

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO EXPLORA LA CAPACIDAD DE COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DE SU CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCE SU CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS Y CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL ALUMNO EXAMINA LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y TAMBIEN LA CAPACIDAD DE RECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA APRENDE A REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	DEMOSTRACIÓN DE LA TÉCNICA POR PARTE DEL MONITOR, LOS ALUMNOS REALIZAN LA EXPLORACIÓN DE LOS ASPECTOS PRINCIPALES PARA LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA.
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO, ANTE UN ESTIMULO EXTERNO
						ADAPTACIÓN	ESTABLECER RELACIONES DE FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN DE VOLEIBOL.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SEGÚN INSTRUCCIÓN
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	ADES FISICAS ASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	EL DEPORTISTA DE FORMA MODERADA EXPLORARA CUAL ES SU MAXIMO ESFUERZO EN EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.
						VELOCIDAD	EL ALUMNO RECONOCERA DE FORMA AUTONOMA CUAL ES SU MAYOR ESFUERZO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL NIÑO EXPLORA SU CAPACIDAD PULMONAR AL REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDAD O UN TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.
						ANAEROBICA	EL NIÑO RECONOCE POR MEDIO DE UN ESFUERZO DE INTENSIDAD MEDIA O LEVE EN TIEMPOS CORTOS PERO REPETITIVOS, DE ESTA MANERA ADQUIRIRA RESISTENCIA EN TREN SUPERIOR E INFERIOR.

	INICIACIO		CAPACIDA BA	3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA EXPLORA SU VELOCIDAD OPTIMA EN LOS TIEMPOS DETERMINADOS EN LA SESIÓN.
						REACCION	EL ALUMNO IDENTIFICA COMO ALCANZAR UNA VELOCIDAD OPTIMA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EXPLORAR SU ELASTICIDAD Y CONOCER SU MAXIMO LIMITE.
						PASIVA	RECONOCER SUS CONDICIONES DE ELASTICIDAD Y ASI EVITAR LESIONES.
		TECNICO	DESTREZAS	1	GOLPE DE ANTEBRAZO	TÉCNICA	EXPLORACIÓN EN LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
						POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO	RECONOCE POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN DEJAR CAER EL BALON CON DIFERENTES FORMAS Y SUPERFICIES.
						POR PAREJAS EN LA MALLA	EXPERIMENTA PASANDO EL BALÓN POR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO
						UN GOLPE A LA VEZ	UNO LANZA Y UNO RECEPCIONA CON GOLPE DE ANTEBRAZO
				2	PASE DE DEDOS	TÉCNICA	EXPLORACIÓN EN LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
						COGE Y LANZA EL BALÓN	COGE Y LANZA EL BALÓN SIN DEJARLO CAER
						SOLO CON LOS DEDOS	RECIBE EL BALÓN SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MANERA MAS RAPIDA Y EFECTIVA
						FORMA POSTURAL	REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA FLEXION PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZARLO
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE POR ABAJO	EXPLORA COMO SE GOLPEA LA PELOTA POR DEBAJO DELOS HOMBROS CON EL PUÑO CERRADO
						SAQUE POR ABAJO	RECONOCE COMO SE GOLPEA EL BALÓN POR DEBAJO DE LOS HOMBROS CON LA PALMA ABIERTA
						TÉCNICA	EXPLORA DE FORMA RECREATIVA LA FUNDAMENTACIÓN DE LA EJECUCIÓN DEL GESTO TÉCNICO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUIEN Y DONDE FUE CREADO	CHARLA ILUSTRTIVA
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	CHARLA ILUSTRTIVA
				2	REGLAMENTACION	ANTEBRAZO	EXPLICACIÓN DIDACTICA DE GOLPES CORRECTOS E INCORRECTOS
						DOBLES	EXPLICACIÓN DIDACTICA DE GOLPES CORRECTOS E INCORRECTOS
						LLEVADA	EXPLORACIÓN Y EXPERIMENTACIÓN DE ESTA FALTA AL REGLAMENTO
						ROTACION	RECONOCIMIENTO Y COMPRENCIÓN DE LAS POSICIONES EN EL CAMPO DE VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	PROCESO FORMATIVO	CHARLA ILUSTRTIVA
						PROCESOS SELECTIVOS	CHARLA ILUSTRTIVA
						VOLEIBOL EN COLOMBIA	CHARLA ILUSTRTIVA
						RESPETO	EXPLORAR DIFERENTES SITUACIONES DONDE SE APLIQUE ESTE VALOR A NIVEL DEPORTIVO Y SOCIAL.
