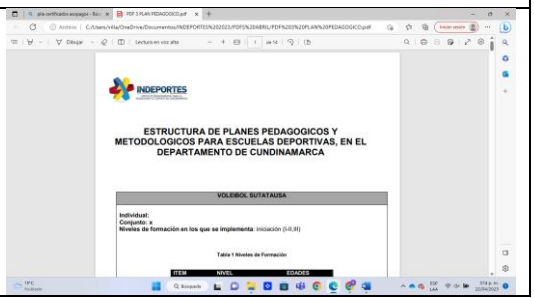
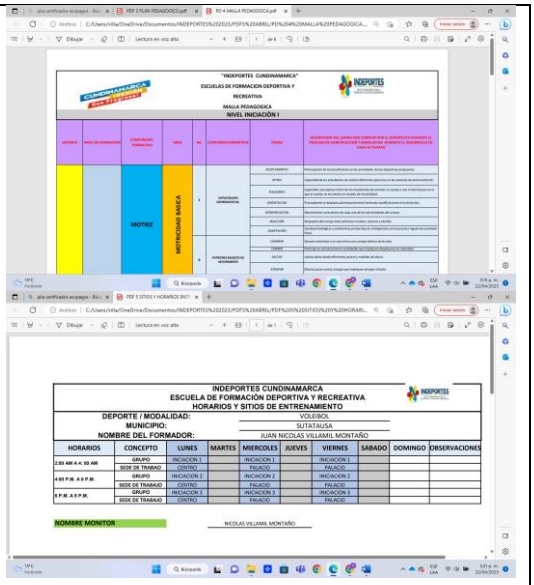
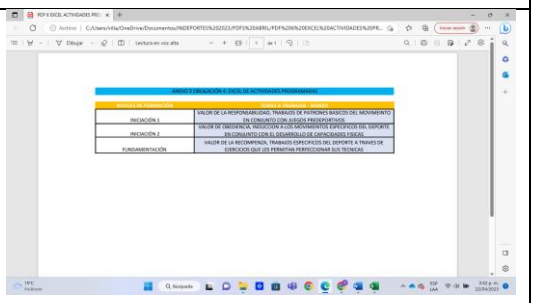
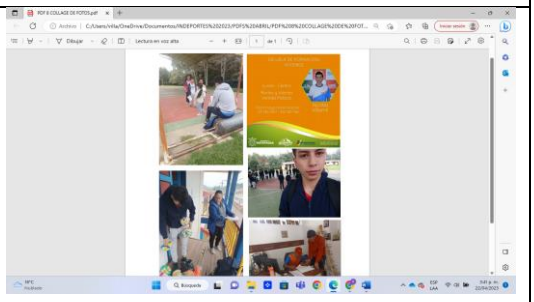
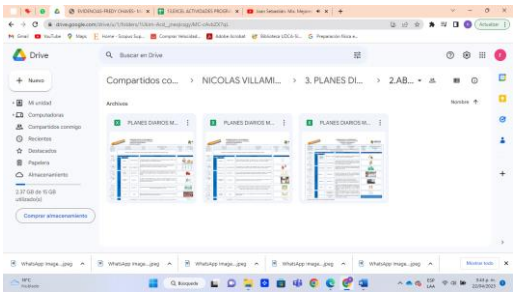
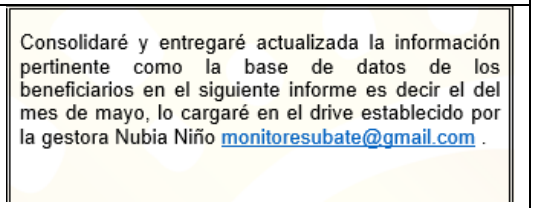
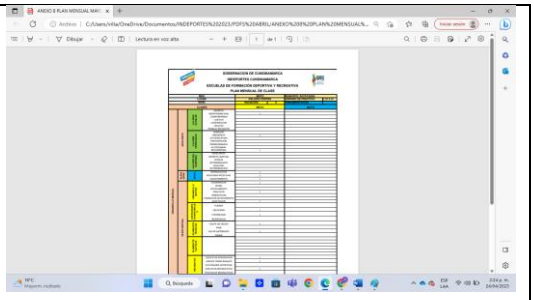
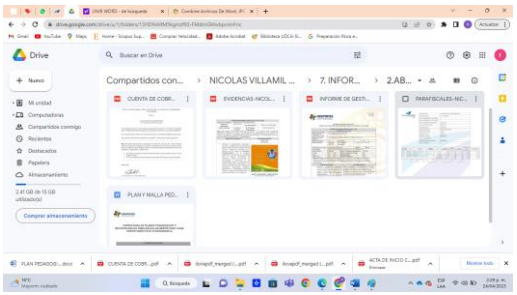
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE 04 - CTO 741 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.007.467.470</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>15/04/2023 A 30/04/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023001393</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA A ESCUELAS DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad
.</td><td colspan="2">Realizare la inscripción y registro de asistencia de los beneficiarios que participen de la escuela de formación de voleibol en el siguiente mes (mayo), teniendo en cuenta cada una de las sesiones programadas.</td></tr>
<tr><td colspan="2">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</td><td colspan="2">
</td></tr>
</table>

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 2 OBLIGACIÓN 3: PLAN PEDAGOGICO VOLEIBO- MALLAS PEDAGOGICAS VOLEIBOL- SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO VOLEIBOL**
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 3 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS**
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	Durante el mes de abril adelante todo el proceso de convocatoria por lo tanto hare el proceso de entrega en el siguiente informe del mes de mayo teniendo la totalidad mínima de 45 beneficiarios que son los requeridos por indeportes para la modalidad.

Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
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 4 OBLIGACIÓN 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS}**
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 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.	 **ANEXO 5 OBLIGACIÓN 7:** **PLANEACIONES INICIACIÓN 1 MAYO** **PLANEACIONES INICIACIÓN 2 MAYO** **PLANEACIONES INICIACION 3 MAYO**
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.	 Consolidaré y entregaré actualizada la información pertinente como la base de datos de los beneficiarios en el siguiente informe es decir el del mes de mayo, lo cargaré en el drive establecido por la gestora Nubia Niño monitoresubate@gmail.com .
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 6 OBLIGACIÓN 9: PLAN MESUAL MAYO**
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Desarrollare las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas en el momento en que indeportes lo solicite, teniendo en cuenta que los test de entrada ya se habían aplicado en el momento en que estaba haciendo convocatoria.
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.	 SUTATAUSA EL DIRECTOR DE DEPORTE Y CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA HACE CONSTAR: Que JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.007.467.470 de Sutatausa, prestó sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el periodo comprendido entre el 15 de abril de 2023 al 30 de abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 02 días del mes de mayo de 2023. HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ Director de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte **ANEXO 7 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO**
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.	Proyecté entre el 8 al 14 de mayo planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realizaran en el Departamento, entregaré los respectivos informes solicitados por la coordinación del programa en las fechas que me indiquen, con las respectivas evidencias.

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 **ANEXO 8 OBLIGACIÓN 13: FOTOS DE REUNIONES**
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.
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 9 OBLIGACION 15: PANTALLAZO CARPETA DE DRIVE INFORMES CON 6 DOCUMENTOS**
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	Entregué a los beneficiarios los formatos de inscripción, consentimiento informado a los beneficiarios de la escuela formativa a la vez les solicité hacer entrega de estos con las respectivas firmas de sus acudientes , más la copia del documento de identidad y certificación de EPS, los iré recolectando en el en el transcurso del mes y subiré su respectiva evidencia en el informe del mes de mayo.

