
			Equilibrio postural		I1 – I2
			Estructuración espaciotemporal		I1-I2
			Lateralidad		I1-2
			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- F1
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2-F1
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2
				Empatía	I1- I2-F1
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I2--F1
				Atención y concentración*	I2-F2-
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		-F1
			Pre-deportivos		I1-I2
			Mini deportes		I1-I2-F1-
			Deporte Especifico		I1-I2-F1

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	OFENSIVO K2	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento	I1- I2- F1
				Exploración superficies de contacto corporales (Antebrazos, manos y torso)	I1- I2-F1-F2
				Exploración zonas de contacto específicas del brazo (Antebrazo, dedos, palmas de las manos, torso).	I1- I2
				Usar las superficies de contacto (recibir/amortiguar, pasar y rematar); (controlar/amortiguar, pasar y rematar)	I1-I2
				Controles de balón: recepción, voleo, ataque, toque, servicio	I1- I2-IF1
				Pases según: potencia (distancia), intención (balón rápido, alto, corto), sentido (zona de defensa y zona de ataque)	I2-F1
				Manejo de dirección al momento del saque	F2
				Remate o ataque: técnica del remate (pasos, posición del cuerpo, braceo, manos, control de muñeca)	I2-F1
				Tipos de remates: En zona de ataque, zagueros.	I1- I2
				Posición de recepción: 1,2,3,4,5 y 6, según sea el caso (corto o largo)	I2-F1
				Perfilación para el pase: desde zona de recepción a zona de ataque	F2
			CONJUNTO	Sistemas de juego: 6-0, 5-1infiltrado, 4-2	F2
				Rotaciones por posición: Pasador-opuesto, centrales-puntas (libero si es el caso)	

					F1
				Recepción de ataque	I1- I2--F1
				Manejo de saque/servicio	
				Pase largo y pase corto (4,3 o 2)	
				Demarcación: Desenmarcar el bloque (finta)	
				Uso del balón con enfrentamiento: 1X1, 2X2, 3X3, 4X4, 6X6	
		DEFENSIVO K1	INDIVIDUAL Y COLECTIVO	Trabajo en equipo al momento de armar una finta o una posición de ataque (apoyos)	
				Velocidad de reacción frente a la jugada del momento, ofensivo (K2) y defensivo (K1).	
				Posición del cuerpo ante una defensa, ante un voleo, ante un ataque y un bloqueo)	
				Posición, velocidad y equilibrio ante el bloque (1vs1, doble o triple)	
				Apoyos ante la jugada, en la zona de ataque y de la zona de defensa	
				Trabajo en equipo con el libero	

8. METODOLOGIA

El trabajo se enfocará en dos campos, iniciación y fundamentación, esto con el fin de garantizar tanto el proceso formativo y deportivo apto según la etapa de desarrollo de cada uno de estos grupos.

Cada grupo contará con seis horas semanales de clase presenciales en donde el proceso pedagógico y formativo será progresivo, de forma ascendente en donde el estudiante hará propia cada una de las habilidades y técnicas compartidas por el entrenador y de esa forma ir avanzando en el proceso para

lograr ir complejizando cada uno de los movimientos o técnicas.

Además, habrá una educación transversal en donde la inculcación de valores será el pilar fundamental de esta educación transversal, es por eso por lo que no solo se educará física, técnica y tácticamente, sino también se hará una enseñanza para el ser.

El voleibol es una estrategia didáctica para el trabajo cooperativo en los deportistas, por ellos se hace referencia a los autores Robert S. Wainberg y Daniel Gould (Psicólogos)

El voleibol se juega en un espacio cuyo objetivo prioritario es situar el balón en una meta y/o evitarlo buscando siempre la interacción en los deportistas mediante pases y la rotación en la cancha.

Para ellos se debe tener una metodología de la enseñanza desde lo mas básico como las reglas de juego, como lo mas global que es el juego competitivo de voleibol, y los dividen de la siguiente manera:
1.**Presentacion global del voleibol,** dar a conocer a quienes inician en este proceso, las reglas fundamentales que componen internamente el voleibol, las principales acciones del desarrollo de la práctica, el objetivo motor, individual y grupal prioritario que se debe conseguir y las formas y estrategias básicas que se pueden emplear para lograrlo.

2.**Familarizacion perceptiva,** se espera que el deportista que inicia este proceso tenga contacto con la practica global y generalizada del voleibol, para experimentar los aspectos fundamentales de tipo perceptivo motor que se prevalece en la práctica.

3.**Practicas de situaciones básicas de los elementos internos del voleibol,** se pretende que el deportista inicie practicando diferentes situaciones motrices en las que se le dé a conocer las principales acciones físico-deportivas y personales para que llegue a ejecutarlo con seguridad.

4.**Practicas de situaciones combinadas de complejidad de los elementos internos del voleibol,** se pretende que el deportista inicie practicando diferentes situaciones motrices en las que se le dé a conocer las principales acciones físico-deportivas y personales para que llegue a ejecutarlo con seguridad y las ponga en práctica en su cotidianidad escolar y/o social.

5.**Practica del voleibol global,** las situaciones de enseñanza tienen un sentido y una finalidad, el objetivo es prioritario, el cual posee (técnica, espacio, tiempo, comunicación, cooperación y estrategia) esto se destaca en los ejercicios o juegos aplicados. Es necesario tener presente que la situación motriz se aproxima lo más posible a las situaciones de juego y va relacionado con el nivel e interés que los estudiantes aprendan.

Es allí donde el juego como proceso formativo en cuanto a las estrategias de este por medio del voleibol ayudara a mejorar la comunicación verbal, reconociendo los motivos personales que permiten la agresión y la falta de interacción del uno con el otro, mantener una solución medida por medio del deporte sensibilizando la libertad individual de su aprendizaje manteniendo la disposición al cumplimiento de sus objetivos personales siendo solidario con su grupo de trabajo.

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)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

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. Loque 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 mejory más pacífico a través del deporte".

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 mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir suscapacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo, para medir la capacidad física

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva

Los criterios de evaluación que se harán periódicamente a los deportistas para poder medir su capacidad técnica y física en el voleibol se podrán ver de la siguiente manera:

- El deportista utilizara los fundamentos técnicos del voleibol en las diferentes situaciones que se puedan presentar durante el juego.
- El deportista será responsable de conocer según el reglamento del voleibol las faltas que pueda llegar a cometer.
- Reconocerá y asimilará el grado de control y de precisión de sus movimientos.
- Logrará resolver de forma inmediata una situación de juego.
- Apoyara y ayudara a sus compañeros de equipo.

Por medio de juegos, actividades lúdicas y circuitos dirigidos al voleibol podremos llegar a conocer la evolución del niño.

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

Rodríguez,J.M. (2010) iniciación al voleibol. https://efdeportes.com/efd142/unidad-didactica-iniciacion-al-voleibol.htm#:~:text=Criterios%20de%20evaluaci%C3%B3n&text=Es%20capaz%20de%20resolver%20distintas,participativa%20ante%20las%20actividades%20propuestas

MALLA CURRICULAR INICIACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGÓGICA
NIVEL INICIACIÓN

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
	INICIAC	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Juego el lazarillo. Con los ojos vendados un compañero me guía a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego
						RITMO	Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión
						EQUILIBRIO	Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
						ORIENTACION	Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
						DIFERENCIACIÓN	estar etento en la posicion donde deba recibir el balon
						REACCIÓN	imprimir velocidad a los estimulos a una señal previsible ne una accion real de juego.
						ADAPTACIÓN	mediante la ejecucion de las rutinas de entrenamiento planificadas de ejercicios en el deportista optimise el rendimiento y la agulidad, en la ejecucion de los movimientos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realizar repeticiones de los saques proyectando el balon hacia el sector del equipo contrario.
						CORRER	generar jugadas de recepcion en acciones repetidas en los entrenamientos
						SALTAR	relizar rutinas de ejercicios donde genere saltos para el rematar el balon al campo contrario
						ATRAPAR	que el niño(a) practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar una jugada en equipo.
						RODAR	practicar el desplazamiento en las clases de uno ados pasos cortos para hacer la recepcion de caida o rodada en una accion real de juego.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AUMENTAR EL NIVEL DE FUERZA	Explicación de los distintos tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de gancho
							Gesto de remate. Sin balón se realizará el gesto desde la derecha, el centro y la izquierda de la red
							Autolanzamientos sobre la red y remate
							Juego: "Por trios, de golpes de antebrazos". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que suba verticalmente hasta una altura razonable (la que tendrá la mayoría de las veces durante el juego real). Los jugadores siguen siempre el mismo orden de golpeo. Gana el equipo que realiza un mayor número de golpes antes de que el balón caiga al suelo
				2	RESISTENCIA	HABILIDADES BASICAS DE LA RESISTENCIA	Realización test de legger
							10 repeticiones de 50 segundos de salto con lazo
				3	VELOCIDAD	HABILIDAD FISICA BASICA A LA VELOCIDAD	Trabajo con conos zigzag
							Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque el suelo.
							Trabajo con conos saltar.
				4	FLEXIBILIDAD	EJERCITAR LOS MUSCULOS GENERANDO AUMENTO DE	Estiramiento tren superior
							Estiramiento tren inferior
		TECNICO	DESTREZAS	1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	Iniciar en el niño deportista eluso y perfeccionamiento del toque de antebrazos.	Juegos predeportivos
							Iniciar en el niño deportista el uso del toque de antebrazos.
							Pasarse el balón y recibirlos con antebrazos
							En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos
							Golpe de antebrazos por trios
				2	SERVICIO	Adecuar las habilidades del niño deportista para la prácticadel servicio	Golpear superando la red.
							Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
							Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión
							Saque con la mano extendida contra la pared
							Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
				3	RECEPCIÓN	Adecuar las habilidades del niño deportista para la prácticade la recepción	Por parejas rececoionar el balón 10 repeticiones
							Recibir el balón a una distancia de 10 metros
							Recepcionar el balón a una altura de 8 metros
							Práctica en situación real de juego
							De espaldas a un estímulo voltear y recepcionar.
				4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar al niño deportistacon el golpe de dedos.	Lanzar el balón al compañero y agarrarlo en posición de toque de dedos.
							Lanzar el balón al compañero sacando el balón desde el pecho.
							Lanzar el balón hacia arriba, varias veces, en toque de dedos y pasar al compañero.
							Juego: "El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balón con dos manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario
							Recepción con toque de antebrazo y demás golpes con toque de dedos
				5	REMATE	Ejecutar orrectamente el gestodel remate	Por parejas, con balón y de frente. Uno lanza el balón al aire y lo golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la acción.
							Practicar el gesto técnico de remate
							Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego
							Pasarlo desde encima de la cabeza en salto y con un bote a mitad del recorrido
							Con un balón cada pareja, pasarlo por encima de la cabeza
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	APRECIAR Y CONOCER LA HISTORIA DEL VOLEIBOL	Enseñanza basica de la historia del voleibol
							Preguntas y respuestas de la historia del voleibol
							Juego de preguntados por grupos
							Enseñanza teorica de la reglamentacion basica
							Enseñanza de las reglas basicas medicante ejemplos en el campo de juego