						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)”.

	N	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DETERMINACION	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
						IGUALDAD	HACE QUE TODOS SEAN IGUALES Y TRATADOS POR IGUAL.
						INSPIRACION	ES LA MOTIVACIÓN POR SER MEJORES Y BUSCAR UNA FUENTE QUE NOS PERMITA SEGUIR APRENDIENDO CONSTANTEMENTE DE OTROS.
						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.
						TOLERANCIA	FOMENTAR ESPACIOS DONDE CONVIVEN UNOS CON OTROS, EN DIFERENTES ZONAS DE ENTRENAMIENTO, IDENTIFICANDO LA FORMA DE ACTUAR EN CADA SITUACIÓN.
						CORAJE	NOS IMPULSA A HACER LO QUE CREEMOS QUE ES CORRECTO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA AL MOMENTO DE REALIZAR LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.
						ALIMENTACIÓN	FOMENTAR EN LOS ALUMNOS HABITOS SANOS DE ALIMENTACIÓN ACORDES A LA DISCIPLINA DEPORTIVA
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUADA Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE EXPLICARAN PAUTAS DE DESCANSO Y RECUPERACIÓN CORPORAL DESPUES DE LA PRACTICA DEPORTIVA
						EJERCICIO FISICO	EXPLORARA Y CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ENSEÑAR A LOS ALUMNOS QUE SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	PROPONER A QUE CADA NIÑO SE FIJE UNA META POSIBLE Y PARA QUE ESTE SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EXPLORAR ACCIONES PARA QUE LO ALUMNOS ESTEN ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EXAMINAR EN CADA NIÑO COMO COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTA ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACIO N	DICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CARRERA EN DISPERSIÓN	GRAN GRUPO. LOS ALUMNOS/AS REALIZARÁN UNA CARRERA EN DISPERSIÓN POR LA CANCHA DE VOLEIBOL, TOCANDO CON UNA MANO LA LÍNEA CADA VEZ QUE PASEN SOBRE ELLA Y GRITANDO SU NOMBRE (LATERAL, SAQUE, RED, …)
						TONTITO	LOS ALUMNOS/AS SE PASARÁN EL BALÓN DE UNOS A OTROS INTENTANDO QUE EL ALUMNO DE DENTRO DEL CÍRCULO NO LO COJA. EN CASO DE COGERLO O TOCARLO, DICHO ALUMNO CAMBIARÁ SU POSICIÓN CON EL QUE HAYA LANZADO EL BALÓN.
						PASES POR PAREJAS	A LA SEÑAL DEL FORMADOR LOS ALUMNOS TIENEN QUE PASARSE EL BALÓN Y RECOGERLO SIN QUE ÉSTE TOQUE EL SUELO. PRIMERO LO HAREMOS CON LAS DOS MANOS, LUEGO CON UNA, A LA PATA COJA, DESDE DETRÁS DE LA CABEZA, ETC.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA ESCONDERSEN

			ACTIVIDADES LU			CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA	COORDINACION FINA VISO-MANUAL
						PINTA	COORDINACION FINA VISO-MANUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DESEA
						LLANATAS 0 AROS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	N/A	N/A

FECHA DE ENTREGA	**14 DE MARZO DEL 2023**
FORMADOR DEPORTIVO	**ANGEL DARIO CLAVIJO TORRES**
MUNICIPIO	**GIRARDOT**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	CAPACIDAD DEL ORGANISMO PARA LA UBICACIÓN ESPACIO TEMPORAL DE LAS ACCIONES MOTRICES QUE REALIZA CON RELACIÓN A LOS DIFERENTES OBJETOS QUE LO RODEAN.
						EQUILIBRIO	CONSTITUYE LA CAPACIDAD DEL ALUMNO PARA MANTENER O RECUPERAR LA POSICIÓN DEL CUERPO DURANTE LA EJECUCIÓN DE POSICIONES ESTÁTICAS O EN MOVIMIENTO.