ANEXO 1-OBLIGACIÓN 1
convocatoria municipal

ESCUELA DE FORMACIÓN VOLEIBOL



Lunes - Centro

Martes y Viernes
Vereda Palacio

Para mayor información
321 265 9357 - 322 583 1162

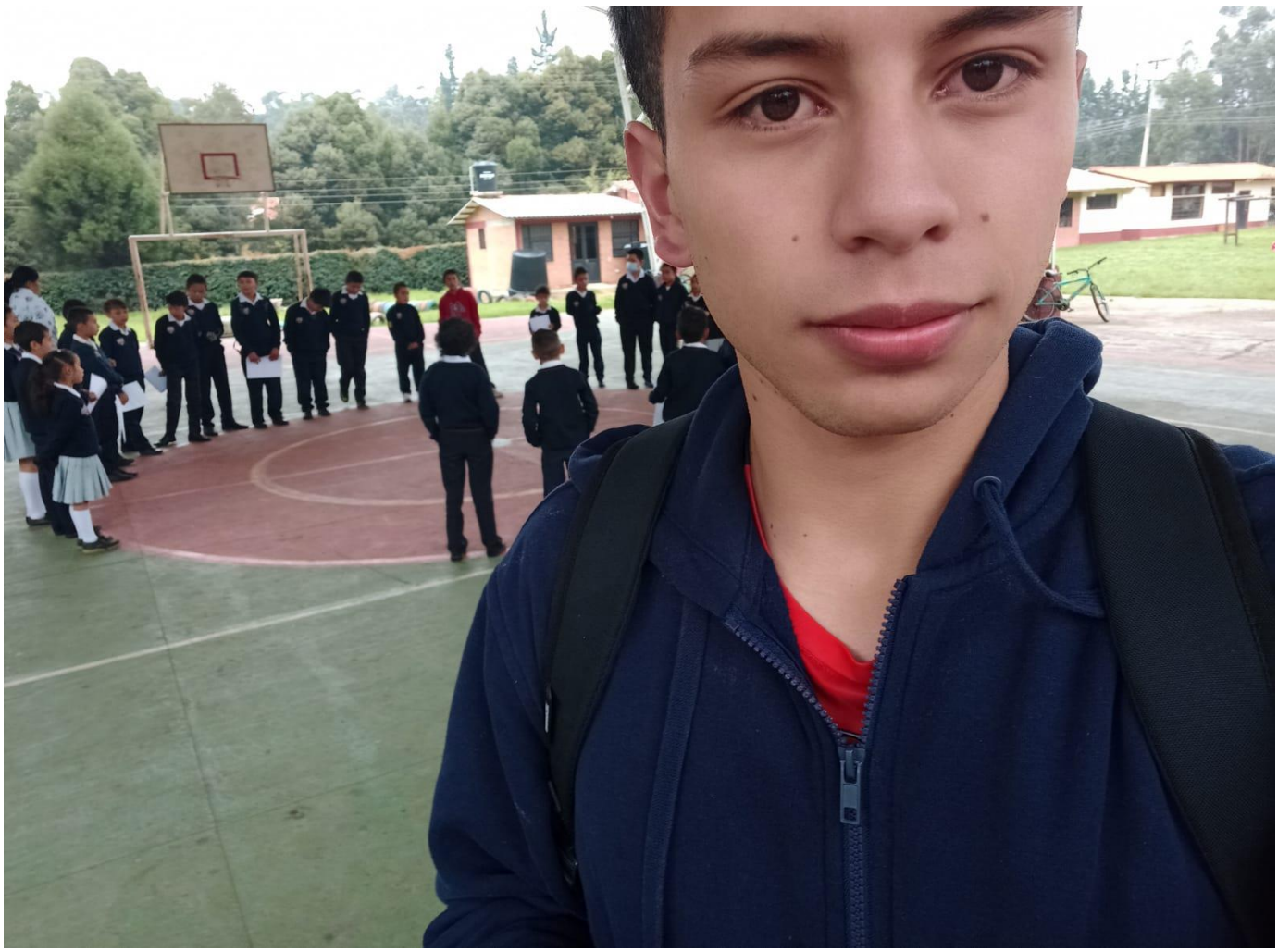
Nicolás
Villamil

GOBIERNO DE SUTATAUSA

SUTATAUSA Cambiamos para Avanzar

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

sutatausa
HISTORIAS POR DESCUBRIR



ANEXO 2-OBLIGACIÓN 3
plan y mallas pedagógicos y sitios y horarios
de entrenamiento

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

VOLEIBOL SUTATAUSA

Individual:
Conjunto: x
Niveles de formación en los que se implementa: iniciación (I-II,III)

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	Iniciación	6-17 años

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
Gobernación de Cundinamarca

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

1. INTRODUCCION

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado para la iniciación al voleibol. Por esta razón, en todas las Unidades Didácticas, se proponen ejercicios sencillos de aprendizaje con baja complejidad.

En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le adaptarán los ejercicios.

Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

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.

El objetivo de este deporte es llevar el balón en el aire sin que toque el suelo de su equipo y tratar de que toque el suelo del equipo rival sin salirse del perímetro establecido, por encima de una red central, el equipo contrario buscará evitar esto y a la vez llevar el balón al suelo del equipo contrario, se tendrá en cuenta el espacio delimitado por la normativa del juego y las reglas características del deporte, entorno a la técnica y la táctica como errores de rotación

Beneficios del voleibol para niños

Si un niño muestra interés por practicar voleibol, anímale. Se trata de un deporte completo en el que se ejercita todo el cuerpo, con poco contacto físico y un índice bajo de lesiones. El voleibol es un deporte fantástico ser practicado por grupos de niños y niñas, que aprenderán el valor de la cooperación y el trabajo en equipo. Es un deporte con un alto componente socializador. Desarrolla

además el control mental, el equilibrio y la concentración. También enseña a la mente a adaptarse a situaciones muy diferentes en poco tiempo.

Pero los beneficios del voleibol para niños van más allá de los mentales:

1. Aumenta las capacidades motoras.
2. Mejora la capacidad de reacción y de realizar movimientos rápidos en poco tiempo.
3. También mejora el control físico.
4. Aumenta la resistencia.
5. Desarrolla la coordinación ojo – mano.
6. Aumenta la capacidad aeróbica y mejora la salud del corazón.

El voleibol puede empezar a practicarse entre los 6 y los 10 años, pero hasta los 13 años, más o menos, los niños y niñas no comenzarán a competir y conocer los aspectos más técnicos. Como en el caso del tenis, también tiene su versión «mini» para los de menos edad. El campo es más pequeño, el balón más ligero y los equipos están compuestos por un número inferior de jugadores.

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.

4. OBJETIVOS

Un Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes de los Municipios que conforman toda la provincia del Valle de Ubaté en procesos de iniciación, fundamentación y especialización deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

Los Objetivos específicos:

1. Contribuir al desarrollo de las virtudes humanas, que le permitan al alumno una actuación consciente acorde con los principios de la Comunidad en donde interactúa.

2. Iniciarlos en el deporte para crear hábitos que sirvan para el buen aprovechamiento del tiempo disponible mediante un trabajo técnico, en equipo y pedagógico.
3. Proporcionar a los que tienen grandes aptitudes para la práctica deportiva del voleibol, los medios necesarios para su perfeccionamiento.
4. Fijación de un modelo para la enseñanza del Voleibol. Para cada una d las categorías que se establezcan.
5. Estructurar procesos competitivos a través de la integración de equipos teniendo en cuentas u desarrollo físico edad
6. Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.
7. Utilizar adecuadamente los gestos técnicos propios del voleibol en situaciones de juego.
8. Coordinar sus acciones con las del grupo-equipo, participando en el juego de forma cooperativa, comprendiendo la estrategia del deporte de cooperación
9. Comprensión de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de clase.
10. Conocer las normas y reglas del voleibol, considerándolas necesarias para un buen desarrollo del deporte, anteponiendo el juego limpio al resultado.
11. Apreciar la actividad física como medio para el disfrute y mejora de la salud corporal.

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 identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento

Esta escuela de formación deportiva va dirigida dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de un nuevo proyecto de escuela de formación y así mismo la práctica deportiva, ***pertenecientes al sector rural y/o urbano, del Municipio de Sutatausa, Las sesiones de clase se desarrollaran en el polideportivo municipal para el sector urbano y para el sector rural se realizaran en la escuela de palacio sede primaria.***

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El vóleibol fue creado en 1895 por William Morgan, quien era profesor de educación física, como una alternativa al juego del básquetbol, este deporte nace de la necesidad de disminuir las lesiones por contacto, observando la alternativa del deporte en el tenis de campo pero determinando una problemática enfocada a la necesidad de cobertura en el aula de enseñanza ya que al ser un deporte individual o por parejas reduce significativamente el número de participación, por ende se crea el voleibol convirtiéndose en el tercer deporte más popular después del futbol y la natación.

Se introdujo como deporte olímpico en 1964, y su deporte allegado vóley playa se dio a conocer en los juegos olímpicos desde 1996, a lo largo de la historia se han establecido y suprimido reglas para mejorar el estilo de juego, como por ejemplo la falta tras tocar la red después del saque establecida en el 2010 y que se revierte en el 2014, se establece la figura del jugador libero el cual tiene una normatividad especifica, como numero de cambios ilimitado, pero no puede sacar, ni rematar ni colocar de cierta manera durante el juego, pero es indispensable para el equipo entorno a la defensa por su capacidad de velocidad de reacción.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al 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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

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

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

Este proceso se va a desarrollar en tres niveles de iniciación (I,II,III)

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1-I2-I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1-I2-I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
				Agilidad	

MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS		Coordinación Especial	Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	I1-I2-I3
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1-I2-I3
				Asistida	I1-I2-I3
				Resistida	I1-I2-I3
				Balística	I1-I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	I1-I2-I3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I1-I2-I3
				Anaeróbica	I1-I2-I3
			FUERZA	Adaptación anatómica	I1-I2-I3
				Fuerza Resistencia	I1-I2-I3
				Fuerza Máxima	I1-I2-I3
				Fuerza Explosiva	
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-I2-I3
			Equilibrio postural		I1-I2-I3
			Estructuración espaciotemporal		I1-I2-I3
			Lateralidad		I1-I2-I3
			Independencia segmentaria		I1-I2-I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1-I2-I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1-I2-I3
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I1-I2-I3
				Empatía	I1-I2-I3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I1-I2-I3
				Atención y concentración*	I1-I2-I3

LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas	I1-I2-I3
			Predeportivos	I1-I2-I3
			Mini deportes	I1-I2-I3
			Deporte Especifico	I1-I2-I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- I2-I3
				Juegos y desplazamientos	I1- I2-I3
				toques de dedos y antebrazos	I1- I2-I3
				“El saque” y sus diferentes tipos	I1- I2-I3
					I1- I2-I3
			COLECTIVO	La recepción del saque”	I1- I2-I3
				Pase de colocación”.	I1- I2-I3
				Sistema de rotación	I1- I2-I3
				Sistemas de recepción del saque”.	
				El remate”.	
				El bloqueo”.	
				“La defensa en campo”.	
				“Los sistemas defensivos”.	
				“Apoyos al ataque	

8. METODOLOGIA

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

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

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, Trabajo en 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. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".