	I Ó N	TEORICO		2	REGLAMENTACION	ENSEÑANZA Y PRACTICA DELAS REGLAS BASICAS DEL VOLEIBOL	Juego: "Minivoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o gomas atadas a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de antebrazos, el de dedos y el saque. Anota punto el que consigue ganar teniendo posesión del saque
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	VALOR DEPORTIVO	Amor propio por el voleibol Sentidob de indentidad con la escuela deportiva Responsabilidad, cumplimiento y puntualidad a los entrenamientos Desafios, foraleza, mente y corazon Confianza y creencia en si mismo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	ETICA Y RESPONSABILIDAD	Demostrar respeto por el rival Realizar cada una de las prácticas con respeto hacia su cuerpo y el de sus compañeros Recoger los materiales utilizados Portar ropa cómoda para las prácticas deportivas Asistir puntualmente a los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Bañarse o ducharse antes y depués de realizar una actividad fisica
						ALIMENTACIÓN	Los alimentos se deben consumir entre dos horas a dos horas y medias antes de los entrenamientos
						PRESENTACION PERSONAL	presentarse a los entrenamientos con la vestimenta adecuada y bien limpia
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista debe descanzar y dormir adecuadamente para obtener un mejor rendimiento.
						EJERCICIO FISICO	Realizar los ejercicios adecuadamente de acuerdo a las indicaciones del instructor deportivo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Poner empeño en los entrenamoentos, y alcanzar las metas propuestas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Realizar los ejercicios correctamente en cada seccion de entrenamiento Corregir los movimientos y gestos tecnicos equivcados superando la fustracion Practicar las recepciones repetidas veces para correguir los errores cometidos Hacer o realizar encuentros o entre compañeros para medir su aprendizaje
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Desarrollar la atención requerida para reaccionar en el momento adecuado en situaciones reales de juego Escuchar las instrucciones y repetirlas
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Poner en practica el juego limpio Jugar para ganar , pero aceptar la derrota con dignidad Promover el interes por el voleibol
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE SOCIALIZACION	Juego: "Por trios, de golpes de dedos y de antebrazos, en carrera". Cada equipo de tres jugadores compite simultáneamente con otros dos o tres equipos. Todos ellos se sitúan en un extremo del lado largo de la pista de balonmano. A una señal de profesor, han de desplazarse manteniendo el balón en el aire con golpes de dedos y de antebrazos. Gana el equipo que consigue dar el último golpe, pasado el límite del campo, sin que se les haya caído el balón al suelo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS POPULARES	Juego del yermis Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo. Juego de golosa Por parejas lanzar una pelota con bote y recepcionar.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJAR Y COLOREAR	Dibujar el terreno de juego con sus rezpectivas zonas y colorearla Dibujar y colorear el balon de voleibol Dibujar la red o malla de voleibol y ubicarle las medidas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RECOGIDA DE BALON	En equipos colocados en fila en la linea final del terreno de juego , el primero sale corriendo con el balon , lo deposita en la linea central, sigue hasta tocar la linea final, y al devolcerse toma nuevamente la pelota para entregarsela al niño siguinte en la fila y asi sucesivamente en relevos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS DEPORTIVOS	Participar en torneos organizados por el municipio Participar en los torneos con otros municipios Intercambiar encuentros de voleibol organizados por las inspecciones del municipio Integrar y participar en las paradas de voleibol organizadas por las entidades privadas

FECHA DE ENTREGA	**15 de marzo de 2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**Alejandra Callejas**
MUNICIPIO	**Apulo**

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGÓGICA

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION YASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACIÓ	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Juego el lazarillo. Con los ojos vendados un compañero me guía a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego
						RITMO	Entrenamientos de las formas más variadas de saltos desarrolla la capacidad en el salto.
						EQUILIBRIO	Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
						ORIENTACIÓN	Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
						DIFERENCIACIÓN	Estar etento en la posicion donde deba recibir el balon
						REACCIÓN	Imprimir velocidad a los estímulos a una señal previsible ne una accion real de juego.
						ADAPTACIÓN	Mediante la ejecucion de las rutinas de entrenamiento planificadas de ejercicios en el deportista optimise el rendimiento y la agulilidad, en la ejecucion de los movimientos
				6	PATRONES BASICOS DEMOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar repeticiones de los saques proyectando el balon hacia el sector del equipo contrario.
						CORRER	Generar jugadas de recepcion en acciones repetidas en los entrenamientos
						SALTAR	Relizar rutinas de ejercicios donde genere saltos para el rematar el balon al campo contrario
						ATRAPAR	El niño(a) practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar una jugada en equipo.
						RODAR	practicar el desplazamiento en las clases de uno ados pasos cortos para hacer la recepcion de caida o rodada en una accion real de juego.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AUMENTAR EL NIIVEL DE FUERZA	Explicación de los distintos tipos de saque: Saque dse seguridad,saque de tenis, saque flotado, saque brasilero
							Gesto de remate. Sin balón se realizará el gesto desde la derecha, el centro y la izquierda de la red
							Autolanzamientos sobre la red y remate
							Juego: "Por tríos, de golpes de antebrazos". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que suba verticalmente hasta una altura razonable (la que tendrá la mayoría de las veces durante el juego real). Los jugadores siguen siempre el mismo orden de golpeo. Gana el equipo que realiza un mayor número de golpes antes de que el balón caiga al suelo
				2	RESISTENCIA	HABILIDADES BASICAS DE LA RESISTENCIA	Realización test de legger
							10 repeticiones de 50 segundos de salto con lazo
				3	VELOCIDAD	HABILIDAD FISICA BASICA A LA VELOCIDAD	Trabajo con conos zigzag
							Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque el suelo.
							Trabajo con conos saltar.
				4	FLEXIBILIDAD	EJERCITAR LOS MUSCULOS GENERANDO AUMENTO DE	Estiramiento tren superior
							Estiramiento tren inferior
		TECNICO	DESTREZAS	1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	Iniciar en el niño deportista el uso y perfeccionamiento del toque de antebrazos.	Juegos predeportivos
							Pasarse el balón y recibirlos con antebrazos
							Iniciar en el niño deportista el uso del toque de antebrazos.
							En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos
							Golpe de antebrazos por trios
				2	SERVICIO	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica del servicio	Lanzamiento corto del balón, ya que un error común es que tiran la pelota muy alta.
							Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
							Hacer picar la pelota adelante, y explicar que con un movimiento rápido golpear la hacia adelante y arriba.
							Saque con la mano extendida contra la pared
							Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
				3	RECEPCIÓN	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica de la recepción	Por parejas receocionar el balón 10 repeticiones
							Recibir el balón a una distancia de 10 metros
							Recepcionar el balón a una altura de 8 metros
							Práctica en situación real de juego
							De espaldas a un estímulo voltear y recepcionar.
				4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar al niño deportista con el golpe de dedos.	Lanzar el balón al compañero y agarrarlo en posición de toque de dedos.
							2 filas ir pasándose la pelota con toque de dedos mientras que avanzan
							Realizar frente a una pared el golpe de dedos haciendo lo rebotar en ella, al recibir el balón realizar un autopase y volver a rebotar el balon en la pared.
							Juego: "El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balón con dos manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario
							Recepción con toque de antebrazo y demás golpes con toque de dedos
				5	REMATE	Ejecutar correctamente el gesto del remate	Frente a una pared dar golpes continuos, después introducir el salto, y la suspensión
							Practicar el gesto técnico de remate
							Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego
							Carrera-batida-salto frente la red haciendo en remate contra el borde superior de la misma, preocupándose de armar bien el movimiento.
							Frente a una pared un jugador se auto lanza el balón y el mismo, corre y lo golpea.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	APRECIAR Y CONOCER LAHISTORIA DEL VOLEIBOL	Enseñanza basica de la historia del voleibol
							Preguntas y respuestas de la historia del voleibol
							Juego de preguntados por grupos
				2	REGLAMENTACION	ENSEÑANZA Y PRACTICA DELAS REGLAS BASICAS DEL VOLEIBOL	Enseñanza teorica de la reglamentacion basica
							Enseñanza de las reglas basicas medicante ejemplos en el campo de juego
							Juego: "Minivoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o gomas atadas a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de antebrazos, el de dedos y el saque. Anota punto el que consigue ganar teniendo posesión del saque

	N						
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	VALOR DEPORTIVO	Amor propio por el voleibol Sentidob de indentidad con la escuela depoprtiva Responsabilidad, cumplimiento y puntualidad a los entrenamientos Desafios, foraleza, mente y corazon Confianza y creencia en si mismo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	ETICA Y RESPONSABILIDAD	Demostrar respeto por el rival Realizar cada una de las prácticas con respeto hacia su cuerpo y el de sus compañeros Recoger los materiales utilizados Portar ropa cómoda para las prácticas deportivas Asistir puntualmente a los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Bañarse o ducharse antes y depués de realizar una actividad fisica
						ALIMENTACIÓN	Los alimentos se deben consumir entre dos horas a dos horas y medias antes delos entrenamientos
						PRESENTACION PERSONAL	Presentarse a los entrenamientos con la vestimenta adecuada y bien limpia
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista debe descanzar y dormir adecuadamente para obtener un mejor rendimiento.
						EJERCICIO FISICO	Realizar los ejercicios adecuadamente de acuerdo a las indicaciones del instructor deportivo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Poner empeño en los entrenamoentos, y alcanzar las metas propuestas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Realizar los ejercicios correctamente en cada seccion de entemaniento Corregir los movimientos y gestos tecnicos equivcados superando la fustracion Practicar las recepciones repetidas veces para correguir los errores cometidos Hacer o realizar encuentros o entre compañeros para medir su aprendizaje
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Desarrollar la atención requerida para reaccionar en el momento adecuado en situaciones reales de juego Escuchar las instrucciones y repetirlas
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Poner en practica el juego limpio Jugar para ganar , pero aceptar la derrota con dignidad Promover el interes por el voleibol
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE SOCIALIZACION	Juego: "Por tríos, de golpes de dedos y de antebrazos, en carrera". Cada equipo de tres jugadores compite simultáneamente con otros dos o tres equipos. Todos ellos se sitúan en un extremo del lado largo de la pista de balonmano. A una señal de profesor, han de desplazarse manteniendo el balón en el aire con golpes de dedos y de antebrazos. Gana el equipo que consigue dar el último golpe, pasado el límite del campo, sin que se les haya caído el balón al suelo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS POPULARES	Juego del ponchado Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo. Juego de golosa jugar por equipos lanzando el balon y recepcionando el mismo con una lona o costal.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJAR Y COLOREAR	Dibujar el terreno de juego con sus rezpectivas zonas y colorearla Dibujar y colorear el balon de voleibol Dibujar la red o malla de voleibol y ubicarle las medidas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RECOGIDA DE BALON	En equipos colocados en fila en la linea final del terreno de juego , el primero sale corriendo con el balon , lo deposita en la linea central, sigue hasta tocar la linea final, y al devolcerse toma nuevamente la pelota para entregarsela al niño siguinte en la fila y asi sucesivamente en relevos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS DEPORTIVOS	Participar en torneos organizados por el municipio Participar en los torneos con otros municipios Intercambiar encuentros de voleibol organizados por las inspecciones del municipio Integrar y participar en las paradas de voleibol organizadas por las entidades privadas

FECHA DE ENTREGA	15 de marzo de 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Alejandra Callejas
MUNICIPIO	Apulo

REVISADO

GERALDINE H.