						ACOPLAMIENTO	ESTA CAPACIDAD SE MANIFIESTA MORFOLÓGICAMENTE EN LA EDUCACIÓN DE LA FASE ANTERIOR DEL MOVIMIENTO PRINCIPAL O LA DE UN MOVIMIENTO PREVIO A OTRO QUE CONTINÚA.
						REACCIÓN	DISPOSICIÓN RÁPIDA DE LAS ACCIONES DE MOVIMIENTOS ADECUADOS ANTE UNA SEÑAL O UNA RÁPIDA SITUACIÓN QUE HAYA SIDO VARIADA. PUEDE MANIFESTARSE SIMPLE O COMPLEJA.
						DIFERENCIACION	EN EL DESARROLLO DE ESTA CAPACIDAD JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE LA PARTICIPACIÓN DE LA CONCIENCIA. DE ACUERDO CON LA RESPUESTA MOTRIZ ES POSIBLE DESARROLLAR LA DIFERENCIACIÓN EN EL GRADO DE ESFUERZO MUSCULAR.
						ADAPTACIÓN	TIENE COMO BASE DE DIFERENCIA LAS COMBINACIONES MOTRICES Y SIMULTÁNEAS. EN ELLA DESEMPEÑA UN PAPEL SIGNIFICATIVO OTRAS CAPACIDADES FÍSICAS Y PSÍQUICAS. SE DEFINE COMO LAS CONDICIONES DE RENDIMIENTO DE UNA PERSONA PARA COMBINAR EN UNA ESTRUCTURA UNIFICADA DE ACCIONES, VARIAS FORMAS “INDEPENDIENTE” DE MOVIMIENTO.
						RITMO	EL ALUMNO EN ESTA CAPACIDAD ES DONDE MATERIALIZAN LA PRÁCTICA EN DEPENDENCIA DEL DESARROLLO DE LAS DEMÁS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y ESTAS CONSTITUYEN UN PRODUCTO TANTO DE LAS COORDINATIVAS GENERALES COMO ESPECIALES, ASÍ COMO DEL DESARROLLO DE LA MOVILIDAD Y LAS HABILIDADES.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL ALUMNO ADAPTA CONDICIONES DE CAMINATA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS EN EL TERRENO DE JUEGO, HACIENDO RECONOCIMIENTO DE DISTANCIAS ENTRE LINEAS
						CORRER	EL DEPORTISTA ASUME CONDICIONES DE CARRERA PROPIAS DE LA DISCIPLINA, CARRERA DE SERVICIO, RECEPCIÓN, ATAQUE, ETC.
						SALTAR	APLICA EJERCICIOS EN LOS CUALES MECANICE EL GESTO DE SALTO EN DIFERENTES FASES DEL JUEGO.
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UN BALÓN DE VOLEIBOL, DE FORMA MOVIL Y ESTATICO.

						RODAR	REALIZA EJERCICIOS DE ADAPTACIÓN A LOS MOVIMIENTOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	**FUERZA**	FUERZA RESISTENCIA	ES EL SOSTÉN DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL DEPORTE, TENIENDO SUS PRINCIPALES COMPONENTES EN SU RELACIÓN FUERZA - VELOCIDAD Y POR LO TANTO POTENCIA. SU RELACIÓN CON EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL ES ESTRECHA Y EN PARTE CONDICIONADA GENÉTICAMENTE.
				2	**RESISTENCIA**	AEROBICA	AL SER EL VOLEIBOL UN DEPORTE DE CARACTERÍSTICAS AERÓBICAS - ANAERÓBICAS - ALÁCTICAS, LA BASE AERÓBICA DEL JUGADOR SE VUELVE DECIDIDAMENTE IMPORTANTE, SIENDO LOS NIVELES DE POTENCIA AERÓBICA Y POTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA LAS MÁS DETERMINANTES.
				3	**VELOCIDAD**	DE REACCION	PARA EL VOLEIBOL DEPENDE PURA Y EXCLUSIVAMENTE DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL, TENIENDO POR LO TANTO UN FACTOR GENÉTICO MUY IMPORTANTE.
				4	**SALTABILIDAD**	DINAMICO-COMPLEJO	DETERMINANTE PARA EL JUGADOR DE VOLEIBOL, PUDIENDO INCREMENTAR LA CALIDAD TÉCNICA DEL SALTO NO MÁS DE 25 A 30% DESDE LAS EDADES INICIALES.