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 lo correcto 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 en los 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 tenemosacerca 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 sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Se van a realizar tes de entrada los cuales nos permitirán evidenciar el nivel de cada deportista y enseguida se aplicarán test de control los cuales estarán ubicados periódicamente durante el desarrollo de las sesiones en este caso se trabajara la evaluación mensualmente y por ultimo se evaluara un test de salida que nos permitirá conocer el avance que presentaron los deportistas durante el desarrollo de el programa.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y 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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y

RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN I

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	Participación de los beneficiarios en las actividades recreo deportivas propuestas.
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento.
						EQUILIBRIO	Capacidad perceptiva motriz de los estudiantes de someter al cuerpo a una o más fuerzas en el que el cuerpo se encuentra en estado de inmovilidad.
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza satisfactoriamente teniendo modificaciones en la dirección.
						DIFERENCIACION	Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo.
						REACCIÓN	Respuesta del cuerpo ante estímulos visuales, sonoros o táctiles.
						ADAPTACIÓN	Cambios fisiológicos y anatómicos producidos en el deportista con la practica regular de actividad física.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta caminatas a un solo ritmo con compas dentro de la zona
						CORRER	Participa en activamente en actividades que impliquen desplazarse en velocidad
						SALTAR	realiza saltos desde diferentes puntos y medidas de altura
						ATRAPAR	Efectúa pases cortos y largos que impliquen atrapar el balón

						RODAR	Realiza rollos adelante atrás y rueda sin dificultad
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Ejecuta movimientos en donde los algunos músculos se ven sometidos a tensión mecánica en relación con el tiempo de ejecución.
						EXPLOSIVA	El estudiante realiza juegos que le permitan saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOMÉTRICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesquelética por medio de ejercicios que no producen cambios en la longitud muscular.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concéntrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad baja o moderada como caminar, correr, saltar cuerda, etc.
						ANAERÓBICA	Practica ejercicios de una intensidad media-alta por tiempos breves.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio desde un lugar hacia otro.
						REACCIÓN	Desarrolla la capacidad de dar respuesta corporal ante un estímulo sonoro, visual o táctil.
						GESTUAL	Realiza movimientos de una, varias o de todas las partes del cuerpo en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mantiene su cuerpo de forma estática en un movimiento coordinado que le permite estirar su sistema muscular.
						GENERAL O ESPECIFICA	El estudiante dispondrá de los ejercicios propuestos por el formador para estirar de forma general o especifica los grupos musculares involucrados en la práctica.
						ACTIVA O PASIVA	Ejecuta ejercicios que le permiten enfocarse en cada articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA DE JUEGO SEIS UNIVERSAL	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento espacial de los jugadores en la cancha.
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB.
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende cómo se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
						CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades lúdicas el estudiante aprende sobre los primeros brotes, las causas y

	I N I C I A C I	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	quien fue el creador y cuál ha sido la trayectoria del voleibol a lo largo de la historia.
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Descubre que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (vóley-playa) o volapié, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante se entera de que existe un reglamento que regula las normas y la reglamentación del deporte en todo el mundo.
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzó a disputarse el juego del voleibol dándose cuenta del crecimiento que ha tenido mundialmente, además de conocer cuáles son los países con mejores de equipos de voleibol.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concebir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las técnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con globos u otros elementos didácticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las técnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con globos u otros elementos didácticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectúa una rotación para poder sacar, además de entender las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país y comienza a entender que forma parte de la población de Colombia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Entiende que forma parte y es beneficiario de una estructura gubernamental lo que le hace desarrollar un compromiso con la escuela de formación y el departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Comprende que pertenece a un selecto grupo de personas que representara deportivamente al municipio en otros intercambios.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Cuida y busca conservar en buen estado los escenarios deportivos que ponen a su disposición para que desarrolle sus actividades recreo deportivas.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Utiliza adecuadamente los implementos deportivos que se utilizan en las sesiones.
						HONESTIDAD	Se comporta demostrando gran respeto por sí mismo y con los demás, siendo conscientes de las tareas propuestas, columpiándolas a cabalidad sin ningún tipo de presión de por medio.

	O N	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TRABAJO EN EQUIPO	Comprende que es una parte esencial del deporte que practica e interactúa eficientemente con sus compañeros para lograr una meta.
						RESPONSABILIDAD	Cumple con sus tareas en el tiempo acordado y en su totalidad.
						PUNTUALIDAD	Se presenta a las sesiones a la hora acordada, con buena presentación personal y con la mejor actitud,
						AUTO DISCIPLINA	Entiende la importancia de la disciplina y la practica en las sesiones y en otros entornos.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Sabe la importancia del aseo personal de los cambios de su cuerpo y lo que generan
						ALIMENTACIÓN	Adquiere hábitos de buena alimentación y distingue la importancia de ello
						PRESENTACION PERSONAL	Se esmera por asistir en una buena presentación al sitio de trabajo
						DESCANSO Y SUEÑO	Sabe que es importante el descanso para el desarrollo físico y psicológico
						EJERCICIO FISICO	conoce el por qué es importante ejercitarse desde niño y los cuidados que debo tener
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Se mantiene positivo en el proceso, no se frustra ante el fracaso y es optimista con los resultados ya que tiene claro su esfuerzo y el de sus compañeros, aprende de sus errores y mejora constantemente.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entiende que su superación depende del esfuerzo y compromiso que tenga con las sesiones y su equipo.
						GANAR-GANAR	Interpreta que practica un deporte en conjunto por lo tanto comprende que del esfuerzo y aporte de cada uno de los integrantes equipo se alcanzara el éxito deportivo, ayuda a sus compañeros a mejorar, siempre está abierto para recibir feedback y mejorar sus habilidades dentro y fuera de la cancha.
						ORGANIZACIÓN DE METAS	El estudiante se propone adquirir nuevas habilidades aplicadas al deporte constantemente tanto individualmente como colectivamente.
						AUTOEVALUACIÓN DE HABILIDADES	Es consciente de sus logros, habilidades, fortalezas y debilidades, busca potenciar sus fortalezas constantemente y trabajar en sus debilidades.
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Por medio de juegos el estudiante fortalece su capacidad de atención y concentración por medio de diferentes tipos de estímulos.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El estudiante entiende que existen diferencias y siempre busca solucionar las cosas de la mejor forma respetando a sus compañeros, contrincantes, entrenadores, jueces, etc.

				4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	AUTOCONOCIMIENTO	Es conocedor de su temperamento por lo tanto sabe cómo regular sus emociones para no entrar en conflicto con los demás ante diferentes situaciones que lo puedan alterar.
						AUTOCONTROL	No se deja llevar por la pasión ni sus emociones, actúa con cabeza fría y buena conducta en todo momento.
						INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Deja de lado las posibles diferencias con sus compañeros para trabajar en equipo y obtener un buen resultado.
		RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	1	**JUEGOS DE INTEGRACION**	DINÁMICAS ROMPEHIELO	Participa de actividades guiadas a la integración y la participación individual y conjunta del equipo.
						LUDICAS	Participa activamente de actividades que le permiten sentir emociones placenteras asociadas al vértigo, la incertidumbre, la distracción o la contemplación gozosa.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de juegos representativos el estudiante fortalece su coordinación, motricidad gruesa y fina.
						JUEGOS ASOCIATIVOS	Cada estudiante asume un rol en el juego y se conecta directa o indirectamente con los otros estudiantes que a su vez asumen roles diferentes.
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	DESARROLLO PSÍQUICO	Ya que los primeros cambios psíquicos determinan la conciencia del estudiante, su relación con el entorno, su vida interna y externa se fortalecerá el desarrollo en este campo por medio de actividades lúdicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	Por medio de juegos que involucran la coordinación y la motricidad como la golosa, el yermis, entre otros el estudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO SOCIAL	Ayuda a que el estudiante se integre con sus pares permitiéndole crear relaciones significativas con adulos u otros niños.
						ACERCAMIENTO AL PATRIMONIO	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artísticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						EMOTIVIDAD	Le permite expresar sus emociones y descargar sus comportamientos poco habituales por medio de algunas expresiones artísticas.
						INTERPRETACIÓN	Ayuda a que el estudiante conciba y exprese su realidad de un modo personal para representarla en alguna actividad de arte.
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	CIRCUITOS ABIERTOS	Participa de actividades que componen el circuito en donde se le instruye al estudiante como realizar la actividad de acuerdo a sus condiciones físicas.
						CIRCUITOS CERRADOS	Ejecuta diferentes ejercicios dentro de un circuito a consideración del formador.
						CIRCUITOS MIXTOS	Realiza juegos que combinan los modelos organizacionales de los circuitos abiertos y cerrados.

			AC			CIRCUITOS MOTRICES	Responde ante los diferentes estímulos u obstáculos de los ejercicios secuencialmente propuestasen diferentes estaciones de trabajo.
				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la golosa, el Cucunuba entre otros, el estudiante interactúa con sus pares y su entorno.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades lúdicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Permite que el estudiante fortalezca sus habilidades motrices básicas por medio de juegos derepresentación con balón o con otros implementos.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Utiliza diferentes tipos de movimientos que combina diferentes diciplinas con un simulo visual ymusical que le ayuda a mejorar sus habilidades coordinativas y motrices.

FECHA DE ENTREGA	**Abril 2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JUAN NICOLAS VILLAMIL**
PROVINCIA	**SUTATAUSA**

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: SUTATAUSA
NOMBRE DEL FORMADOR: JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 AM A 4: 00 AM	GRUPO	INICIACION 1		INICIACION 1		INICIACION 1			
	SEDE DE TRABAO	CENTRO		PALACIO		PALACIO			
4:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	INICIACION 2		INICIACION 2		INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAJO	CENTRO		PALACIO		PALACIO			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	INICIACION 3		INICIACION 3		INICIACION 3			
	SEDE DE TRABAJO	CENTRO		PALACIO		PALACIO			

NOMBRE MONITOR NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO

ANEXO 3-OBLIGACIÓN 4
excel de actividades programadas

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR - MAYO
INICIACIÓN 1	VALOR DE LA RESPONSABILIDAD, TRABAJOS DE PATRONES BASICOS DEL MOVIMEINTO EN CONJUNTO CON JUEGOS PREDEPORTIVOS
INICIACIÓN 2	VALOR DE OBEDIENCIA, INDUCCION A LOS MOVIMEINTOS ESPECIFICOS DEL DEPORTE EN CONJUNTO CON EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FISICAS
INICIACION 3	VALOR DE LA RECOMPENZA, TRABAJOS ESPECIFICOS DEL DEPORTE A TRAVES DE EJERCICIOS QUE LES PERMITAN PERFECCIONAR SUS TECNICAS