Gestor Provincial

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 04

MARZO	
INICIACION 1 Y 2	FUNDAMENTACION
Primeras reglas basicas de juego	Recorderis de los fundamentos
Lanzar y atrapar	Antebrazo y voleo
Fundamento: Antebrazo y voleo	Antebrazo y voleo con desplazamientos

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	Afrodescendiente masculino	Afrodescendiente Femenino	Indígena Masculino	Indígena Femenino	TOTALES
6 AÑOS	0	1			1										2
7 AÑOS	1	2		1	1	1									3
8 AÑOS	1	1		1	1										2
9 AÑOS	0	2			2										2
10 AÑOS	0	1			1										1
11 AÑOS	1	0	1												1
12 AÑOS	0	1			1										1
13 AÑOS	1	1		1	1										2
14 AÑOS	1	4		1	3	1									5
15 AÑOS	0	3			2	1									3
16 AÑOS	2	0	1	1	2										2
17 AÑOS	2	0		1											2
TOTALES	9	16	2	6	15	3	0	0	0	0	0	0	0	0	26

Firma Formador: Alejandra Calleros

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 06



OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 07

INICIACION 1 Y 2 MARZO

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MARZO 16 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DAR A CONOCER EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO Y DEDOS TECNICAMENTE			SESION	#1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*-¿Que es el respeto? *-¿Como se puede trabajar o ver el respeto en el entrenamiento?	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego realiza una reunion (circulo) para hablar sobre el valor del respeto
15 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Juego individual de velocidad con balon y agarre - Juego en parejas de velocidad con balon y de agarre	cuenta de 3 la entrenadora lanza el balon por toda el campo de juego y el niño debe salir a correr a no permitir que el balon pase de la otra linea final - Se realiza la misma actividad en parejas solo que no
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividada individual	EJERCICIO 1	Lanzamiento de cucharita al aire y atrapar en cunclilla - Lanzamiento de voleo y atrapar en voleo	En la posicion tecnica ya explicada se se realiza la ejecucion del movimiento lanzando el balon hacia arriba y en posicion se recibe, de la misma manera se realiza con el voleo
15 MIN.		Actividad en conjunto	EJERCICIO 2	Lanzamiento alto y atrapar el balon del compañero en cunclilla y en voleo	Siguiendo la secuencia de la actividad anterior, se realiza los mismo ejercicios pero trabajando en parejas
15 MIN.		Actividad en malla	EJERCICIO 3	Pasar el balon por encima de la malla en forma de cucharita y en forma de voleo	Cada niño se hara cerca a la malla y practicara lo ya trabajado en clase, lanzara el balon por encima de la malla asi podra ir conociendo la altrura de la malla
10 MIN.		Voleibol 1x1	JUEGO	Mini partido 1 vs 1	Se realizara un mini partido de 1 vs 1 en el que pondran en pratica lo trabajado, lanzaran el balon de la forma en que mejor les quede, evitando que el balon se les caiga de las manos
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
10		Asignacion de tareas	ASIGNACION DE TAREAS	Siendo este el primer dia, se asigna a cada niño la tarea a realizar a partir de la siguiente clase	Se asignan las tareas a realizar para cada niño (ayudar a doblar la malla, recoger balones, contar balones)

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MARZO 21 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PRACTICAR EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO Y DEDOS TECNICAMENTE			SESION	#2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - 5 vueltas trotando y una caminando - Juego de las cogidas
10 MIN	FASE CENTRAL	Actividada individual	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon en desplazamiento sin dejar caer el balon - Desplazamientos laterales con balon	Lanzar el balon hacia adelante a ciertos metros y correr a posicionarse antes de que el balon toque el piso - De forma lateral se ira recorriendo el campo de juego lanzando y atrapando el balon
15 MIN		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Con el silvato se desplazaran en diferentes direcciones - Con el silvato reaccionaran para diferentes direcciones	Según la cantidad de sonidos que se hagan por medio del silvato se desplazaran en diferentes direcciones en la tecnica correcta (adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda) - De espaldas y según el silvato reaccionaran a salir en velocidad hasta la linea final del otro campo
15		Actividad en malla	EJERCICIO 3	Pasar el balon por encima de la malla en forma de cucharita o en forma de voleo en desplazamiento	Cada niño se hara cerca a la malla y lanzara el balon por encima de la malla de forma que mejor se sienta, pero a su vez debera ir desplazandose por toda la red
15 MIN		Voleibol 1x1	JUEGO	Mini partido 1 vs 1 pero a mas distancia de la red	Se realizara un mini partido de 1 vs 1, lanzaran el balon de la forma en que mejor les quede, evitando que el balon se les caiga de las manos pero en esta ocasión se hara un poco mas lejos de la red
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MARZO 23 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PRACTICAR EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO Y DEDOS TECNICAMENTE			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Se divide el grupo en la mitad, cada grupo debe intentar hacer 10 pases sin que se les caiga el balony sin que el otro equipo se los quite
10 MIN.	FASE CENTRAL	Actividada individual	EJERCICIO 1	Lanzamientos de balon hacia el muro - lanzamientos de balon en parejas - lanzamientos de balon entre trios …	Lanzamiento de balon, se empezara contra el muro, despues en parejas, en trios y asi sucesivamente según la cantidad de niños
15 MIN.		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Con el silvato se desplazaran en diferentes direcciones - Velocidad y reaccion	Según la cantidad de sonidos que se hagan por medio del silvato se desplazaran en diferentes direcciones en la tecnica correcta (adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda) - Por parejas se hara la actividad de velocidad y reaccion, un niño tiene un balon en cada brazo y su compañero que esta enfrente debe reaccionar a coger el balon sin dejar que toque el piso el cual su compañero vaya a dejar caer
15 MIN		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Lanzar el balon al muro y reaccionar a coger el balon	Un niño se hara de frente al muro y el otro niño detrás de su compañero, el niño que esta detrás lanzara el balon hacia el muro y el niño que solo vera el balon cuando toque el muro reaccionara a coger el balon sin dejar que toque el piso
15 MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 pero a mas distancia de la red	Se realizara un mini partido de 2 vs 2, lanzaran el balon de la forma en que mejor les quede, evitando que el balon se les caiga de las manos con minimo 2 toques por niño antes de pasar el balon
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MARZO 28 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PRACTICAR EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO Y DEDOS TECNICAMENTE			SESION	#4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
12 MIN		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Calentamiento con carreras en la cancha - Lanzamientos de balon en parejas (Calentamiento en voleibol)
10 MIN. MIN	FASE CENTRAL	Actividada individual	EJERCICIO 1	Antebrazo sin desplazamientos y voleo sin desplazamientos - Antebrazo y voleo con desplazamientos cortos	El niño se hara en una parte de la cacha y debera hacer antebrazos y dedos intentando estar en el mismo lugar - Hara antebrazo y dedos intentando hacer desplazamientos cortos
10 MIN.		Actividad individual y grupal	EJERCICIO 2	Coger sin dejar caer al piso balones lanzados de la entrenadora a diferentes direcciones - Lanzamientos cortos y largos de sus compañeros	La entrenadora lanzara balones altos en diferentes direccines y el niño debe salir a correr buscando coger el balon sin que toque el piso - El mismo ejercicio pero sera lanzado por sus compañeros
15 MIN		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Lanzamientos cortos y largos en parejas sin dejar caer el balon pasando por diferentes niños	Empezaran con una primera pareja la cual debera hacerle lanzamientos cortos y largos para que su compañero los atrape, luego cambios de pareja haciendo lo mismo
15 MIN		Saltos	EJERCICIO FISICO	Se realizaran saltos sin impulso, en diferentes alturas y con diferentes posiciones	Re realizaran saltos de "sapo" , saltos en gradas y saltos en cunclilla
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MARZO 30 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PRACTICAR EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO Y DEDOS TECNICAMENTE POR MEDIO DE JUEGOS Y ACTIVIDADES			SESION	#5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Trote de diferentes distancias (6mts, 9mts, hasta completar los 18mts elprimer recorrido) - Lanzamientos de balon en parejas (Calentamiento en voleibol)
10 MIN	FASE CENTRAL	Actividada individual	EJERCICIO 1	Antebrazo sin desplazamientos y voleo sin desplazamientos - Antebrazo y voleo con desplazamientos cortos	El niño se hara en una parte de la cacha y debera hacer antebrazos y dedos intentando estar en el mismo lugar - Hara antebrazo y dedos intentando hacer desplazamientos cortos
15 MIN.		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Lanzamientos de la entrenadora y recepcion con antebrazo del niño - Lanzamientos de sus compañeros y recepcion con antebrazo del niño	La entrenadora comienza lanzando el balon de frente para la recepcion de antebrazo y luego lanzara con una distancia mas al lado paraz que el niño en la posicion correcta se desplace al balon y lo recepciones con el gesto que es - Igualmente con sus compañeros
10 MIN		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Lanzamientos cortos y largos lanzados por la entrenadora para recepcionar con antebrazo	La entrenadora hara lanzamientos de balon cortos y largos para que los niños lleguen en la posicion a recepcionar con antebrazo
15 MIN		Desplazamientos	EJERCICIO 4	Al sonido del silvato los niños deberan desplazarce en la posicion correcta según sea el caso	Al sonido del silvato de la entrenadora, los niños deberan desplazarce en la posicion tecnica correcta hacia adelante, atrás, derecha, izquiera y diagonal
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
10 MIN.			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION MARZO

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MARZO 16 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DAR A CONOCER Y RECORDAR EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO Y DEDOS TECNICAMENTE			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*-¿Que es el respeto? *-¿Como se puede trabajar o ver el respeto en el entrenamiento?	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego realiza una reunion (circulo) para
15 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Juego individual de velocidad con balon y agarre - Juego en parejas de velocidad con balon y de agarre	cuenta de 3 la entrenadora lanza el balon por toda el campo de juego y el niño debe salir a correr a no permitir que el balon pase de la otra linea final - Se realiza la misma actividad en parejas solo que no deben permitir que el balon salga y debe agarrarlo una de las 2 personas
10 MIN.	FASE CENTRAL	Actividada individual	EJERCICIO 1	Lanzamiento de cucharita al aire y atrapar en cunclilla - Lanzamiento de voleo y atrapar en voleo	En la posicion tecnica ya explicada se se realiza la ejecucion del movimiento lanzando el balon hacia arriba y en posicion se recibe, de la misma manera se realiza con el voleo
10 MIN.		Actividad en conjunto	EJERCICIO 2	Lanzamiento alto y atrapar el balon del compañero en cunclilla y en voleo	Siguiendo la secuencia de la actividad anterior, se realiza los mismo ejercicios pero trabajando en parejas
15 MIN.		Actividad en malla	EJERCICIO 3	Pasar el balon por encima de la malla en forma de cucharita y en forma de voleo	Cada niño se hara cerca a la malla y practicara lo ya trabajado en clase, lanzara el balon por encima de la malla en antebrazo
15 MIN.		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido vs 2	Se realizara un mini partido de 2 vs 2 en el que pondran en pratica lo trabajado, lanzamientos en antebrazo
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
15 MIN.		Asignacion de tareas	ASIGNACION DE TAREAS	Siendo este el primer dia, se asigna a cada niño la tarea a realizar a partir de la siguiente clase	Se asignan las tareas a realizar para cada niño (ayudar a doblar la malla, recoger balones, contar balones)