				5	**FLEXIBILIDAD**	DINAMICA	SE VUELVE ESENCIALMENTE IMPORTANTE DESARROLLARLA DESDE EDADES TEMPRANAS, DEBIDO A SU CAPACIDAD PREVENTIVA DE LESIONES.
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	GOLPE DE ANTEBRAZOS	LA RECEPCIÓN O PASE	ES UNO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL VOLEIBOL, ES EL ACTO DE RECIBIR EL SAQUE DEL OPONENTE Y PASAR LA PELOTA AL LEVANTADOR ARMADOR DEL EQUIPO. LA RECEPCIÓN O PASE ES EL PRIMERO DE LOS TRES TOQUES PERMITIDOS PARA CADA EQUIPO.
							LA TÉCNICA MÁS UTILIZADA EN EL PASE ES EL GOLPE DE ANTEBRAZO, TAMBIÉN LLAMADO VOLEO BAJO, MANCHETA O GOLPE DE MANOS BAJAS. ES IMPORTANTE QUE, DURANTE LA EJECUCIÓN DE EL VOLEO BAJO, QUE LA PELOTA SEA TOCADA CON EL ANTEBRAZO.
				2	GOLPE DE DEDOS	EL LEVANTAMIENTO O COLOCACIÓN	ES NORMALMENTE EL SEGUNDO TOQUE DE LOS TRES PERMITIDOS PARA CADA EQUIPO. LA TÉCNICA MÁS UTILIZADA PARA REALIZAR UN LEVANTAMIENTO ES EL TOQUE DE DEDOS, TAMBIÉN LLAMADO VOLEO ALTO GOLPE DE MANOS ALTAS. SIN EMBARGO, EL LEVANTAMIENTO O COLOCACIÓN TAMBIÉN PUEDE REALIZARSE DESDE EL GOLPE DE ANTEBRAZO (VOLEO BAJO O MANCHETA).
							EL OBJETIVO DEL LEVANTAMIENTO O COLOCACIÓN ES LEVANTAR LA PELOTA CERCA DE LA RED, PARA QUE UN COMPAÑERO DE EQUIPO PUEDA REALIZAR UN ATAQUE.
				3	GOLPE DE ATAQUE	EL ATAQUE	EN LA MAYORÍA DE LAS VECES, ES EL TERCER TOQUE EN LA PELOTA, PERMITIDO A CADA EQUIPO. LA TÉCNICA MÁS UTILIZADA PARA REALIZAR EL ATAQUE ES EL REMATE. GENERALMENTE EL ATAQUE SE HACE SALTANDO Y GOLPEANDO (EN SUSPENSIÓN) LA PELOTA CON LA PALMA DE LA MANO, CON LA MAYOR FUERZA POSIBLE Y HACIA ABAJO.
						GOLPE DE DEDOS EN EL VOLEIBOL	EL GOLPE DE DEDOS ES UN TIPO DE ATAQUE QUE NO UTILIZA LA FUERZA, ES CUANDO UN JUGADOR SALTA PARA REALIZAR UN ATAQUE Y, EN LUGAR DE REALIZAR UN REMATE, DA UN TOQUE A LA PELOTA CON LAS PUNTAS DE LOS DEDOS, CON EL OBJETIVO DE DESVIAR DEL BLOQUEO DEL OPONENTE.
				4	GOLPE DE BLOQUEO	EL BLOQUEO DEFENSIVO	ES UN FUNDAMENTO DE DEFENSA QUE TIENE COMO OBJETIVO BLOQUEAR EL ATAQUE Y ENVIAR DE VUELTA LA PELOTA A LA CANCHA DEL ADVERSARIO. EL BLOQUEO PUEDE SER INDIVIDUAL (JUGADO POR UN SOLO JUGADOR), DOBLE (JUGADO POR DOS JUGADORES) O TRIPLE (JUGADO POR TRES JUGADORES).

	FUNDAMENTACIÓN			5	DEFENSA EN EL VOLEIBOL	LA DEFENSA	ES UN FUNDAMENTO QUE PUEDE REALIZARSE CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO, INCLUYENDO LOS PIES. EL OBJETIVO DE LA DEFENSA ES IMPEDIR EL ÉXITO DEL ATAQUE (REMATE O GOLPE DE DEDOS) DEL EQUIPO CONTRARIO. LA DEFENSA ES UN FUNDAMENTO TAN IMPORTANTE EN EL VOLEIBOL QUE HAY UN JUGADOR ESPECIALISTA EN DEFENSA, EL LIBERO.