ANEXO 4-OBLIGACIÓN 6
collage de evidencias











ANEXO 5-OBLIGACIÓN 7
planes diarios 3 grupos

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	3/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas mediante juegos precompetitivos y practicas con balon			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: concepto y ejemplos del valor del mes	SENSIBILIZACION	Explicacion del valor del responsabilidad y ejemplos de las responsabilidades que tiene cada uno como deportista	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	micos a sus palos los deportistas estaran trotando en diferentes direcciones y posiciones y a la señal del formador deberan buscar una pareja y subirse en su espalda.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	golpe de dedos	EJERCICIO 1	se ubicaran en parejas a diferentes distancias en la cuales inicialmente se realizara el lanzamiento del balon para perder el miedo y luego se comenzara a implementar los dedos.	
30 MIN.		ritmo-coordinacion	EJERCICIO 2	ejercicio de sencibilizacion realizando pases con los dedos por trios pero en posicion sentados y con los pies recogidos con variantes como arrodillados y acostados	
20 MIN.		velocidad	EJERCICIO 3	Juego de cogidos por turnos dentro de un limite de espacio, en cada ronda se cambia la persona que congela.	
10 MIN.		reacccion	JUEGO	Juego de "el rey dice" en donde los estudiantes deberan cumplir con lo que establezca el profesor, ejemplo: el rey dice que se toquen los zapatos.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar atencion y ejecucion de los ejercicios asignados, se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada.	
			RETO PROXIMA SESION	se le pondra una responsailidad respecto al orden de los materiales a cada uno y debera cumplir con la misma	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	5/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas mediante juegos precompetitivos y practicas con balon			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	Se pide a todos los deportistas que demuestren su responsabilidad ejercida con cada material que se le entrego o se le hizo cargo a cada uno	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de frio caliente buscando por el espacio de entrenamiento un objeto especifico, quien encuentre el objeto debera correr hasta una base sin dejar que nadie lo toque, los demas deberan percatarse de quien encuentra el objeto he intentar tocarle la espalda antes de que llegue a la base.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica inical	EJERCICIO 1	se ubican en circulo y entre todos tendran que golpear el balon sin dejarlo caer de lo contrario se sometera a una penitencia fisica	
30 MIN.		tecnica inicial	EJERCICIO 2	se ubicaran de forma individual con balon cada deportista y se ubicaran frente a una pared realizando lanzamientos a una altura conciderable para resivir de nuevo el balon tan pronto rebote y se haran variantes como lanzar con una mano atrapar con una mano entre otras.	
20 MIN.		coordinacion	EJERCICIO 3	pasar escaleras en diferentes posiciones con diferentes movimientos como la golosa en un solo pie y a pie junto entre otros.	
10 MIN.		Vuelta a la calma	JUEGO	Dinamica de esqueleto, esqueleto estatua, donde en estatua se busque la forma de hacer reir a los niños.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	cada uno de los niños tendra como responsabilidad dirigir un estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Que todos hayan cumplido con la tarea de realizar el acto de responsabilidad respecto a su material asignado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	8/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas mediante juegos precompetitivos y practicas con balon			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	explicacion	SENSIBILIZACION	se les hara un breve resumen de laws pruebas fisicas y antropometricas a aplicar explicando cada uno de los pasos y reglas de cada prueba	
15 MIN.		trote suave	CALENTAMIENTO	se podran a trotar a ritmo lento con el fin de calentar mientras que se iran llamando uno por uno a las medidas antropometricas	
30 MIN.	FASE CENTRAL	medidas antropometricas	EJERCICIO 1	se tomaran la medidas requeridas las cuales son: peso corporal-estatura de pie-estatura sentado-envergadura-perimetro de cintura	
20 MIN.		tets de entrada	EJERCICIO 2	se aplicaran los test para evaluar la condicion fisica en la que se encuentran los beneficiarios aplicando el test 20 metros lisos	
20 MIN.		tets de entrada	EJERCICIO 3	se aplicara los test de salto vertical y salto largo sin impulsorealizando 2 intentos por cada prueba para cada deportista	
10 MIN.		Vuelta a la calma	JUEGO	Dinámica de guerra de pulgares, se deberan ubicar por parejas, quien gane no recogera nada, quien pierda ayudara a recoger material.	
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudad a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
		Hidratación	RETO PROXIMA SESION	Que todos lleven hidratacion de minimo un litro.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas mediante juegos precompetitivos y practicas con balon			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	explicacion	SENSIBILIZACION	se les hara un breve resumen de laws pruebas fisicas y antropometricas a aplicar explicando cada uno de los pasos y reglas de cada prueba	
15 MIN.		trote suave	CALENTAMIENTO	se podran a trotar a ritmo lento con el fin de calentar mientras que se iran llamando uno por uno a las medidas antropometricas	
30	FASE CENTRAL	medidad antropometricas	EJERCICIO 1	se tomaran la medidas requeridas las cuales son: peso corporal-estatura de pie-estatura sentado-envergadura-perimetro de cintura	
20 MIN.		test de entrada	EJERCICIO 2	se aplicaran los test para evaluar la condicion fisica en la que se encuentran los beneficiarios aplicando el test 20 metros lisos	
20		test de entrada	EJERCICIO 3	se aplicara los test de salto vertical y salto largo sin impulsorealizando 2 intentos por cada prueba para cada deportista	
20		vuelta a la calma	JUEGO	Dinámica de guerra de pulgares, se deberan ubicar por parejas, quien gane no recogera nada, quien pierda ayudara a recoger material.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudad a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	poder realizar el movimiento alternado de los brazos es decir uno adelante y el otro atrás	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	12/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas mediante juegos precompetitivos y practicas con balon			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	dibujo	SENSIBILIZACION	Se hace enfasis en las responsabilidades que tiene cada uno como hijo y sus deberes en la casa	
15 MIN.		coordinacion	CALENTAMIENTO	Para esta sesion vamos a realizar el calentamiento en la escalera de coordinacion donde cada niño propondra un ejercicio de los antes vistos en la sesiones.	
20	FASE CENTRAL	lanzamiento	EJERCICIO 1	cada deportista tendra un balon y realizara lanzamientos al aire intentando golpear alguna parte del cuerpo o aplaudir y volver a resivir el balon sin dejarlo caer	
20 MIN.		velocidad de reaccion	EJERCICIO 2	se sientan en parejas y al sonido del silbato deberan correr a donde lo indique el formador y deberan evitar ser alcanzados por el compañero	
20		presicion	EJERCICIO 3	se ubicaran en filas y tendran determinados tiros para incertar el balon en un aro esto con el fin de perfeecionar la fuerza que ejercen en el pase	
20		adaptabvilidad	JUEGO	dependiendo el numero de pitidos que genere el formador iran en diferente velocidad intentando llegar al otro lado lo mas rapido posible	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se jugara tingo tingo tango y se pondra responsabilidad de material al deportista que pierda	
			RETO PROXIMA SESION	traer el lanzamiento correcto de balon con ambas manos como la recepcion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas mediante juegos precompetitivos y practicas con balon			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	reflexion	SENSIBILIZACION	Se realizara una breve retroalimentacion de los niños que lograron cumplir retos y responsabilidades de las anteriores sesiones	
15 MIN.		movilidad articular	CALENTAMIENTO	Se efectuaran ejercicios de movilidad articular iniciando en las extremidades inferiores y terminando en extremidades superiores y cabeza	
20	FASE CENTRAL	tiempo y espacio	EJERCICIO 1	Los depotistas deben realizar juego de bolos tumbando los conos, se ubicaran en piramide y sera competitivo para que los deportistas experimenten la victoria y la derrota	
20 MIN.		tecnica de saque	EJERCICIO 2	se ubicaran los deportista frente a la pared si les iniciara explicando la tecnica de saque en donde deberan aprender la forma correcta de golpear el balon asi la tecnica aun no sea buena.	
20		lanzamiento	EJERCICIO 3	realizar lanzamientos a la otra cancha y el punto contara si logra hacer llegar el balon al aro que pertenence a su rival	
20		reaccion	JUEGO	juego de balon caliente donde el que quede con el balon a la hora de que el formador pite sera el perdedor no podran dejar caer el balon	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion de la lectura sobre que es la responsabilidad , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento con el juego ponchados.	
			RETO PROXIMA SESION	setrabajara coordinacion la proxima clase deberan dominar por lo menos un movimiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

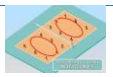
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas mediante juegos precompetitivos y practicas con balon			SESION	7

TIEMPO	FASE			.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA frase alusiva al valor del mes	SENSIBILIZACION	Se le pedira a cada deportista que realice una frase en donde se vea implicada la responsabilidad	
15 MIN.		movilidad articular	CALENTAMIENTO	Movilidad articular mediante la utilización de ejercicios dinámicos. Juego de ponchados.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	REACCION	EJERCICIO 1	Juego de persecución en parejas, al realizar una señal trataran de alcanzar uno al otro hasta cierto punto.	
30		CIRCUITO	EJERCICIO 2	Se realizara un circuito de ejercicios que desarollen las capacidades fisicas como salta laso como sentadillas como tijeras entre otras y se le corregira la ejecucion	
10 MIN.		PUNTERIA	EJERCICIO 3	se ubicaran varios conos al frente de los niños y ellos intentaran tumbar los del equipo adversario	
20 MIN.		JUEGO COMPETENCIA	JUEGO	Se ubicaran en un circulo, al escuchar la orden procederán a ubicar las manos en la posición de su cuerpo señalada, (nariz, codos, rodillas), pero también estarán ubicados unos elementos como pelotas o conos en mitad del circulo, al mencionar el objeto el niño se deberá desplazar de manera rápida hacia el objeto y cogerlo.	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retroalimentacion de la clase y mientras se hace esto se van realizando los estiramientos.	
			RETO PROXIMA SESION	PARA LA PROXIMA SESION LOS NIÑOS DEBEN TRAER SU INDUMENTARIA Y UNIFORME CORECTAMENTE PRGANIZADO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAM
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	19/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas mediante juegos precompetitivos y practicas con balon			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura de historia	SENSIBILIZACION	Se les dara una breve historia de como se implemento el voleibol en colombia	
15 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	Movilidad articular mediante la utilización de ejercicios dinámicos. Juego recreativo juego de persecución en circulo y ponchados.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	REACCION	EJERCICIO 1	Circuito de obstáculos, llevado a su vez diferentes elementos como platillos, lanzando y atrapando una pelota etc.	
20		golpe de dedos	EJERCICIO 2	cada deportista se hara d eforma individual y con un balon y tendran la tarea de implmentar el golpeo en distancias cortaas y repetitivas contra el suelo o la pared	
MIN. 20		ubicación	EJERCICIO 3	se les enseñara cada una de las posiciones existentes en el voleibol	
20 MIN.		ludica	JUEGO	Saltando de diferentes formas realizar diferentes pases en parejas, tríos o diferentes grupos .Juego popular rayuela en características adaptadas, con la ayuda de aros o platillos.	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	cada niño tendra la responsabilidad de aplicarle un estiramiento a su compañero	
			RETO PROXIMA SESION	para la proxima sesion deberan traer un estiramiento que no hayamos aplicado en ninguna sesion	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas mediante juegos precompetitivos y practicas con balon			SESION	9