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MARZO 21 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DAR A CONOCER Y RECORDAR EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO Y DEDOS TECNICAMENTE			SESION	#2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
15 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - 5 vueltas trotando y una caminando - Juego de las cogidas
10 MIN	FASE CENTRAL	Actividada individual	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon en desplazamiento sin dejar caer el balon - Desplazamientos laterales con balon	Lanzar el balon hacia adelante a ciertos metros y correr a posicionarse antes de que el balon toque el piso - De forma lateral se ira recorriendo el campo de juego lanzando y atrapando el balon
15 MIN		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Con el silvato se desplazaran en diferentes direcciones - Con el silvato reaccionaran para diferentes direcciones	Según la cantidad de sonidos que se hagan por medio del silvato se desplazaran en diferentes direcciones en la tecnica correcta (adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda) - De espaldas y según el silvato reaccionaran a salir en velocidad hasta la linea final del otro campo
10 MIN		Actividad en malla	EJERCICIO 3	Pasar el balon por encima de la malla en forma de cucharita o en forma de voleo en desplazamiento	Cada niño se hara cerca a la malla y lanzara el balon por encima de la malla de forma que mejor se sienta, pero a su vez debera ir desplazandose por toda la red
15 MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 pero a mas distancia de la red	Se realizara un mini partido de 2 vs 2, lanzaran el balon en antebrazo y dedos, evitando que el balon se les caiga de las manos pero en esta ocasión se hara un poco mas lejos de la red
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MARZO 23 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DAR A CONOCER Y RECORDAR EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO Y DEDOS TECNICAMENTE			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Se divide el grupo en la mitad, cada grupo debe intentar hacer 10 pases sin que se les caiga el balony sin que el otro equipo se los quite
10 MIN.	FASE CENTRAL	Actividada individual	EJERCICIO 1	Lanzamientos de balon hacia el muro - lanzamientos de balon en parejas - lanzamientos de balon entre trios …	Lanzamiento de balon, se empezara contra el muro, despues en parejas, en trios y asi sucesivamente según la cantidad de niños
15 MIN.		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Con el silvato se desplazaran en diferentes direcciones - Velocidad y reaccion	Según la cantidad de sonidos que se hagan por medio del silvato se desplazaran en diferentes direcciones en la tecnica correcta (adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda) - Por parejas se hara la actividad de velocidad y reaccion, un niño tiene un balon en cada brazo y su compañero que esta enfrente debe reaccionar a coger el balon sin dejar que toque el piso el cual su compañero vaya a dejar caer
15 MIN		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Lanzar el balon al muro y reaccionar a coger el balon	Un niño se hara de frente al muro y el otro niño detrás de su compañero, el niño que esta detrás lanzara el balon hacia el muro y el niño que solo vera el balon cuando toque el muro reaccionara a coger el balon sin dejar que toque el piso
15 MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 pero a mas distancia de la red	Se realizara un mini partido de 2 vs 2, lanzaran el balon de la forma en que mejor les quede, evitando que el balon se les caiga de las manos con minimo 2 toques por niño antes de pasar el balon
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MARZO 28 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DAR A CONOCER Y RECORDAR EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO Y DEDOS TECNICAMENTE			SESION	#4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
12 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Calentamiento con carreras en la cancha - Lanzamientos de balon en parejas (Calentamiento en voleibol)
10 MIN	FASE CENTRAL	Actividada individual	EJERCICIO 1	Antebrazo sin desplazamientos y voleo sin desplazamientos - Antebrazo y voleo con desplazamientos cortos	El niño se hara en una parte de la cacha y debera hacer antebrazos y dedos intentando estar en el mismo lugar - Hara antebrazo y dedos intentando hacer desplazamientos cortos
10 MIN.		Actividad individual y grupal	EJERCICIO 2	Coger sin dejar caer al piso balones lanzados de la entrenadora a diferentes direcciones - Lanzamientos cortos y largos de sus compañeros	La entrenadora lanzara balones altos en diferentes direccines y el niño debe salir a correr buscando coger el balon sin que toque el piso - El mismo ejercicio pero sera lanzado por sus compañeros
15 MIN		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Lanzamientos cortos y largos en parejas sin dejar caer el balon pasando por diferentes niños	Empezaran con una primera pareja la cual debera hacerle lanzamientos cortos y largos para que su compañero los atrape, luego cambios de pareja haciendo lo mismo
15 MIN		Saltos	EJERCICIO FISICO	Se realizaran saltos sin impulso, en diferentes alturas y con diferentes posiciones	Re realizaran saltos de "sapo" , saltos en gradas y saltos en cunclilla
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MARZO 30 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	PRACTICAR EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO Y DEDOS TECNICAMENTE POR MEDIO DE JUEGOS Y ACTIVIDADES			SESION	#5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Trote de diferentes distancias (6mts, 9mts, hasta completar los 18mts elprimer recorrido) - Lanzamientos de balon en parejas (Calentamiento en voleibol)
10 MIN	FASE CENTRAL	Actividada individual	EJERCICIO 1	Antebrazo sin desplazamientos y voleo sin desplazamientos - Antebrazo y voleo con desplazamientos cortos	El niño se hara en una parte de la cacha y debera hacer antebrazos y dedos intentando estar en el mismo lugar - Hara antebrazo y dedos intentando hacer desplazamientos cortos
15 MIN.		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Lanzamientos de la entrenadora y recepcion con antebrazo del niño - Lanzamientos de sus compañeros y recepcion con antebrazo del niño	La entrenadora comienza lanzando el balon de frente para la recepcion de antebrazo y luego lanzara con una distancia mas al lado paraz que el niño en la posicion correcta se desplace al balon y lo recepciones con el gesto que es - Igualmente con sus compañeros
10 MIN		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Lanzamientos cortos y largos lanzados por la entrenadora para recepcionar con antebrazo	La entrenadora hara lanzamientos de balon cortos y largos para que los niños lleguen en la posicion a recepcionar con antebrazo
15 MIN		Desplazamientos	EJERCICIO 4	Al sonido del silvato los niños deberan desplazarce en la posicion correcta según sea el caso	Al sonido del silvato de la entrenadora, los niños deberan desplazarce en la posicion tecnica correcta hacia adelante, atrás, derecha, izquiera y diagonal
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