				6	TIOS DE SAQUE	SAQUE POR ABAJO	ES UN TIPO DE SAQUE MÁS LENTO, DONDE EL BALÓN VIAJA MÁS ALTO SOBRE LA RED. ES EL SAQUE MÁS APROPIADO PARA LOS PRINCIPIANTES DEL VOLEIBOL.
						SAQUE POR ENCIMA	SE EXPLORA EL SAQUE POR ENCIMA TAMBIÉN PUEDE SE LLAMARSE SAQUE DE ARRIBA O TENIS. EL SAQUE POR ENCIMA ES UN SAQUE MÁS RÁPIDO Y EFICIENTE, INCLUSO UTILIZADO POR JUGADORES PROFESIONALES.
						SAQUE POR ENCIMA CON SALTO.	EL ALUMNO RECONOCE EL SAQUE CON SALTO O EN SUSPENSIÓN EN POTENCIA ES UN SAQUE MUY RÁPIDO Y EFICIENTE, EL MÁS UTILIZADO EN EL NIVEL PROFESIONAL DE VOLEIBOL.
		TEORICO		1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	ORIGEN DEL VOLEIBOL	GENERALIDADES DEL VOLEIBOL, SU NACIMIENO Y CREACIÓN.
						EVOLUCIÓN DEL VOLEIBOL	EL VOLEIBOL AL IGUAL QUE OTROS DEPORTES NO HA ESTADO EXENTÓ DE MODIFICACIONES, TANTO EN LA MECÁNICA DE JUEGO COMO EN SU REGLAMENTO.
						INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO DEL VOLEIBOL	EL ÁREA DE JUEGO INCLUYE EL TERRENO DE JUEGO Y LA ZONA LIBRE. ESCENARIO, BALONES, POSTES, MALLAS, ETC.
				2	**REGLAMENTACION**	PARTES DEL CAMPO	MEDIDAS DE CANCHA Y RED
						REGLAS BASICAS	BALÓN, CANTIDAD DE JUGADORES, TECNICAS DE GOLPE, PUNTUACIÓN, ETC.
						SISTEMAS DE JUEGO	CANTIDAD DE SETS, CANTIDAD DE PUNTOS, ROTACIÓN, ETC.
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	MOTIVACIÓN	EN MATERIA DE IDENTIDAD Y SENTIDO DE PERTENENCIA, EL DEPORTISTA TAMBIÉN PONE DE SU PARTE CUANDO DE TOMAR DECISIONES SE TRATA.
						FORTALECIMIENTO	FORTALECER EL SENTIDO DE PERTENENCIA, EXALTAR A NUESTROS DEPORTISTAS Y ENFATIZAR EN SU ARRAIGO E IDENTIDAD HACE PARTE DE UNA APUESTA CULTURAL QUE TIENE VALOR Y SENTIDO POR LOS QUE SOMOS COMO REGIÓN.
						INSTITUCIONALIDAD	APROVECHAMIENTO Y EXALTACIÓN DE LA INTERVENCIÓN DE INDEPORTES EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DPORTIVA EN LA REGIÓN DEL ALTO MAGDALENA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL.
			NITIVO	1	**VALORES**	RESPETO	EXPLORAR DIFERENTES SITUACIONES DONDE SE APLIQUE ESTE VALOR A NIVEL DEPORTIVO Y SOCIAL.
						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)”.
						DETERMINACION	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
						IGUALDAD	HACE QUE TODOS SEAN IGUALES Y TRATADOS POR IGUAL.
						INSPIRACION	ES LA MOTIVACIÓN POR SER MEJORES Y BUSCAR UNA FUENTE QUE NOS PERMITA SEGUIR APRENDIENDO CONSTANTEMENTE DE OTROS.
						AMISTAD	ESTE VALOR PROCURA ESTABLECER LAZOS DE AFECTO CON COMPAÑEROS Y ADVERSARIOS, EMPLEANDO EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE ENTENDIMIENTO PARA LA INTEGRACIÓN Y

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**DESARROLLO COG**			TOLERANCIA	FOMENTAR ESPACIOS DONDE CONVIVEN UNOS CON OTROS, EN DIFERENTES ZONAS DE ENTRENAMIENTO, IDENTIFICANDO LA FORMA DE ACTUAR EN CADA SITUACIÓN.