TIEMPO	FASE		TEMATICA		.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL		reflexion	SENSIBILIZACION	Enfasis en cada uno de los esfuerzos que hacen los padres de familia con sus responsabilidades diarias para el sustento de la familia.	
15 MIN.			PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior . Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros	
20 MIN.	FASE CENTRAL		lanzamiento	EJERCICIO 1	realizar lanzamientos donde el balon pelotee y en el momento que se eleve realizara la posicion de brazos correcta par recepcionar	
20			adaptacion	EJERCICIO 2	Competencia en grupos cogidos de las manos o con los pies amarrados recorrer cierta distancia de manera coordinada, con diferentes variables.	
MIN. 20			recepcion	EJERCICIO 3	los deportistas resiviran con la posicion de los dedos siempre arriba y sus brazos nunca podran bajar	
MIN. 20			ludica	JUEGO	Juego congelados, se deben quedar en la posición tal cual los "congelaron". Y podran descongelar a sus compañeros siempre y cuando les pasen por debajo	
10 MIN.	FASE FINAL		VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se relaiza una retroalimentacion acerca de los ejercisios trabajados en clase mientras se va haciendo estiramiento.	
				RETO PROXIMA SESION	para la proxima sesion deberqan traer hidratacion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas mediante juegos precompetitivos y practicas con balon			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: frase alusiva al valor	SENSIBILIZACION	Se lee una frase alusiva a la responsabilidad y se socializa entre todos con el fin de dar un punto de vista individual que construya una enseñanza colectiva.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva en donde la idea es que todos los niños queden involucrados en la cadena de la lleva.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Triki	EJERCICIO 1	Se demarcara en el piso un triki y se haran dos grupos de igual numero de personas, a cada equipo se le asignaran 3 conos de diferente color, el triki se ubicara a una distancia de 10 metros, al dar la salida solo podra ir uno por equipo a llevar el cono y tratar de hacer triki, gana el equipo que primero lo logre.	
20 MIN.		lanzamiento y recepcion	EJERCICIO 2	Se ubican en grupos de 4 en donde habran dos balones y se haran pases y tendran que estar pendientes de resivir.	
20 MIN.		Semáforo	EJERCICIO 3	se ubicaran todos los deportista en fila india en el medio y se les brindara un numero si el numero es par arrancaran para la derecha y viceversa en cas de ser impar	
10 MIN.		Vuelta a la calma	JUEGO	Dínámica del juego del calamar. Intentando llegar a la otra cancha cuando suene el silbato deberan detenerse sin mover la minima parte del cuerpo si no estaran descalificados	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	todos tendran la tarea de traer algo para compartir la siguiente clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	26/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas mediante juegos precompetitivos y practicas con balon			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: compartir	SENSIBILIZACION	en la anterior sesion se habia dejado una tarea se les pedira que demuestren su responsabilidad con lo que cada uno debia traer	
15 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de cabeza y cola, el profesor ubicara a los niños en una fila y hara preguntas relacionadas con la escuela de formación tales como nombre del formador, lugar de entrenamiento, horario, nombre del supervisor, entre otros, quien no sepa responder pasara a la cola y quien sepa avanzara una posicion, gana quien se mantenga en la cabeza.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Culebrita	EJERCICIO 1	Se buscara trotar durante media hora por el espacio junto con el formador, todos en culebrita, quien se va quedando pasa a ser parte de los primeros y los mas rapidos iran en la cola de la culebrita.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — pase y golpeo	EJERCICIO 2	se iniciara a solicitar el pase en parejas con el golpe de llemas con el fin de ir iniciando a promover la tecnica mas utilizada en el deporte	
20 MIN.	FASE CENTRAL — LANZAMIENTOS	EJERCICIO 3	los deportistas se ubicaran en parejas uno a cada lado de la malla y realizaran lanzamientos entre si con la condicion de que mientras no tenga el balon deberan ir a la maya o a tocar otras cosas como variantes	
10 MIN.	FASE CENTRAL — Vuelta a la calma	JUEGO	Dínámica depiedra, papel o tijera por parejas, quien pierda de los dos ayuda a recoger material.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales, ademas se esplicara el objetivo de los ejercicos asignados.	
		RETO PROXIMA SESION	tendran que la proxima sesion saludarse entre todos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	29/05/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas mediante juegos precompetitivos y practicas con balon			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: ordenes y obediencia	SENSIBILIZACION	se buscara que cada niño le asigne una responsabilidad a su pareja y viseversa con el fin de que la cumplan	
15 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se le asigna un nombre de trabajo en secreto a cada niño, el niño debera pararse frente a sus compañeros a hacer la mimica del trabajo asignado con el fin de que los demas adivinen el nombre, debe hacer mimica sin utilizar la voz.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — golpe	EJERCICIO 1	se ubicaran con balon de forma individual y realizara repetidamente y de forma libre cada uno de los movimeintos que se han implementado en las sesiones anteriores	
20 MIN.	dedos	EJERCICIO 2	se le entregara balon a cada uno y se haran golpeos con la planta de la mano rigida contra el piso simulando la accion de remate	
20 MIN.	Burpis	EJERCICIO 3	Se explica el ejercicio completo y la forma de ejecutarlo y cada niño debera completar 30 burpis en series de 10//.	
10 MIN.	Vuelta a la calma	JUEGO	Dinamica de 1,2, 3, el uno representa un salto, el 2 representa una abdominal y el 3 significa una sentadilla, se hara por parejas, deberan contar hasta 3 y al terminar cada uno dira cualquiera de los tres numeros, si coinciden en el numero deberan hacer el ejercicio que representa.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales, ademas se esplicara el objetivo de los ejercicos asignados.	
		RETO PROXIMA SESION	que todos tengan la responsabilidad de llevar la hidratacion de la pareja elijiendo la cantidad necesaria que crean	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	3/05/2023	NIVEL	INICIACIÒN 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas en conjunto con movimientos que estimulen la tecnica			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: concepto del valor y ejemplos	SENSIBILIZACION	Explicacion del valor de la obediencia y ejemplos de que es ser un hijo obediente	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	micos a sus palos los deportistas estaran trotando en diferentes direcciones y posiciones y a la señal del formador deberan buscar una pareja y subirse en su espalda.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	identificacion	EJERCICIO 1	ubicados en parejas se les pedira que realicen pases seguidos sin dejar caer el balon con el fin de identificar los conocimientos del deporte de cada deportista	
30 MIN.		ritmo-coordinacion	EJERCICIO 2	se ubicaran por pareja y se incentivara a la segmentacion del movimineto de antebrazos poniendo a uno de los dos de rodillas y tendra que golpear el balon solo con el movimiento de sus miembros inferiores manteniendo siempre sus brazos en posicion	
20 MIN.		recepcion con fuerza	EJERCICIO 3	se entregara balon individual y tendran que lanzar el balon con las dos manos al suelo para que ese mismo rebote y al momento en que el balon decienda tendran que hacer control bien sea con antebrazo o con dedos.	
10 MIN.		reacccion	JUEGO	Juego de "el rey dice" en donde los estudiantes deberan cumplir con lo que establezca el profesor, ejemplo: el rey dice que se toquen los zapatos.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar atencion y ejecucion de los ejercicios asignados, se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada.	
			RETO PROXIMA SESION	los deportistas deberan traer una frase la cual hayan obedecido de sus padres	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	5/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas en conjunto con movimientos que estimulen la tecnica			SESION	14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	se les expondra una serie de ordenes que deben obedecer durante la sesion y en sus hogares	
15 MIN.		movilidad articular	CALENTAMIENTO	movilidad articular de forma descendente dirigida por un deportista	
20 MIN.	FASE CENTRAL	pases	EJERCICIO 1	se ubican en circulo y entre todos tendran que golpear el balon sin dejarlo caer de lo contrario se sometera a una penitencia fisica	
30 MIN.		recepcion	EJERCICIO 2	se ubicaran por parejas y se les entregaran dos platillos realizando recepciones en cada platillo y desplazandose de forma lateral	
20 MIN.		recepcion	EJERCICIO 3	se ubicaran en parejas con una fila de platillos la cual tendran que saltar y realizar recepciones bien sea con dedos o antebrazo	
10 MIN.		Vuelta a la calma	JUEGO	se pondran a trotar durante 5 minutos seguidos alrededor de la cancha	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	cada uno de los niños tendra como responsabilidad dirigir un estiramiento y se retroalimentara y resaltara los niños mas obedientes durante la sesion	
			RETO PROXIMA SESION	en la proxima sesion se premiara al mas obediente	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	8/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas en conjunto con movimientos que estimulen la tecnica			SESION	15