INICIACION 1 ABRIL

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 1 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PERCIBIR EL BALON CON LAS MANOS Y BRAZOS			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento por ritmos de trote	Movilidad articular dirijido - De linea final a linea final se hara el desplazamiento, se trata de avanzar de 3 formas diferentes recorriendo el campo de juego de 18mts de largo, el primer avance es trotando, el segundo es de velocidad y el tercero es caminando para volver a comenzar trotando, de nuevo velocidad y termina caminando y asi sucesivamente, durante 5 minutos
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Lanzamiento de cucharita al aire y atrapar en cunclilla - Lanzamiento de voleo y atrapar en voleo recorriendo el campo de juego en diferentes direcciones	En la posicion tecnica ya explicada se se realiza la ejecucion del movimiento lanzando el balon hacia arriba y en posicion se recibe, de la misma manera se realiza con el voleo recorriendo el campo de juego en diferentes direcciones
15 MIN.		Actividad en conjunto	EJERCICIO 2	Lanzamiento alto y atrapar el balon del compañero en cunclilla y en voleo	Siguiendo la secuencia de la actividad anterior, se realiza los mismo ejercicios pero trabajando en parejas frente a frente pero el balon sera lanzado a los costados del que recibe
10 MIN.		Actividad en malla	EJERCICIO 3	Pasar el balon por encima de la malla en forma de cucharita y en forma de voleo	Cada niño se hara cerca a la malla y practicara lo ya trabajado en clase, lanzara el balon por encima de la malla asi podra ir practicando con la altura de la malla
15 MIN.		Voleibol 1x1	JUEGO	Mini partido 1 vs 1en la malla	Se realizara un mini partido de 1 vs 1 en el que pondran en pratica lo trabajado, lanzaran el balon de la forma en que mejor les quede, evitando que el balon se les caiga de las manos
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 6 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR EN GRUPO EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO			SESION	#2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL — TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
	FASE INICIAL — Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola,
	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe bajo en la pared	Lanzamiento a la pared con variables, buscando el control del antebrazo
	FASE CENTRAL — Actividad grupal	EJERCICIO 2	Trabajo de antebrazo en parejas y grupal	Control del balon con antebrazo en parejas y luego trabajo grupal de mantener el balon cantando el
	FASE CENTRAL — Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion de balon lateral y adelante y atrás	Trabajo en grupo en donde dos niños lanzaran el balon buscando el desplazamiento lateral del niño
MIN	FASE CENTRAL — Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon
	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
10 MIN.	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 8 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR EN GRUPO EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO			SESION	#3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL — TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola,
	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe bajo en la pared	Lanzamiento a la pared con variables, buscando el control del antebrazo
	Actividad grupal	EJERCICIO 2	Trabajo de antebrazo en parejas y grupal	Control del balon con antebrazo en parejas y luego trabajo grupal de mantener el balon cantando el
	Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion de balon lateral y adelante y atrás	Trabajo en grupo en donde dos niños lanzaran el balon buscando el desplazamiento lateral del niño
MIN	Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon
	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
10 MIN.		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 11 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PERCIBIR EL BALON CON LAS MANOS Y BRAZOS			SESION	#2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
15 MIN	FASE INICIAL — Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.	FASE INICIAL — Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Juego de las cogidas bajo tierra y simon dice (desplazamientos en diferentes direcciones y movimientos)
10 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 1	Lanzamientos de balon hacia el muro - lanzamientos de balon en parejas - lanzamientos de balon entre trios …	Lanzamiento de balon, se empezara contra el muro, despues en parejas, en trios y asi sucesivamente según la cantidad de niños
10 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 2	Trabajo en el muro de antebrazos y voleo	Se trabajara en el muro el antebrazo corto y largo y el voleo corto (tecnica y posicion principalmente)
15 MIN	FASE CENTRAL — Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Lanzar el balon al muro y reaccionar a coger el balon	Un niño se hara de frente al muro y el otro niño detrás de su compañero, el niño que esta detrás lanzara el balon hacia el muro y el niño que solo vera el balon cuando toque el muro reaccionara a coger el balon sin dejar que toque el piso
15 MIN	FASE CENTRAL — Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 pero a mas distancia de la red	Se realizara un mini partido de 2 vs 2, lanzaran el balon de la forma en que mejor les quede, evitando que el balon se les caiga de las manos con minimo 2 toques por niño antes de pasar el balon
10 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 13 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LA POSTURA Y AGILIDAD EN LOS FUNDAMENTOS DEL ANTEBRAZO POR MEDIO DE TRABAJO CON UN GLOBO			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA			
15 MIN		Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Correr de lado, cruzando las piernas por delante y por detrás de forma alternativa; desplazarse por el espacio en cunclillas, aplaudiendo entre las piernas con cada paso que se da
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 1	Desplazamientos de golpe bajo (antebrazo) con globo	Desplazamiento adelante y atrás aplicando la posicion principal del primer fundamento: piernas semi flexionadas, un pie delante del otro, brazos extendidos, una mano arriba de la otra con pulgares paralelos y mirando hacia abajo- en cada desplazamiento dara un golpe bajo a un globo para enfocar el pegar con antebrazo, este trabajo tambien se realizara en parejas
15 MIN.		Actividad individual y parejas	EJERCICIO 2	Desplazamientos de golpe con cada brazo con globo	Desplazamiento adelante, atrás de un lado al otro manteniendo el globo con un golpe en un brazo, el mismo trabajo en parejas
15 MIN		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 3	Dinamico y estatico golpe de antebrazo con balon	Individual y en parejas golpe de antebrazo sin desplazamiento y con desplazamiento
15 MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 1x1 y 2x2 con globo y sin globo	Se realizara un mini partido 1x1 y 2x2 con globo y sin globo
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 15 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LA POSTURA Y AGILIDAD EN LOS FUNDAMENTOS DEL ANTEBRAZO POR MEDIO DE TRABAJO CON UN GLOBO			SESION	#4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
		TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
 15 MIN	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Correr de lado, cruzando las
	FASE CENTRAL	Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 1	Desplazamientos de golpe bajo (antebrazo) con globo	Desplazamiento adelante y atrás aplicando la posicion principal del primer fundamento: piernas semi flexionadas, un pie delante del otro, brazos
		Actividad individual y parejas	EJERCICIO 2	Desplazamientos de golpe con cada brazo con globo	Desplazamiento adelante, atrás de un lado al otro manteniendo el globo con un golpe en un brazo, el mismo trabajo en parejas
		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 3	Dinamico y estatico golpe de antebrazo con balon	Individual y en parejas golpe de antebrazo sin desplazamiento y con desplazamiento
MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 1x1 y 2x2 con globo y sin globo	Se realizara un mini partido 1x1 y 2x2 con globo y
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
5 MIN			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 18 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LA POSTURA Y EL CONTROL DEL ANTEBRAZO POR MEDIO DE ACTIVIDADES			SESION	#5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
15 MIN	FASE INICIAL — Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.	FASE INICIAL — Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Skipping y al silvato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y en las gradas
10 MIN	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe bajo a una mano	Cada niño con balon individual realizara un golpe al balon con la parte mas plana del antebrazo (un solo brazo). Tratara de controlar verticalmente con una postura de piernas dobladas, sin movimiento. Se realizara la variente de cada brazo y desplazamiento en diferentes direcciones
15 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad individual y parejas	EJERCICIO 2	Golpe de antebrazo sin y con movimiento con dos rebotes, con un rebote y sin rebote	Golpe de antebrazo a una altura promedio alta, con el fin de buscar el control del balon con el antebrazo dando la posibilidad de algunos rebotes hasta llegar a solo mantenerlo sin dejar ningun rebote; Luego se realiza el mismo ejercicio en parejas
15 MIN	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon de la entrenadora y de sus compañeros	La entrenadora realizara el lanzamiento de balon el cual el niño buscara devolver el balon con antebrazo, primero con un rebote y luego sin rebote
15 MIN	FASE CENTRAL — Voleibol 1x1 y 2x2	JUEGO	Mini partido 1x1 y 2x2 con solo antebrazo sin malla	Se realizara un mini partido 1x1 y 2x2 con antebrazon sin malla solo debera pasar el limite de los platillos
10 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 20 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LA TECNICA Y EL CONTROL DEL ANTEBRAZO POR MEDIO DE ACTIVIDADES			SESION	#6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA			
15 MIN		Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con los talones a la cola; Juego de azules y rojos
10 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe de antebrazo con limitacion de platillos	Golpe de antebrazo con la posicion correcta y se hara la variacion de extender la pierna hacia adelante para recibir y llegar al balon, y dar un paso lateral para recibir el balon a un lado
15 MIN.		Actividad individual	EJERCICIO 2	Golpe de antebrazo llegando al balon y dando un aplauso	Se limita la distancia con platillos del lanzamiento de balon trote y llegar a recepcionar con antebrazo; Trote limitado adelante y atrás lanzando el balon y aplaudiendo
15 MIN		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon de la entrenadora y de sus compañeros	La entrenadora realizara el lanzamiento de balon el cual el niño buscara devolver el balon con antebrazo con el pie adelante
15 MIN		Voleibol 1x1 y 2x2	JUEGO	Mini partido 1x1 y 2x2 con solo antebrazo sin malla	Se realizara un mini partido 1x1 y 2x2 con antebrazon sin malla solo debera pasar el limite de los platillos
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 22 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LA TECNICA Y EL CONTROL DEL ANTEBRAZO POR MEDIO DE ACTIVIDADES			SESION	#7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA			
15 MIN		Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola y con rodillas al pecho, saltar a dos pies; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos…
10 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Toques laterales	Cada uno con un balon estara realizando toques laterales con poca distancia, de detiene realiza un "auto-pase" y realiza un antebrazo bajo con el pie adelante según el lado en que se mueva
15 MIN.		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Lazamiento de balon	Se limita la distancia con platillos del lanzamiento de balon, el compañero lanza el balon a un lado, el niño buscara primero llegar en posicion con el pie correcto y despues el golpe de antebrazo buscando devolver el balon al compañero
15 MIN		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Velocidad, agilidad, reaccion, postura, desplazamiento	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
15 MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon con malla optando por recepcionar el balon principalmente por el antebrazo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
10 MIN.			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 25 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR EN GRUPO EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO			SESION	#8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA			
15 MIN		Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; En parejas y en cunclillas intentar derrumbar al compañero empujandolo de las manos; Juego de hacerse pases con un balon y agregar otro balon
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe bajo en la pared	Lanzamiento a la pared con variables, buscando el control del antebrazo
15 MIN.		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Trabajo de antebrazo en parejas y grupal	Control del balon con antebrazo en parejas y luego trabajo grupal de mantener el balon cantando el avecedarioo
15 MIN		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion de balon lateral y adelante y atrás	Trabajo en grupo en donde dos niños lanzaran el balon buscando el desplazamiento lateral del niño y otro lanzara el balon haciendo que el niño corra adelante y todo sea recepcionado en antebrazo
15 MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon con malla optando por recepcionar el balon principalmente por el antebrazo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
10 MIN.			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 27 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR EN GRUPO EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO			SESION	#9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
MIN		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola,
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe bajo en la pared	Lanzamiento a la pared con variables, buscando el control del antebrazo
		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Trabajo de antebrazo en parejas y grupal	Control del balon con antebrazo en parejas y luego trabajo grupal de mantener el balon cantando el
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion de balon lateral y adelante y atrás	Trabajo en grupo en donde dos niños lanzaran el balon buscando el desplazamiento lateral del niño
MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
10 MIN.			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 29DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR EN GRUPO EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO			SESION	#10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
15 MIN		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; 5 vueltas trotando y una caminando - Juego de las cogidas
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Con el silvato se desplazaran en diferentes direcciones - Con el silvato reaccionaran para diferentes direcciones	Según la cantidad de sonidos que se hagan por medio del silvato se desplazaran en diferentes direcciones en la tecnica correcta (adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda) - De espaldas y según el silvato reaccionaran a salir en velocidad hasta la linea final del otro campo
		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Trabajo de antebrazo en parejas y grupal	Control del balon con antebrazo en parejas y luego trabajo grupal de mantener el balon cantando el
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Pasar el balon por encima de la malla en forma de cucharita o en forma de voleo en desplazamiento	Cada niño se hara cerca a la malla y lanzara el balon por encima de la malla de forma que mejor se sienta, pero a su vez debera ir desplazandose por toda la red
MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon
10 MIN	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