						CORAJE	NOS IMPULSA A HACER LO QUE CREEMOS QUE ES CORRECTO
				2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA AL MOMENTO DE REALIZAR LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.
						ALIMENTACIÓN	FOMENTAR EN LOS ALUMNOS HABITOS SANOS DE ALIMENTACIÓN ACORDES A LA DISCIPLINA DEPORTIVA
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUADA Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE EXPLICARAN PAUTAS DE DESCANSO Y RECUPERACIÓN CORPORAL DESPUES DE LA PRACTICA DEPORTIVA
						EJERCICIO FISICO	IDENTIFICAR EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	**MOTIVACIÓN**	ACTITUD POSITIVA	ENSEÑAR A LOS ALUMNOS QUE SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	PROPONER A QUE CADA NIÑO SE FIJE UNA META POSIBLE Y PARA QUE ESTE SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
				4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EXPLORAR ACCIONES PARA QUE LO ALUMNOS ESTEN ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EXAMINAR EN CADA ALUMNO COMO COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTA ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
			Y RECREATIVAS	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION**	BALÓN AL CAMPO DE MI VECINO	DIVIDIDA EN DOS GRUPOS, CADA UNO EN UN CAMPO, SEPARADOS POR UNA LÍNEA O CUERDA. MUCHOS BALONES EN EL CAMPO. DEBEN TIRAR LOS BALONES AL CAMPO CONTRARIO. CUANDO PARE EL MAESTRO SE CONTARÁ LOS BALONES QUE HAY EN CADA CAMPO, GANA EL QUE TENGA MENOS.
						PASES DE VOLEIBOL	SE HACEN DOS EQUIPOS Y A SU VEZ ÉSTOS SE DIVIDIRÁN EN OTROS DOS EQUIPOS HACIENDO FILAS UNA ENFRENTE DE OTRA OCUPANDO LA PISTA DE VOLEIBOL, PERO SIN RED. EL PRIMERO PONE EL BALÓN EN JUEGO Y LO PASA A LA FILA DE ENFRENTE, Y ÉSTE LO DEVUELVE. CADA VEZ QUE SE TOQUE EL BALÓN EL JUGADOR PASA A SER EL ÚLTIMO EN LA FILA.
						LA ESTRELLA	CON LOS MISMOS GRUPOS DE ANTES, CADA UNO DE ESTOS FORMA UN CÍRCULO, EXCEPTO UN ALUMNO QUE VA EN MEDIO DE ÉSTE. UNO DE LOS QUE ESTÁ EN EL CÍRCULO TIENE EL BALÓN, Y DEBE PASARLO CON TOQUE DE DEDOS AL DEL CENTRO Y ÉSTE LO DEVUELVE A LA DERECHA DEL QUE SE LA PASO.
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	LOS TOQUES	CON LOS MISMOS GRUPOS DE JUEGOS ANTERIORES, CADA UNO SE COLOCA EN CÍRCULO, SE TRATA DE REALIZAR 10 TOQUES DE DEDOS SIN QUE CAIGA EL BALÓN AL SUELO. GANA EL EQUIPO QUE LO CONSIGUE ANTES.
						CABREO DE VOLEIBOL	DIVIDIDOS EN DOS GRUPOS, SE COLOCARÁN EN CÍRCULO EXCEPTO UNO DE LOS PARTICIPANTES QUE SE SITUARÁN EN EL CENTRO DEL MISMO. LOS DEMÁS TENDRÁN QUE DARLE TOQUES A LA PELOTA PARA IR PASÁNDOLA DE UNO A OTRO SIN QUE EL QUE ESTÁ EN MEDIO LOGRE TOCARLA. CUANDO ÉSTE LA TOQUE, SE LA QUEDARÁ EL ÚLTIMO EN TOCARLA.