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: explicacion	SENSIBILIZACION	se les hara un breve resumen de laws pruebas fisicas y antropometricas a aplicar explicando cada uno de los pasos y reglas de cada prueba	
15 MIN.	FASE INICIAL — trote suave	CALENTAMIENTO	se podran a trotar a ritmo lento con el fin de calentar mientras que se iran llamando uno por uno a las medidas antropometricas	
30 MIN.	FASE CENTRAL — antropometria	EJERCICIO 1	se tomaran la medidas requeridas las cuales son: peso corporal-estatura de pie-estatura sentado-envergadura-perimetro de cintura	
20 MIN.	FASE CENTRAL — test de entrada	EJERCICIO 2	se aplicaran los test para evaluar la condicion fisica en la que se encuentran los beneficiarios aplicando el test 20 metros lisos	
20 MIN.	FASE CENTRAL — test de entrada	EJERCICIO 3	se aplicara los test de salto vertical y salto largo sin impulsorealizando 2 intentos por cada prueba para cada deportista	
10 MIN.	FASE CENTRAL — Vuelta a la calma	JUEGO	Dinámica de guerra de pulgares, se deberan ubicar por parejas, quien gane no recogera nada, quien pierda ayudara a recoger material.	
10 MIN.	FASE FINAL — Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudad a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
	FASE FINAL — Hidratación	RETO PROXIMA SESION	Que todos lleven hidratacion de minimo un litro.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas en conjunto con movimientos que estimulen la tecnica			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	explicacion	SENSIBILIZACION	se les hara un breve resumen de laws pruebas fisicas y antropometricas a aplicar explicando cada uno de los pasos y reglas de cada prueba	
15 MIN.		trote suave	CALENTAMIENTO	se podran a trotar a ritmo lento con el fin de calentar mientras que se iran llamando uno por uno a las medidas antropometricas	
20	FASE CENTRAL	antropometria	EJERCICIO 1	se tomaran la medidas requeridas las cuales son: peso corporal-estatura de pie-estatura sentado-envergadura-perimetro de cintura	
20 MIN.		test de entrada	EJERCICIO 2	se aplicaran los test para evaluar la condicion fisica en la que se encuentran los beneficiarios aplicando el test 20 metros lisos	
20		test de entrada	EJERCICIO 3	se aplicara los test de salto vertical y salto largo sin impulsorealizando 2 intentos por cada prueba para cada deportista	
20		vuelta a la calma	JUEGO	Dinámica de guerra de pulgares, se deberan ubicar por parejas, quien gane no recogera nada, quien pierda ayudara a recoger material.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudad a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	poder realizar el movimiento alternado de los brazos es decir uno adelante y el otro atrás	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	12/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas en conjunto con movimientos que estimulen la tecnica			SESION	17

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: dibujo alusivo al valor	SENSIBILIZACION	se les pedira que hagan un dibujo rapido donde se identique la obediencia	
15 MIN.		coordinacion	CALENTAMIENTO	Para esta sesion vamos a realizar el calentamiento en la escalera de coordinacion donde cada niño propondra un ejercicio.	
20	FASE CENTRAL	lanzamiento	EJERCICIO 1	cada deportista tendra un balon y realizara lanzamientos al aire intentando golpear alguna parte del cuerpo o aplaudir y volver a resivir el balon sin dejarlo caer	
20 MIN.		velocidad de reaccion	EJERCICIO 2	se ubicaran en parejas y se ubicara un zigzag para uno de los dos y el deportista debera pasar y su compañero tendra la libertad tendra la libertad de lanzar el balon a cualquiera de los dos lados bien sea derecho o izquierdo y el deportista debera responder con antebrazo	
20		presicion	EJERCICIO 3	se realizara un juego de ponchado parecido al los quemados con la restriccion de reglas que son complejas es decir unicamente tendran que realizar lanzamientos desde la cancha contraria para ponchar a sus rivales	
20		adaptabvilidad	JUEGO	se le asignara un sitio para tocar dependiendo de el numero de pitasos que genere el formador y y el ultimo en llegar ira paganedo castigo	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se jugara tingo tingo tango y el perdedor debera obedecer a una penitencia puesta por sus compañeros	
			RETO PROXIMA SESION	practicar en casa el golpe de dedos para ir perfeccionando esa tecnica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas en conjunto con movimientos que estimulen la tecnica			SESION	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	recompenza	SENSIBILIZACION	se realizara una premiacion a los niños que se han portado de mejor manera en las ultimas sesiones	
15 MIN.	FASE INICIAL	movilidad articular	CALENTAMIENTO	Se efectuaran ejercicios de movilidad articular iniciando en las extremidades inferiores y terminando en extremidades superiores y cabeza	
20	FASE CENTRAL	tiempo y espacio	EJERCICIO 1	se jugara yermis donde se podran defender de la ponchada con sus brazos es decir que no quedaran ponchados si el balon pega en sus brazos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica de saque	EJERCICIO 2	se ubicaran los deportista frente a la pared si les iniciara explicando la tecnica de saque en donde deberan aprender la forma correcta de golpear el balon asi la tecnica aun no sea buena.	
20	FASE CENTRAL	lanzamiento	EJERCICIO 3	rse les pedira que se ubiquen en parejas y se jugara en forma de tenis de mesa haciendo cuenta que el aro es la mesa y tendran que hacer rebotar el balon alternados sin que rebote mas de dos veces.	
20	FASE CENTRAL	reaccion	JUEGO	juego de balon caliente donde el que quede con el balon a la hora de que el formador pite sera el perdedor no podran dejar caer el balon	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se premiaran los mejores dibujos de la clase ante passada mientras se realizan los estiramientos y se aclaran dudas de los ejercicios aplicados durantes la sesion	
			RETO PROXIMA SESION	haacer 3 lanzamientos con dedos seguidos sin dejar caer el balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas en conjunto con movimientos que estimulen la tecnica			SESION	19

TIEMPO	FASE			.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA seguir a los demas	SENSIBILIZACION	se le pedira a cada deportistas que le formule una orden fisica que los compañeros deberan obedecer	
MIN. 15		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	juego de ponchados con la variante de que iran aumentando el numero de balones para ponchar	
20 MIN.	FASE CENTRAL	golpe de antebrazo	EJERCICIO 1	se ubicaran los deportistas en fila y el entrenador lanzara el balon a los brazos del deportista con el fin de que estos respondan intentando pasar el balon por encima de la malla	
30		CIRCUITO	EJERCICIO 2	Se realizara un circuito de ejercicios que desarollen las capacidades fisicas como salta laso como sentadillas como tijeras entre otras y se le corregira la ejecucion	
10 MIN.		PUNTERIA	EJERCICIO 3	se ubicaran varios conos al frente de los niños y ellos intentaran tumbar los del equipo adversario	
20 MIN.		JUEGO COMPETENCIA	JUEGO	Se ubicaran en un circulo, al escuchar la orden procederán a ubicar las manos en la posición de su cuerpo señalada, (nariz, codos, rodillas), pero también estarán ubicados unos elementos como pelotas o conos en mitad del circulo, al mencionar el objeto el niño se deberá desplazar de manera rápida hacia el objeto y cogerlo.	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retroalimentacion de la clase y mientras se hace esto se van realizando los estiramientos.	
			RETO PROXIMA SESION	PARA LA PROXIMA SESION LOS NIÑOS DEBEN TRAER SU INDUMENTARIA Y UNIFORME CORECTAMENTE PRGANIZADO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAM
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	19/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas en conjunto con movimientos que estimulen la tecnica			SESION	20

TIEMPO	FASE			.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica historia	SENSIBILIZACION	Se les dara una breve historia de como se implemento el voleibol en colombia	
15 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	se realizara juego de policias y ladrones	
20 MIN.	FASE CENTRAL	ubicación	EJERCICIO 1	se les enseñara cada una de las posiciones que existen el el deporte y se les explicaran las reglas gemnerales	
20		golpe corto de dedos	EJERCICIO 2	cada deportista se hara d eforma individual y con un balon y tendran la tarea de implmentar el golpeo en distancias cortaas y repetitivas contra el suelo o la pared	
20 MIN.		Rotacion	EJERCICIO 3	el profesor se ubicara al otro lado de la malla y lanzara el balon se ubicaran por gurpos de 3 y deberan realizar rotaciones cualquiera con el fin de implementar los tres toques y el balon no sera golpeado si no lanzado con las dos manos	
20 MIN.		ludica	JUEGO	Saltando de diferentes formas realizar diferentes pases en parejas, tríos o diferentes grupos .Juego popular rayuela en características adaptadas, con la ayuda de aros o platillos.	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	obedeceran a cada orden de cambio que dirija el formador y se realizaran estiramientos asistidos en parejas	
			RETO PROXIMA SESION	para la proxima sesion deberan traer un estiramiento que no hayamos aplicado en ninguna sesion	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas en conjunto con movimientos que estimulen la tecnica			SESION	21