INICIACION 2

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 1 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
 10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento por ritmos de trote	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; En grupos se realizara el juego de rondo sin orientacion
 15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 1	Desplazamientos de golpe bajo (antebrazo)	Desplazamiento adelante y atrás aplicando la posicion principal del primer fundamento: piernas semi flexionadas, un pie delante del otro, brazos extendidos, una mano arriba de la otra con pulgares paralelos y mirando hacia abajo- en cada desplazamiento dara un golpe bajo o para enfocar el pegar con antebrazo, este trabajo tambien se realizara en parejas
 15 MIN.		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	50 antebrazos sin desplazamientos	Mantener el balon en control de antebrazo 50 sin dejar caer le balon
 10 MIN.		Actividad en malla	EJERCICIO 3	Antebrazo en malla	Mantener en control del antebrazo pasando el balon por la malla
 15 MIN.		Voleibol 3x3	JUEGO	Mini partido 3 vs 3 en la malla	Se realizara un mini partido de 3 vs 3 en el que pondran en pratica lo trabajado, trabajo de control del antebrazo
 10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 6 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO E INICIO DEL SERVICIO			SESION	#2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Antebrazo sin desplazamientos y voleo sin desplazamientos - Antebrazo y voleo con	El niño se hara en una parte de la cacha y debera hacer antebrazos y dedos intentando estar en el
		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Con el silvato se desplazaran en diferentes direcciones - Con el silvato reaccionaran para diferentes direcciones	Según la cantidad de sonidos que se hagan por medio del silvato se desplazaran en diferentes direcciones en la tecnica correcta (adelante, atrás,
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Lanzamientos cortos y largos lanzados por la entrenadora para recepcionar con antebrazo	La entrenadora hara lanzamientos de balon cortos y largos para que los niños lleguen en la posicion a
		Actividad individual	EJERCICIO 4	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 8 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO E INICIO DEL SERVICIO			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones laterales	En trios se hacen lanzamientos a uno de los 3 buscando la posicion correcta y la recepcion
		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos en voleo	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con voleo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Frente al muro lanzamiento con antebrazo, pase y lanzamiento con antebrazo al muro…	Frente a la pared el niño debera lanzar el balon en antebrazo cuando vuelva al niño el lo recibe con
		Actividad individual	EJERCICIO 4	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 11 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO			SESION	#2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente; En cunclillas intentar derrumbar al compañero empujandolo de las manos
10 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Lanzamientos de balon hacia el muro - lanzamientos de balon en parejas - lanzamientos de balon entre trios …	Lanzamiento de balon, se empezara contra el muro, despues en parejas, en trios y asi sucesivamente según la cantidad de niños
10 MIN.		Actividad individual	EJERCICIO 2	Trabajo en el muro de antebrazos y voleo	Se trabajara en el muro el antebrazo corto y largo y el voleo corto (tecnica y posicion principalmente)
15 MIN		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Lanzar el balon al muro y reaccionar a coger el balon	Un niño se hara de frente al muro y el otro niño detrás de su compañero, el niño que esta detrás lanzara el balon hacia el muro y el niño que solo vera el balon cuando toque el muro reaccionara a coger el balon sin dejar que toque el piso
15 MIN		Voleibol 3x3	JUEGO	Mini partido 3 vs 3 pero a mas distancia de la red	Se realizara un mini partido de 3 vs 3 en el que pondran en pratica lo trabajado, trabajo de control del antebrazo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
10 MIN.			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 13 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Correr de lado, cruzando las piernas por delante y por detrás de forma alternativa; desplazarse por el espacio en cunclillas, aplaudiendo entre las piernas con cada paso que se da
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos y largos	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero
15 MIN.		Actividad individual	EJERCICIO 2	Recepcion del golpe de antebrazo en posicion 1,6 y 5	La entrenadora lanzara balones desde la posicion 3 hacia la posicion 1,6 y 5, el cual el niño debera devolverlo con antebrazo, en la posicion correcta y buscando que el balon llegue de la manera correcta a la entrenadora
15 MIN		Actividad individual	EJERCICIO 3	Recepcion del balon pero atrapandolo	La entrenadora lanzara balones en diferentes direcciones y el niño debera correr hacia el balon y agarrarlo sin dejar que el balon caiga al piso
15 MIN		Voleibol 3x3	JUEGO	Rey de cancha 3x3	Se realizara un rey de cancha en equipos de 3 personas
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
5 MIN.			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 15 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO			SESION	#4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Skipping y al silvato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y en las gradas
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Recepcion del balon pero atrapandolo	La entrenadora lanzara balones en diferentes direcciones y el niño debera correr hacia el balon y agarrarlo sin dejar que el balon caiga al piso
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad parejas	EJERCICIO 2	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atras	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero, asi mismo de para atrás
15 MIN	FASE CENTRAL	Trabajo fisico	CIRCUITOS	Velocidad, agilidad, reaccion, postura, desplazamiento, reaccion	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
15 MIN	FASE CENTRAL	Voleibol 3x3	JUEGO	Rey de cancha 3x3	Se realizara un rey de cancha en equipos de 3 personas
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
5 MIN.	FASE FINAL		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 18 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO E INICIO DEL VOLEO			SESION	#5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA			
15 MIN		Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Los niños estaran arrodillados y tienen que desequilibrar al contrario tumbandolo; Juego de balon torre
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atras	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero, asi mismo de para atrás
15 MIN.		Actividad individual	EJERCICIO 2	Sentado frente al muro	Cada uno estara sentado frente al muro a unos metros de separacion (con piernas separadas y puntas hacia arriba), debera realizar golpes de antebrazo hacia el muro buscando mantener el control
15 MIN		Actividad individual	EJERCICIO 3	Frente al muro con una sola mano	Cerca a la pared el niño realizara autopases seguidos y continuos comenzando por controlar 10 pases con una sola mano, posterior cambiar de mano y aumentando despues de cada descanso
15 MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Rey de cancha 2x2	Se realizara un rey de cancha en parejas
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 20 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO E INICIO DEL SERVICIO			SESION	#6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
15 MIN	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos…
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atrasy laterales	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero, asi mismo de para atrás
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Sentado frente al muro y en parejas	Cada uno estara sentado frente al muro a unos metros de separacion (con piernas separadas y puntas hacia arriba), debera realizar golpes de antebrazo hacia el muro buscando mantener el control y lo mismo pero en parejas
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 3	Frente al muro con una sola mano y con las dos e inicio de servicios	Cerca a la pared el niño realizara autopases seguidos y continuos comenzando por controlar 10 pases con una sola mano, posterior cambiar de mano y aumentando despues de cada descanso y despues el pase de dedos completo finalizado ello, se explicara los diferentes tipos de servicios y se empezaran a realizar
15 MIN	FASE CENTRAL	Trabajo fisico	CIRCUITOS	Trabajo del core, tren inferior y superior, flexibilidad asistida	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 22 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO E INICIO DEL SERVICIO			SESION	#7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de hacerse pases con un balon y agregar otro balon
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones laterales	En trios se hacen lanzamientos a uno de los 3 buscando la posicion correcta y la recepcion correcta
15 MIN.		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos en voleo	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con voleo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero
10 MIN		Actividad individual	EJERCICIO 3	Frente al muro lanzamiento con antebrazo, pase y lanzamiento con antebrazo al muro…	Frente a la pared el niño debera lanzar el balon en antebrazo cuando vuelva al niño el lo recibe con antebrazo hacia arriba, se hace un autopase y lo devuelve con antebrazo
15 MIN		Actividad individual	EJERCICIO 4	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 25 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO E INICIO DEL SERVICIO			SESION	#8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de hacerse pases con un balon y agregar otro balon
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones laterales	En trios se hacen lanzamientos a uno de los 3 buscando la posicion correcta y la recepcion
15 MIN.		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Con el silvato se desplazaran en diferentes direcciones - Con el silvato reaccionaran para diferentes direcciones	Según la cantidad de sonidos que se hagan por medio del silvato se desplazaran en diferentes direcciones en la tecnica correcta (adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda) - De espaldas y según el silvato reaccionaran a salir en velocidad hasta la linea final del otro campo
10 MIN		Actividad individual	EJERCICIO 3	Pasar el balon por encima de la malla en forma de cucharita o en forma de voleo en desplazamiento	Cada niño se hara cerca a la malla y lanzara el balon por encima de la malla de forma que mejor se sienta, pero a su vez debera ir desplazandose por toda la red
		Actividad individual	EJERCICIO 4	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 27 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO E INICIO DEL SERVICIO			SESION	#9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
10 MIN		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Se divide el grupo en la mitad, cada grupo debe intentar hacer 10 pases sin que se les caiga el balony sin que el
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Lanzamientos de balon hacia el muro - lanzamientos de balon en parejas - lanzamientos de balon entre trios …	Lanzamiento de balon, se empezara contra el muro, despues en parejas, en trios y asi sucesivamente según la cantidad de niños
		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Con el silvato se desplazaran en diferentes direcciones - Con el silvato reaccionaran para diferentes direcciones	Según la cantidad de sonidos que se hagan por medio del silvato se desplazaran en diferentes direcciones en la tecnica correcta (adelante, atrás,
10 MIN		Actividad individual	EJERCICIO 3	Mini partido 2 vs 2 pero a mas distancia de la red	Se realizara un mini partido de 2 vs 2, lanzaran el balon de la forma en que mejor les quede, evitando que el balon se les caiga de las manos con minimo 2 toques por niño antes de pasar el balon
		Actividad individual	EJERCICIO 4	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 29 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO E INICIO DEL SERVICIO			SESION	#10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Trote de diferentes distancias (6mts, 9mts, hasta completar los 18mts elprimer recorrido)
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Antebrazo sin desplazamientos y voleo sin desplazamientos - Antebrazo y voleo con desplazamientos cortos	El niño se hara en una parte de la cacha y debera hacer antebrazos y dedos intentando estar en el mismo lugar - Hara antebrazo y dedos intentando hacer desplazamientos cortos
		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Con el silvato se desplazaran en diferentes direcciones - Con el silvato reaccionaran para diferentes direcciones	Según la cantidad de sonidos que se hagan por medio del silvato se desplazaran en diferentes direcciones en la tecnica correcta (adelante, atrás,
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Lanzamientos cortos y largos lanzados por la entrenadora para recepcionar con antebrazo	La entrenadora hara lanzamientos de balon cortos y largos para que los niños lleguen en la posicion a recepcionar con antebrazo
		Actividad individual	EJERCICIO 4	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION ABRIL