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	N/A	N/A
						EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN. DE 7 A 8 MIN.	PRIMERO INDIVIDUALMENTE CADA ALUMNO COGE UN BALÓN DE VOLEIBOL Y SE REPARTE A LO LARGO DE TODA LA PISTA POLIDEPORTIVA. LOS ALUMNOS DEBERÁN REALIZAR TOQUES DE DEDOS AL AIRE PRIMERAMENTE Y DESPUÉS CONTRA LA PARED. SEGUIDAMENTE SE HARÁ LA MISMA OPERACIÓN PERO CON TOQUE DE ANTEBRAZOS.

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS	4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PASES DE VOLEIBOL". DE 7 A 8 MIN.	SE COLOCAN A TODOS LOS ALUMNOS EN UNA FILA ENCIMA DE LA LÍNEA DE BANDA DEL CAMPO DE FÚTBOL-SALA Y EL PROFESOR PROCEDE A NUMERARLOS DEL 1 AL 6. A CONTINUACIÓN, LOS ALUMNOS SE AGRUPARÁN EN GRUPOS DE SEIS, O SEA, CADA UNO SE JUNTA CON LOS COMPAÑEROS QUE COINCIDAN EN NÚMERO QUE TIENE EL ASIGNADO. CADA GRUPO CON BALÓN DE VOLEIBOL, EL GRUPO SE DIVIDE EN DOS SUBGRUPOS DE 3 Y SE COLOCAN EN FILA INDIA UNOS ENFRENTE DE LOS OTROS MIEMBROS DEL GRUPO A UNA DISTANCIA DE UNOS TRES METROS. EL JUEGO TRATA DE LANZAR DE TOQUE DE DEDOS AL PRIMER COMPAÑERO DE LA FILA CONTRARIA, Y UNA VEZ QUE A PASADO VUELVE A SU FILA, PARA DAR DE DEDOS CUANDO LE TOQUE OTRA VEZ. GANARÁ EL EQUIPO QUE TODOS LOS QUE TODOS LOS MIEMBROS DE SU EQUIPO PASEN POR LO MENOS TRES VECES CADA UNO. LOS PASES DEBEN SER LO SUFICIENTEMENTE ALTOS Y PRECISOS PARA QUE EL BALÓN DESCRIBA UNA PARÁBOLA CORRECTA Y LES DE TIEMPO A LOS COMPAÑEROS A GOLPEAR EL BALÓN. UNOS 3 MINUTOS APROXIMADAMENTE. DESPUÉS SE DEBE REALIZAR EL MISMO EJERCICIO PERO CON PASE DE ANTEBRAZOS.
						RELEVOS POR PAREJAS. 10 MIN.	EQUIPOS DE 6 PERSONAS PUESTOS EN FILA INDIA TRAS UNA LÍNEA. DENTRO DE CADA EQUIPO SE HACEN PAREJAS, CADA PAREJA SE DEBERÁ PASAR EL BALÓN CON TOQUE DE DEDOS HASTA LLEGAR AL EXTREMO OPUESTO DE LA PISTA Y VOLVER CON TOQUE DE DEDOS OTRA VEZ PARA FINALMENTE PASAR EL RELEVO A LA PRÓXIMA PAREJA. SUMARÁ UN PUNTO EL EQUIPO QUE LLEGUE PRIMERO. SE REPETIRÁ EL EJERCICIO CON TOQUE DE ANTEBRAZOS. Y LAS MISMAS REGLAS. SE REPETIRÁ EL EJERCICIO, PERO AHORA A LA IDA SE VA CON TOQUE DE DEDOS Y SE VUELVE CON TOQUE DE ANTEBRAZOS.
						SAQUES AL CONO. 10 MIN.	COLOCADOS EN GRUPOS DE SEIS PERSONAS Y CADA TRES EN UN CAMPO. SE PONEN TRES O CUATRO CONOS, LOS CUALES HAY QUE DERRIBARLOS MEDIANTE SAQUES QUE SE TIENEN QUE REALIZAR DESDE EL CAMPO CONTRARIO CON LA MANO BAJA. EL OBJETIVO DE ESTE JUEGO ES DERRIBAR LOS CONOS QUE HAY SITUADOS ESTRATÉGICAMENTE POR TODO EL CAMPO, ANTES QUE EL EQUIPO CONTRARIO.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	N/A	N/A

FECHA DE ENTREGA	**14 DE MARZO DEL 2023**
FORMADOR DEPORTIVO	**ANGEL DARIO CLAVIJO TORRES**
MUNICIPIO	**GIRARDOT**