TIEMPO	FASE			.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realizara la lectura de un cuento en donde se evidencie el valor de la obediencia	
15 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior . Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros	
20 MIN.	FASE CENTRAL	lanzamiento con golpe	EJERCICIO 1	realizar lanzamientos donde el balon pelotee y en el momento que se eleve realizara la posicion de brazos correcta par recepcionar y luego se aumenta la complejidad añadiendo diferentes movimientos como tocarse las orejas o arrodillarse	
20		velocidad de reaccion	EJERCICIO 2	se ubicaran dos equipos con medias de diferentes colores en donde con un espacio reducido buscaran quitarle la cola al equipo rival y defenderan su cola evitando que se la quiten	
MIN. 20		recepcion	EJERCICIO 3	se ubicaran por equipos de 3 y buscaran hacer la mayor cantidad de pases sin dejarla caer	
MIN. 20		ludica	JUEGO	Juego congelados, se deben quedar en la posición tal cual los "congelaron". Y podran descongelar a sus compañeros siempre y cuando les pasen por debajo	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se relaiza una retroalimentacion acerca de los ejercisios trabajados en clase mientras se va haciendo estiramiento.	
			RETO PROXIMA SESION	para la proxima sesion deberqan traer hidratacion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas en conjunto con movimientos que estimulen la tecnica			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: socializacion	SENSIBILIZACION	Se les pedira que cada uno mencione cuales son las tareas que mas les cuesta obedecer y se socializaran posibles recomendaciones para mejorar	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva en donde la idea es que todos los niños queden involucrados en la cadena de la lleva.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Triki	EJERCICIO 1	Se demarcara en el piso un triki y se haran dos grupos de igual numero de personas, a cada equipo se le asignaran 3 conos de diferente color, el triki se ubicara a una distancia de 10 metros, al dar la salida solo podra ir uno por equipo a llevar el cono y tratar de hacer triki, gana el equipo que primero lo logre.	
20 MIN.		recepcion y lanzamiento	EJERCICIO 2	se ubicaran por parejas a una distancia de 3 pasos amplios y un deportista tendra que lanzar el balon por encima de la oreja simulando el saque y el otro tendra que realizar la recepcion con antebrazo o dedos	
20 MIN.		Semáforo	EJERCICIO 3	se ubicaran todos los deportista en fila india en el medio y se les brindara un numero si el numero es par arrancaran para la derecha y viceversa en cas de ser impar	
10 MIN.		Vuelta a la calma	JUEGO	Dínámica del juego del calamar. Intentando llegar al otro lado de la cancha en diferentes posiciones como cangrejo como rana entre otros	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	todos tendran la tarea de traer algo para compartir la siguiente clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	26/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas en conjunto con movimientos que estimulen la tecnica			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: compartir	SENSIBILIZACION	en la anterior sesion se habia dejado una tarea se les pedira que demuestren si obedecieron a lo requerido.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de cabeza y cola, el profesor ubicara a los niños en una fila y hara preguntas relacionadas con la escuela de formación tales como nombre del formador, lugar de entrenamiento, horario, nombre del supervisor, entre otros, quien no sepa responder pasara a la cola y quien sepa avanzara una posicion, gana quien se mantenga en la cabeza.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	se jugara el tiburon en donde se ubicara un tiburon en el centro de la cancha y los demas tendran la funcion de desplazarse cada vez que el pito suene de un extremo al otro de la cancha	
20 MIN.	FASE CENTRAL	pase	EJERCICIO 2	se iniciara a solicitar el pase en parejas con el golpe de llemas con el fin de ir iniciando a promover la tecnica mas utilizada en el deporte iniciando a implementar la malla	
20 MIN.	FASE CENTRAL	LANZAMIENTOS	EJERCICIO 3	los deportistas se ubicaran en parejas uno a cada lado de la malla y realizaran lanzamientos entre si con la condicion de que mientras no tenga el balon deberan ir a la maya o a tocar otras cosas como variantes	
10 MIN.	FASE CENTRAL	fuerza	JUEGO	se ubicaran por equipos y se les entregara una soga para realizar fuerza evitando ser arrastrados el equipo perdedor tendra penitencia fisica	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales, ademas se esplicara el objetivo de los ejercicos asignados.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	tendran que la proxima sesion saludarse entre todos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	29/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades fisicas basicas en conjunto con movimientos que estimulen la tecnica			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: obediencia	SENSIBILIZACION	se mirara cuales niños obedecen a la tarea que se dejo la anterior sesion	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se le asigna un nombre de trabajo en secreto a cada niño, el niño debera pararse frente a sus compañeros a hacer la mimica del trabajo asignado con el fin de que los demas adivinen el nombre, debe hacer mimica sin utilizar la voz.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	se ubicaran con balon de forma individual y realizara repetidamente y de forma libre cada uno de los movimeintos que se han implementado en las sesiones anteriores	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 2	se le entregara balon a cada uno y se haran golpeos con la planta de la mano rigida contra el piso simulando la accion de remate	
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad por relevos	EJERCICIO 3	se hara juego de relevos en donde tendran que ir y ubicarse frente a la malla lanzar el balon y resivirlo del otro lado del campo tan pronto termine le dara el turno al compañero hasta que todos pasen	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Vuelta a la calma	JUEGO	Dínamica de 1,2, 3, el uno representa un salto, el 2 representa una abdominal y el 3 significa una sentadilla, se haran todos en el campo y el ultimo en reaccionar pagara penitencia	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	todos daran una reflexion la siguiente sesion de que es el valor de la obediencia	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENZA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	3/05/2023	NIVEL	INICIACIÒN 3
OBJETIVO:	Desarrollar tecnicas especificas del deporte a traves ejercicios ludicos y mejorara las capacidades fisicas por medio de juegos predeportivos			SESION	25

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Actos de solidaridad Reflexion	SENSIBILIZACION	explicacion del concepto de recompenza y ejemplos para poner en pratica en cada una de las sesiones del mes	
15 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	se jugara juego de limones en donde estaran trotando y a la señal del profesor deberan buscar el numero de integrantes que este indique con la condicion de que si es numero para deberan estar la mitad en el suelo y la otra mitad arriba de los compañeros.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — tecnica inicial	EJERCICIO 1	se ubicaran por parejas y se les solicitara que inicien realizando pases alternando dedos y antebrazo con el fin de identificar las fortalezas y debilidades en esas tecnicas	
30 MIN.	FASE CENTRAL — recepcion	EJERCICIO 2	se ubicaran por pareja y se incentivara a la segmentacion del movimineto de antebrazos poniendo a uno de los dos de rodillas y tendra que golpear el balon solo con el movimiento de sus miembros inferiores manteniendo siempre sus brazos en posicion	
20 MIN.	FASE CENTRAL — recepcion	EJERCICIO 3	se entregara balon individual y se les solicitara que realicen toques continuos con antebrazo sin dejar caer el balon los que van dejando caer el balon pagan penitencia fisica	
10 MIN.	FASE CENTRAL — reacccion	JUEGO	se ubicara a los deportistas por parejas en el medio de la cancha y uno va a ser numeros pares y el otro numeros impares a la señal del profesor con una operación matematica deberan intentar coger al que le dio el resultado	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar atencion y ejecucion de los ejercicios asignados, se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada.	
		RETO PROXIMA SESION	¿sera recompenzado la siguiente clase quien logre realizar 20 toques seguidos con antebrazo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENZA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	5/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Desarrollar tecnicas especificas del deporte a traves ejercicios ludicos y mejorara las capacidades fisicas por medio de juegos predeportivos			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: concepto del valor	SENSIBILIZACION	se les explicara cuales son los objetivos de la recompenza y se recompenzaran los mas puntuales	
15 MIN.		movilidad articular	CALENTAMIENTO	movilidad articular de forma descendente dirigida por el ultimo deportista en llegar	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica inical	EJERCICIO 1	se ubican en circulo y entre todos tendran que golpear el balon sin dejarlo caer de lo contrario se sometera a una penitencia fisica	
30 MIN.		recepcion	EJERCICIO 2	se ubicaran por parejas y se les entregaran dos platillos realizando recepciones en cada platillo y desplazandose de forma lateral	
20 MIN.		recepcion	EJERCICIO 3	se ubicaran en parejas con una fila de platillos la cual tendran que saltar y los lanzamientos del compañero deberan ser de tal manera que le exija a su compañero bajar el centro de gravedad e inclusive exigirse tirandose al frente a responder	
10 MIN.		Vuelta a la calma	JUEGO	se pondran a trotar durante 5 minutos seguidos alrededor de la cancha y por cada vuelta se descalificara a un deportista el ultimo resivira un premio	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	cada uno de los niños tendra como responsabilidad dirigir un estiramiento y se retroalimentara y resaltara los niños mas obedientes durante la sesion	
			RETO PROXIMA SESION	recompenzar a un familiar por realizar algo que le sirva a el deportista ejemplo si le dan dinero para la escuela regresar un abrazo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENZA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	8/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar tecnicas especificas del deporte a traves ejercicios ludicos y mejorara las capacidades fisicas por medio de juegos predeportivos			SESION	27

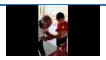
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	explicacion	SENSIBILIZACION	se les hara un breve resumen de laws pruebas fisicas y antropometricas a aplicar explicando cada uno de los pasos y reglas de cada prueba	
15 MIN.		trote suave	CALENTAMIENTO	se podran a trotar a ritmo lento con el fin de calentar mientras que se iran llamando uno por uno a las medidas antropometricas	
30 MIN.	FASE CENTRAL	antropometria	EJERCICIO 1	se tomaran la medidas requeridas las cuales son: peso corporal-estatura de pie-estatura sentado-envergadura-perimetro de cintura	
20 MIN.		test de entrada	EJERCICIO 2	se aplicaran los test para evaluar la condicion fisica en la que se encuentran los beneficiarios aplicando el test 20 metros lisos	
20 MIN.		test de entrada	EJERCICIO 3	se aplicara los test de salto vertical y salto largo sin impulsorealizando 2 intentos por cada prueba para cada deportista	
10 MIN.		Vuelta a la calma	JUEGO	se ubicaran en circulo y los que vayan dejando caer el balon tendran que pasar a dirigir el estiramiento hasta que quede el ganador siendo recompenzado con dulces	
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudad a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
		Hidratación	RETO PROXIMA SESION	Que todos lleven hidratacion de minimo un litro. En caso de que uno no lleve se hara penitencia fisica para todos.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENZA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar tecnicas especificas del deporte a traves ejercicios ludicos y mejorara las capacidades fisicas por medio de juegos predeportivos			SESION	28

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	explicacion	SENSIBILIZACION	se les hara un breve resumen de laws pruebas fisicas y antropometricas a aplicar explicando cada uno de los pasos y reglas de cada prueba	
15 MIN.		trote suave	CALENTAMIENTO	se podran a trotar a ritmo lento con el fin de calentar mientras que se iran llamando uno por uno a las medidas antropometricas	
20	FASE CENTRAL	antropometria	EJERCICIO 1	se tomaran la medidas requeridas las cuales son: peso corporal-estatura de pie-estatura sentado-envergadura-perimetro de cintura	
20 MIN.		test de entrada	EJERCICIO 2	se aplicaran los test para evaluar la condicion fisica en la que se encuentran los beneficiarios aplicando el test 20 metros lisos	
20		test de entrada	EJERCICIO 3	se aplicara los test de salto vertical y salto largo sin impulsorealizando 2 intentos por cada prueba para cada deportista	
20		vuelta a la calma	JUEGO	se ubicaran en circulo y los que vayan dejando caer el balon tendran que pasar a dirigir el estiramiento hasta que quede el ganador siendo recompenzado con dulces	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se haran estiramientos mientras se le entregara el premio al ganador de el juego anterior y los estiramiento estaran dirigidos por un deportista en especifico que sera el primero que sea descalificado del juego anterior	
			RETO PROXIMA SESION	poder realizar el movimiento alternado de los brazos es decir uno adelante y el otro atrás	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENZA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	12/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar tecnicas especificas del deporte a traves ejercicios ludicos y mejorara las capacidades fisicas por medio de juegos predeportivos			SESION	29