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 1 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO E INICIO DEL VOLEO			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento por ritmos de trote	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; En grupos se realizara el juego de rondo sin orientacion
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atrás y laterales	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero, asi mismo de para atrás
15 MIN.		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	50 antebrazos sin desplazamientos, 50 antebrazos con el compañero en el muro	Mantener el balon en control de antebrazo 50 sin dejar caer le balon y frente al muro realizar 50 antebrazos con el compañero sin dejarlo caer
10 MIN.		Actividad en malla	EJERCICIO 3	Frente al muro con una sola mano	Cerca a la pared el adolescente realizara autopases seguidos y continuos comenzando por controlar 10 pases con una sola mano, posterior cambiar de mano y aumentando despues de cada descanso
15 MIN.		Voleibol 2x2	JUEGO	Rey de cancha en parejas solo antebrazo	Se realizara un rey de cancha en parejas pero solo se aceptara el fundamento del antebrazo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 6 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atrás y laterales	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando
		Actividad individua	EJERCICIO 2	Frente al muro con una sola mano	Cerca a la pared el adolescente realizara autopases seguidos y continuos comenzando por
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion con antebrazo dirigido al pasador o armador en zona 3	Se realizaran lanzamientos de balon a las posiciones 1,6 y 5 y recepcionaran con antebrazo
		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Trabajo del core, tren inferior y superior, flexibilidad	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 8 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Servicio	Se pondran 3 aros en el otro campo de juego y la idea es que gana los 3 primeros que inserten un
		Actividad individua	EJERCICIO 2	Recepcion y velocidad de reaccion con antebrazo	En trios unnos de los 3 se hace en la mitad de los dos a distancia, a la voz del silvato el niño
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion con antebrazo dirigido al pasador o armador en zona 3	Se realizaran lanzamientos de balon a las posiciones 1,6 y 5 y recepcionaran con antebrazo
		Juego	EJERCICIO 4	Juego de Voleibol	Se realizara el juego de voleibol en donde se
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 11 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO E INICIO DEL VOLEO			SESION	#2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; En cunclillas intentar derrumbar al compañero empujandolo de las manos y arrodillados intentar desequilibrarlo tumbandolo
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Recepcion del balon pero atrapandolo y luego la recepcion con antebrazo	La entrenadora lanzara balones en diferentes direcciones y el adolescente debera correr hacia el balon y agarrarlo sin dejar que el balon caiga al piso y luego el mismo ejercicio pero se recepciona con antebrazo
10 MIN.		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Lanzar el balon al muro y reaccionar a coger el balon	Uno se hara de frente al muro y el otro detrás de su compañero, uno de ellos que esta detrás lanzara el balon hacia el muro y el otro que solo vera el balon cuando toque el muro reaccionara a darle antebrazo y/o voleo y devolverlo
15 MIN		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Recepcion del golpe de antebrazo en posicion 1,6 y 5	La entrenadora lanzara balones desde la posicion 3 hacia la posicion 1,6 y 5, el cual el adolescente debera devolverlo con antebrazo, en la posicion correcta y buscando que el balon llegue de la manera correcta a la entrenadora
15 MIN		Voleibol 4x4	JUEGO	Partido 4vs4 en la red	Se realizara un mini partido de 4 vs 4 en el que pondran en pratica lo trabajado, trabajo de control del antebrazo y voleo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 13 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO EN DIFERENTES DIRECCIONES			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Sentados espallda con espalda intentar desplazar al compañero; Juego del sapito por equipos (relevos); Juego de azules y rojos
10 MIN	FASE CENTRAL	Actividad trios	EJERCICIO 1	Antebrazo sin desplazamientos y voleo sin desplazamientos - Antebrazo y voleo con desplazamientos cortos	El niño se hara en una parte de la cacha y debera hacer antebrazos y dedos intentando estar en el mismo lugar - Hara antebrazo y dedos intentando hacer desplazamientos cortos
15 MIN.		Actividad trios	EJERCICIO 2	Recepcion y velocidad de reaccion con antebrazo	En trios unnos de los 3 se hace en la mitad de los dos a distancia, a la voz del silvato el niño recepciona el balon de uno de sus compañeros, se gira recepciona el otro balon, se gira y asi sucesivamente..
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Lanzamientos cortos y largos lanzados por la entrenadora para recepcionar con antebrazo	La entrenadora hara lanzamientos de balon cortos y largos para que los niños lleguen en la posicion a recepcionar con antebrazo
MIN		Juego	JUEGO	Partido según la cantidad de alumnos	Se realizara un partido a 15 puntos con solo dedos y antebrazo y luego con todo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
10 MIN.			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 15 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ENTRENAMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO, VOLEO Y SERVICIO			SESION	#4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
15 MIN	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Skipping y al silvato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y en las gradas
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Recepcion de balon con antebrazo y dedos (estrella)	En grupos de 6 uno de ellos se hara en la mitad de todos, sus compañeros lanzaran el balon para que el que esta en medio lo recepcione según corresponda, dedos o antebrazo
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad trios	EJERCICIO 2	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
15 MIN	FASE CENTRAL	Trabajo fisico	CIRCUITOS	Velocidad, agilidad, reaccion, postura, desplazamiento, reaccion	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
15 MIN	FASE CENTRAL	Voleibol 4x4	JUEGO	Rey de cancha 4x4	Se realizara un rey de cancha en equipos de 4 personas
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 18 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ENTRENAMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO, VOLEO Y SERVICIO			SESION	#5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Con un compañero se sientan espalda con espalda y buscan la forma sin soltarse de ponerse de pie;Juego de los 3 equipos
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Servicio	Se pondran 3 aros en el otro campo de juego y la idea es que gana los 3 primeros que inserten un balon en el aro con el servicio
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 2	Sentado frente al muro	Cada uno estara sentado frente al muro a unos metros de separacion (con piernas separadas y puntas hacia arriba), debera realizar golpes de antebrazo y dedos hacia el muro buscando mantener el control
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo con pie de apoyo	Con la ayuda de un aro cada uno debera mantener un pie dentro del aro mientras realiza antebrazos y despues dedos, deberan hacer 50 de cada uno sin poder sacar el pie del aro
15 MIN	FASE CENTRAL	Voleibol 2x2	JUEGO	Rey de cancha 2x2	Se realizara un rey de cancha en parejas
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 20 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
15 MIN	FASE INICIAL — Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.	FASE INICIAL — Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos…
15 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad en trios	EJERCICIO 1	trenza	En trios realizaran la trenza sin dejar caer el balon por lo menos hasta haber realizad0 50 golpes de antebrazo y voleo
15 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 2	De rodillas	Frente al muro de rodillas deberan realizar golpe de antebrazo, un autopaso y devolverlo con antebrazo y asi sucesivamente
15 MIN	FASE CENTRAL — Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Direccion de la recepcion de antebrazo y vole	Un compañero tendra el aro y el otro debera por medio del antebrazo y el voley enviar el balon al medio del aro
15 MIN	FASE CENTRAL — Trabajo fisico	CIRCUITOS	Trabajo del core, tren inferior y superior, flexibilidad asistida	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
5 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 22 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de hacerse pases con un balon y agregar otro balon
10 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Servicio	Se pondran 3 aros en el otro campo de juego y la idea es que gana los 3 primeros que inserten un balon en el aro con el servicio
15 MIN.		Actividad individua	EJERCICIO 2	Recepcion del golpe de antebrazo en posicion 1,6 y 5	La entrenadora lanzara balones desde la posicion 3 hacia la posicion 1,6 y 5, el cual el adolescente debera devolverlo con antebrazo, en la posicion correcta y buscando que el balon llegue de la manera correcta a la entrenadora
15 MIN		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion con antebrazo dirigido al pasador o armador en zona 3	Se realizaran lanzamientos de balon a las posiciones 1,6 y 5 y recepcionaran con antebrazo a la zona 3 en donde estara ubicado el pasador y el debera enviar el balon en voleo a un aro que tendra un compañero
15 MIN		Juego	EJERCICIO 4	Juego de Voleibol	Se realizara el juego de voleibol en donde se entrenara todo olo visto en el mes (antebrazo y voleo direccionado y el servicio dirigido)
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 25 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
15 MIN.	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; En cunclillas intentar derrumbar al compañero empujandolo de las manos y arrodillados intentar desequilibrarlo tumbandolo
10 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Servicio	Se pondran 3 aros en el otro campo de juego y la idea es que gana los 3 primeros que inserten un balon en el aro con el servicio
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individua	EJERCICIO 2	Recepcion y velocidad de reaccion con antebrazo	En trios unnos de los 3 se hace en la mitad de los dos a distancia, a la voz del silvato el niño recepciona el balon de uno de sus compañeros, se gira recepciona el otro balon, se gira y asi sucesivamente..
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion con antebrazo dirigido al pasador o armador en zona 3	Se realizaran lanzamientos de balon a las posiciones 1,6 y 5 y recepcionaran con antebrazo a la zona 3 en donde estara ubicado el pasador y el debera enviar el balon en voleo a un aro que tendra un compañero
15 MIN	FASE CENTRAL	Juego	EJERCICIO 4	Juego de Voleibol	Se realizara el juego de voleibol en donde se entrenara todo olo visto en el mes (antebrazo y voleo direccionado y el servicio dirigido)
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 27 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
15 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Skipping y al silvato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y en las gradas
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atrás y laterales	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero, asi mismo de
		Actividad individua	EJERCICIO 2	Frente al muro con una sola mano	Cerca a la pared el adolescente realizara autopases seguidos y continuos comenzando por controlar 10 pases con una sola mano, posterior cambiar de mano y aumentando despues de cada descanso
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion con antebrazo dirigido al pasador o armador en zona 3	Se realizaran lanzamientos de balon a las posiciones 1,6 y 5 y recepcionaran con antebrazo a la zona 3 en donde estara ubicado el pasador y el debera enviar el balon en voleo a un aro que tendra un compañero
15 MIN		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Trabajo del core, tren inferior y superior, flexibilidad asistida	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

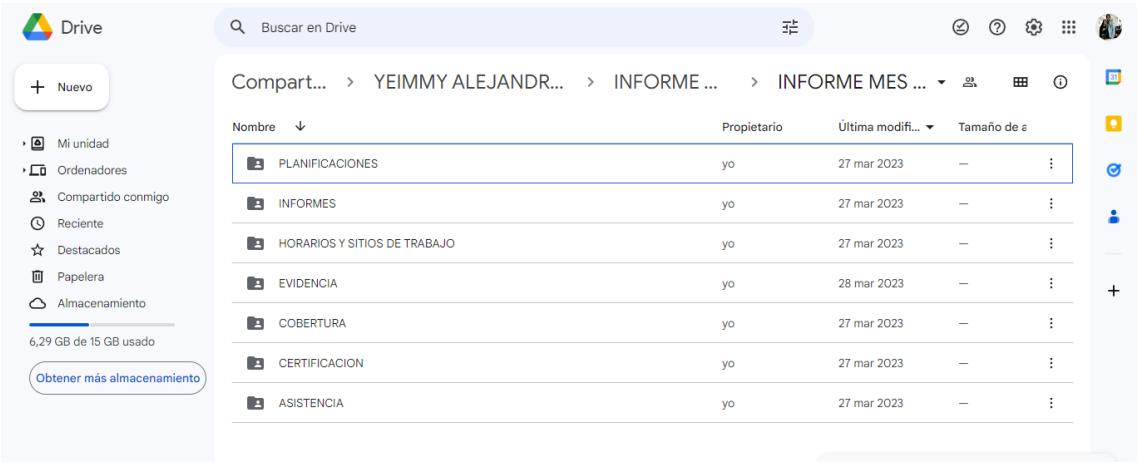
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 29 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
15 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Sentados espallda con espalda intentar desplazar al compañero; Juego del sapito por equipos (relevos); Juego de azules y rojos
10 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Antebrazo sin desplazamientos y voleo sin desplazamientos - Antebrazo y voleo con desplazamientos cortos	El niño se hara en una parte de la cacha y debera hacer antebrazos y dedos intentando estar en el mismo lugar - Hara antebrazo y dedos intentando hacer desplazamientos cortos
15 MIN.		Actividad individua	EJERCICIO 2	Frente al muro con una sola mano	Cerca a la pared el adolescente realizara autopases seguidos y continuos comenzando por controlar 10 pases con una sola mano, posterior cambiar de mano y aumentando despues de cada descanso
15 MIN		Juego	JUEGO	Partido según la cantidad de alumnos	Se realizara un partido a 15 puntos con solo dedos y antebrazo y luego con todo
		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Trabajo del core, tren inferior y superior, flexibilidad	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 08





OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 09

Plan mensual de Marzo

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	**MARZO**			**MUNICIPIO:**	**Apulo**	
LUGAR:				**HORARIO DE PRACTICA:**	**9:00 - 11:00/ 2:00 - 4:00 / 6:00 - 8:00**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÒN**
				6 - 9 AÑOS	**10 - 17 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Fomentar el respeto entre los compañeros para mantener la integridad de cada niño en el grupo		
			RESPONSABILIDAD	Generar en el niño la responsabilidad en el cumplimiento de asistencia a cada entrenamiento		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	Aprender a trabajar en equipo, que por uno pagan todos y que por todo se llega a la meta u objetivo		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	Enseñar a los niños y adolescentes que a veces se gana y a veces se pierde, que hay que reconocer que algunas personas son mejores que uno, que cuando alguien pierde o hace algo mal se ayuda a corregir y no ridiculizar		
			OBEDIENCIA	Fomentar la obediencia o cumplimineto de las normas o reglas n cada niño para un mejor resultado		
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	Enseñar a los niños que la participacion en clase hace parte fundamental del aprendizaje; Las preguntas, las dudas y los puntos de vista ayudan la claridad de alguna situacion		
			PERSEVERANCIA	Inculcar la perseverancia en cada niño, con el fin de progresar, mejorar y cumplir objetivos		
			AUTODOMINIO	Fortalecer el autodominio en los niños para controlar los impulsos bruscos y/o de palabras ofensivas hacia los demas compañeros		
			RECOMPENSA	Enseñarle al niño que las recompensas vienen despues de un trabajo largo de tiempo de trabajo y esfuerzo		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	Saludo, llamado a lista, relaciones afectivas, recordar reglas sobre el comportamiento individual y colectivo y asignar tareas para la clase		
			MOVILIDAD ARTICULAR	Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones		
			CALENTAMIENTO	Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor rendimento fisico y evitar lesiones		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	El deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras.		
			RITMO			
			EQUILIBRIO	El niño debe tener una postura equilibrada indispensable para cualquier gesto tecnico		
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	Aprender a diferenciar los fundamentos del voleibol y saberlos usar cada uno en el momento indicado según la situacion		
			REACCIÓN	Velocidad de reaccion		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Fuerza de tension		
			VELOCIDAD	Velocidad de reaccion		
			FLEXIBILIDAD	Estiramiento activo y pasivo		
			RESISTENCIA	Resistencia aerobica y anaerobica		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	LANZAR Y ATRAPAR	Con diferentes ejercicios y actividades lanzar el balon y atraparlo sin dejarlo caer, individualmente y en colectivo		
			VOLEO O PASE DE DEDOS	Gesto tecnico del pase de dedos y actividades de agilidad, velocidad, desplazamiento y velocidad de reaccion con este gesto		
			ANTEBRAZO	Gesto tecnico del antebrazo y actividades de agilidad, velocidad, desplazamiento y velocidad de reaccion con este gesto		
		ELEMENTOS TACTÍCOS		Cooperacion Anticipacion	Anticipacion del balon	Uso tactico de las tecnicas
				Balon sobre la red	Reglas basicas	Tacticas individuales
				Voleibol 1x1	Reglas basicas	Reglas VB
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		Juegos simples	
			JUEGOS TRADICIONALES			Mini Basket
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Voleibol 1x1		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma progresiva, ejercicios respiratorios, ejercicios de relajacion y estiramiento del tren inferior y superior		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Charlas con los deportistas, conclusiones de la clase del dia y comentar los componentes afectivos (hoy han progresado…) y componentes cognitivos (Esta vez, al menos lla mitad de las recepciones iban demasiado separadas a la red, hay que prestar mas atencion...)		

FIRMA FORMADOR: Alejandra Calleros

Plan mensual de abril

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: ABRIL				**MUNICIPIO:**	**Apulo**	
LUGAR:				**HORARIO DE PRACTICA**	**9:00 - 11:00/ 2:00 - 4:00 / 6:00 - 8:00**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÒN**
				6 - 9 AÑOS	**10 - 17 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Fomentar el respeto entre los compañeros para mantener la integridad de cada niño en el grupo		
			RESPONSABILIDAD	Generar en el niño la responsabilidad en el cumplimiento de asistencia a cada entrenamiento		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	Aprender a trabajar en equipo, que por uno pagan todos y que por todo se llega a la meta u objetivo		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	Enseñar a los niños y adolescentes que a veces se gana y a veces se pierde, que hay que reconocer que algunas personas son mejores que uno, que cuando alguien pierde o hace algo mal se ayuda a corregir y no ridiculizar		
			OBEDIENCIA	Fomentar la obediencia o cumplimineto de las normas o reglas n cada niño para un mejor resultado		
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	Enseñar a los niños que la participacion en clase hace parte fundamental del aprendizaje; Las preguntas, las dudas y los puntos de vista ayudan la claridad de alguna situacion		
			PERSEVERANCIA	Inculcar la perseverancia en cada niño, con el fin de progresar, mejorar y cumplir objetivos		
			AUTODOMINIO	Fortalecer el autodominio en los niños para controlar los impulsos bruscos y/o de palabras ofensivas hacia los demas compañeros		
			RECOMPENSA	Enseñarle al niño que las recompensas vienen despues de un trabajo largo de tiempo de trabajo y esfuerzo		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	Saludo, llamado a lista, relaciones afectivas, recordar reglas sobre el comportamiento individual y colectivo y asignar tareas para la clase		
			MOVILIDAD ARTICULAR	Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones		
			CALENTAMIENTO	Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor rendimento fisico y evitar lesiones		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	El deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras.		
			RITMO			
			EQUILIBRIO	El niño debe tener una postura equilibrada indispensable para cualquier gesto tecnico		
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	Aprender a diferenciar los fundamentos del voleibol y saberlos usar cada uno en el momento indicado según la situacion		
			REACCIÓN	Velocidad de reaccion		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Fuerza de tension		
			VELOCIDAD	Velocidad de reaccion		
			FLEXIBILIDAD	Estiramiento activo y pasivo		
			RESISTENCIA	Resistencia aerobica y anaerobica		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	LANZAR Y ATRAPAR	Con diferentes ejercicios y actividades lanzar el balon y atraparlo sin dejarlo caer, individualmente y en colectivo		
			VOLEO O PASE DE DEDOS	Gesto tecnico del pase de dedos y actividades de agilidad, velocidad, desplazamiento y velocidad de reaccion con este gesto		
			ANTEBRAZO	Gesto tecnico del antebrazo y actividades de agilidad, velocidad, desplazamiento y velocidad de reaccion con este gesto		
			SERVICIO / REMATE	Gesto tecnico del remate con y sin impulso (brazada) y los tipos de servici que se pueden hacer y el que mejor se acomode a cada nilo y adolescente		
		ELEMENTOS TACTÍCOS		Cooperacion Anticipacion	Anticipacion del balon	Uso tactico de las tecnicas
				Balon sobre la red	Reglas basicas	Tacticas individuales
				Voleibol 1x1 2x2	Voleibol 3x3 4x4	Reglas VB
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		Juegos simples	
			JUEGOS TRADICIONALES			Mini Basket
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Voleibol 1x1 y 2x2		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma progresiva, ejercicios respiratorios, ejercicios de relajacion y estiramiento del tren inferior y superior		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Charlas con los deportistas, conclusiones de la clase del dia y comentar los componentes afectivos (hoy han progresado…) y componentes cognitivos (Esta vez, al menos lla mitad de las recepciones iban demasiado separadas a la red, hay que prestar mas atencion…)		

FIRMA FORMADOR: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA

Alejandra Callejas

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 11

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA
NIT 900348192-5

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que la señorita **YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA,** identificado con C.C. N.º 1.012.423.219 expedida en Bogotá, presto sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de marzo al 30 marzo del 2023, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

Se expide esta solicitud a los treinta (30) días del mes de marzo de 2023.

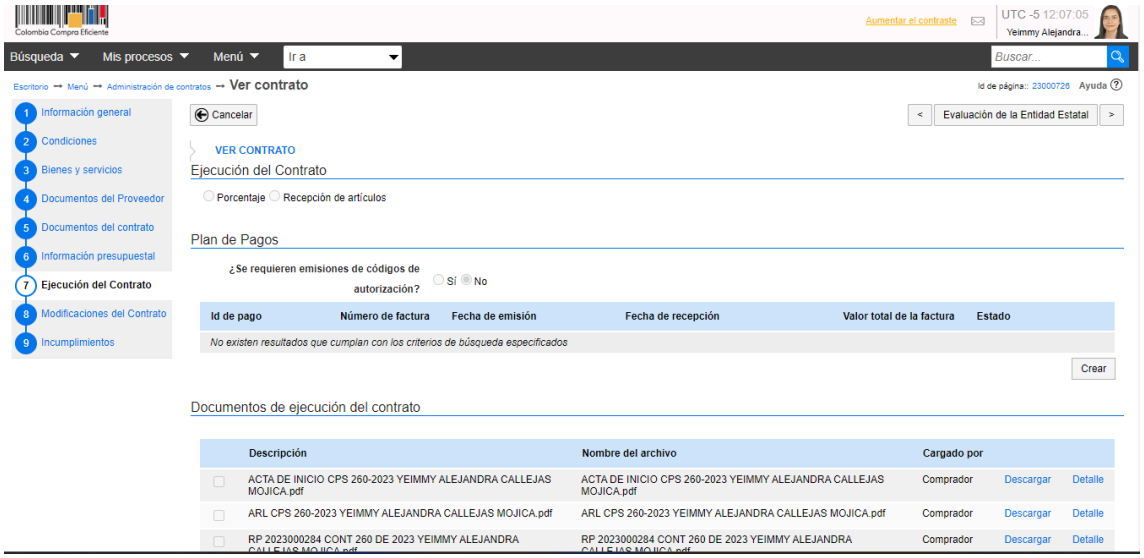
Cordialmente,

CHARLES MIGUEL SANCHEZ ROJAS
Director Ejecutivo del I.C.T.R.D.

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 13



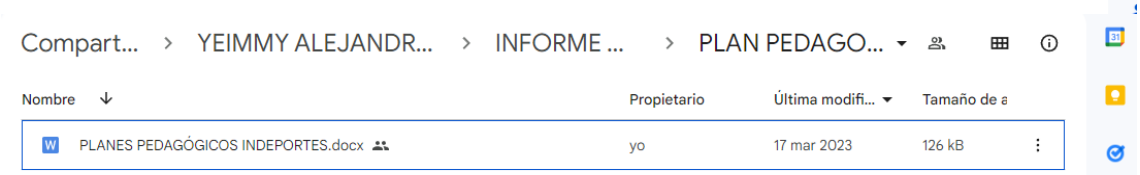
OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 015

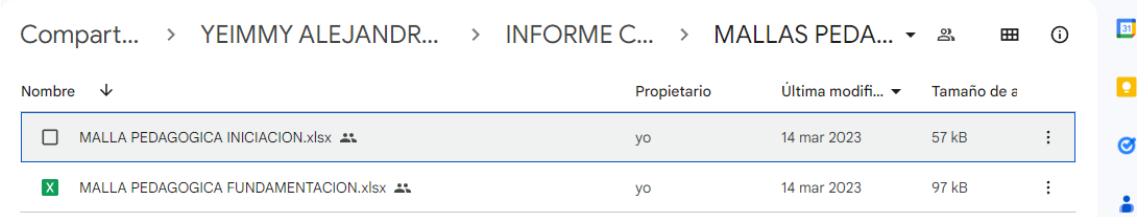


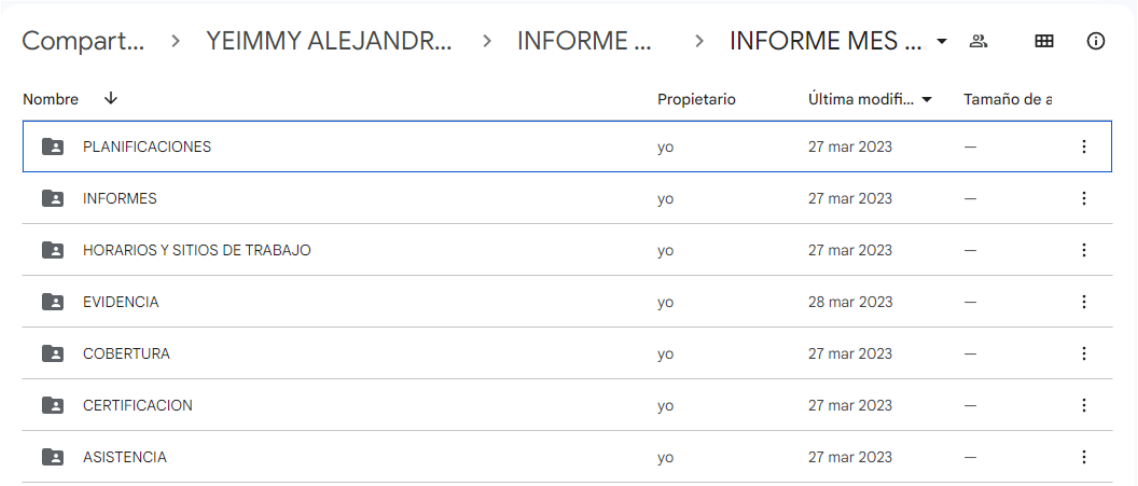
OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 016













ANEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN LA FOTO DEBE

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 1</th></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 16 marzo /Polideportivo</td><td>FECHA Y LUGAR: 23 marzo / Polideportivo</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 23 marzo / Polideportivo</td><td></td></tr>
</table>

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 16 marzo / Polideportivo	**FECHA Y LUGAR: 21 marzo / Polideportivo**
	
FECHA Y LUGAR: 21 marzo / Polideportivo	

FUNDAMENTACION	
	

FECHA Y LUGAR: 16 marzo / Polideportivo	**FECHA Y LUGAR: 25 marzo / Polideportivo**
	
FECHA Y LUGAR: 28 marzo / Polideportivo	