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	dibujo	SENSIBILIZACION	se les pedira que dibujen la situacion mas imoportante en donde han llegado a ser recompenzados bien sea en el colegio o en otras actividades o deportes	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realizaran carreras en diferentes posiciones como corriendo en mesa, atutados o en carretilla entre otros	
20	FASE CENTRAL	tecnica inicial	EJERCICIO 1	se le pedira que realice movimientos alternados de lanzamiento con dedos y recepcione con antebrazo inclusive llegando a involucrar el remate contra una pared despues de 6 toques seguidos	
20 MIN.		velocidad de reaccion	EJERCICIO 2	se ubicaran en parejas y se ubicara un zigzag para uno de los dos y el deportista debera pasar y su compañero tendra la libertad tendra la libertad de lanzar el balon a cualquiera de los dos lados bien sea derecho o izquierdo y el deportista debera responder con antebrazo	
20		presicion	EJERCICIO 3	se realizara un juego de ponchado parecido al los quemados con la restriccion de reglas que son complejas es decir unicamente tendran que realizar lanzamientos desde la cancha contraria para ponchar a sus rivales	
20		adaptabvilidad	JUEGO	se ubicaran 8 balones en cada cancha de microfutbol y tendran como objetivo traladar los balones a la cancha contraria evitando tambien que les dejen balones en su cancha ganara el equipo que quede con menos balones al final	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se llamara con el pito al centro de la cancha para estirar el ultimo en llegar tendra que dirigir el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	practicar el golpe de antebrazo en casa con posicion baja	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENZA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar tecnicas especificas del deporte a traves ejercicios ludicos y mejorara las capacidades fisicas por medio de juegos predeportivos			SESION	30

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	recompenza	SENSIBILIZACION	se les pedira que entre todos realicen una recompenza al señor que cuida la cancha por su labor	
15 MIN.	FASE INICIAL	movilidad articular	CALENTAMIENTO	Se efectuaran ejercicios de movilidad articular iniciando en las extremidades inferiores y terminando en extremidades superiores y cabeza	
20	FASE CENTRAL	tiempo y espacio	EJERCICIO 1	se jugara yermis con el balon de voleibol con el fin de trabajar tambien la presicion y en el juego se podran defender de la ponchada con sus brazos es decir que no quedaran ponchados si el balon pega en sus brazos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica de saque	EJERCICIO 2	se trabajar el saque bajo y el saque alto frente a la pared mientras no hayan tenido una perfecta ejecucion del saque bajo no podran iniciar aplicar el alto y se le hira realizando correcciones teniendo en cuenta que cuando el balon rebote deberan recepcionar en semiflexion de rodillas	
20	FASE CENTRAL	lanzamiento	EJERCICIO 3	se les pedira que se ubiquen en parejas y se jugara en forma de tenis de mesa haciendo cuenta que el aro es la mesa y tendran que hacer rebotar el balon alternados sin que rebote mas de dos veces.	
20	FASE CENTRAL	retroalimentacion	VUELTA A LA CALMA	se les enseñara cual son las fases correctas de el saque tanto bajo como alto y se les pedira que cada uno se retroaliemnte y nos mencione cuales fases estaba haciendo mal.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se premiaran los mejores dibujos de la clase ante passada mientras se realizan los estiramientos y se aclaran dudas de los ejercicios aplicados durantes la sesion	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	aplicar las fases del saque en casa para la proxima clase traer mejorada la tecnica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

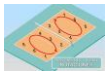
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENZA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar tecnicas especificas del deporte a traves ejercicios ludicos y mejorara las capacidades fisicas por medio de juegos predeportivos			SESION	31

TIEMPO	FASE			.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA incentivar los deportistas	SENSIBILIZACION	se les explicara cuales han sido las recompenzas obtenidas por parte del formador para incentivar	
MIN. 15		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	juego de ponchados con la variante de que iran aumentando el numero de balones para ponchar	
20 MIN.	FASE CENTRAL	golpe de antebrazo	EJERCICIO 1	se ubicaran al lado contrario en el campo y el entrenador lanzara balones los cuales deberan responder intentado pasar la malla	
30		CIRCUITO	EJERCICIO 2	Se realizara un circuito de ejercicios que desarollen las capacidades fisicas como salta laso como sentadillas como tijeras o plancha entre otras .	
10 MIN.		VELOCIDAD	EJERCICIO 3	se ubicaran platillos de varios colores al otro extremo del campo y cada color tendra un puntaje ganara el que mas puntos logre	
20 MIN		JUEGO COMPETENCIA	JUEGO	todos estaran dispuestos a las ordenes del profesor y cada que este pida algo deberan ir hacerlo y volver al circulo central del campo los ultimos en llegar tendran penitencias fisicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retroalimentacion de la clase y mientras se hace esto se van realizando los estiramientos.	
			RETO PROXIMA SESION	para la proxima sesion deberan venir bien uniformados	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENZA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAM
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	19/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar tecnicas especificas del deporte a traves ejercicios ludicos y mejorara las capacidades fisicas por medio de juegos predeportivos			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA	.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura de historia	SENSIBILIZACION: Se les dara una breve historia de como se implemento el voleibol en colombia	
15 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO: se realizara juego de quemados con todas las reglas existentes	
20 MIN.	FASE CENTRAL	ubicación	EJERCICIO 1: se les enseñara cada una de las posiciones que existen el el deporte y se les pedira que realicen un partido en donde se evidencien las rotaciones correctas	
20		partido	EJERCICIO 2: se realizara un partido amistoso en donde se les pedira que apliquen cada uno de los movimeintos trabajados hasta el momento	
20 MIN.		Rotacion	EJERCICIO 3: el profesor se ubicara al otro lado de la malla y lanzara el balon se ubicaran por gurpos de 3 y deberan realizar rotaciones en donde la restriccion sera que para pasar el balon deberan realizar 3 toques obligatoriamente	
20 MIN.		fuerza	JUEGO: se realizara el juego de fuerza de tirar la cuerda en donde se haran equipos y se sacaran los mas fuertes	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION: se recompenzara al deportista que logre describir el orden de todoos los estiramientos siempre realizados	
			RETO PROXIMA SESION: para la proxima sesion deberan traer un estiramiento que no hayamos aplicado en ninguna sesion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENZA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	22/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar tecnicas especificas del deporte a traves ejercicios ludicos y mejorara las capacidades fisicas por medio de juegos predeportivos			SESION	33

TIEMPO	FASE		TEMATICA		.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL		video	SENSIBILIZACION	se les mostrara un video en donde se den las mejores recompenzas que han obtenido la personas por obrar bien	
15 MIN.			movilidad articular	CALENTAMIENTO	Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior . Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros	
20 MIN.	FASE CENTRAL		tecnica	EJERCICIO 1	realizar lanzamientos donde el balon pelotee y en el momento que se eleve realizara la posicion de brazos correcta par recepcionar y luego se aumenta la complejidad añadiendo diferentes movimientos como tocarse las orejas o arrodillarse	
20			velocidad de reaccion	EJERCICIO 2	se ubicaran dos equipos con medias de diferentes colores en donde con un espacio reducido buscaran quitarle la cola al equipo rival y defenderan su cola evitando que se la quiten	
MIN. 20			remate	EJERCICIO 3	se iniciara a inculcar el movimeinto de remate en donde se haran por parejas y unicamente deberan rematar cuantas veces le sea posible y el formador pasara corrigiendo los movimientos	
MIN. 20			ludica	JUEGO	congelados bajo tierra con dos congeladores y en caso de que los logre congelar a todos pagaran penitencia fisica	
10 MIN.	FASE FINAL		VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se relaiza una retroalimentacion acerca de los ejercisios trabajados en clase mientras se va haciendo estiramiento.	
				RETO PROXIMA SESION	para la proxima sesion deberqan traer hidratacion todos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENZA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Desarrollar tecnicas especificas del deporte a traves ejercicios ludicos y mejorara las capacidades fisicas por medio de juegos predeportivos			SESION	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Reflexión	SENSIBILIZACION	se les pedira que se ubiquen por parejas y se cuenten con su compañero cada uno de los momentos en los que han sido recompenzados	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva en donde la idea es que todos los jovenes queden involucrados en la cadena de la lleva.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Triki	EJERCICIO 1	Se demarcara en el piso un triki y se haran dos grupos de igual numero de personas, a cada equipo se le asignaran 3 conos de diferente color, el triki se ubicara a una distancia de 10 metros, al dar la salida solo podra ir uno por equipo a llevar el cono y tratar de hacer triki, gana el equipo que primero lo logre.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	recepcion y lanzamiento	EJERCICIO 2	se ubicaran por parejas a una distancia de 3 pasos y tendran que realizar el siguiente circuito de movimeintos el primero sacara el segundo recepcionara con dedos el tercero con antebrazo y el cuarto rematara y por ultimo intentaran mantener en el aire el balon	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Semáforo	EJERCICIO 3	se ubicaran todos los deportista en fila india en el medio y se les brindara un numero si el numero es par arrancaran para la derecha y viceversa en cas de ser impar	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Vuelta a la calma	JUEGO	Dínámica del juego del calamar. Intentando llegar al otro lado de la cancha en diferentes posiciones como cangrejo como rana entre otros	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	todos tendran la tarea de traer algo para compartir la siguiente clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENZA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	26/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Desarrollar tecnicas especificas del deporte a traves ejercicios ludicos y mejorara las capacidades fisicas por medio de juegos predeportivos			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	compartir	SENSIBILIZACION	se recompenzara a los que cumplan con el requerimiento brindandoles un dulce de mas dado por el formador	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de seguir obstaculo en forma de gusano cogidos de los talones	
30 MIN.	FASE CENTRAL	LANZAMIENTOS	EJERCICIO 1	los deportistas se ubicaran en parejas uno a cada lado de la malla y realizaran lanzamientos entre si con la condicion de que mientras no tenga el balon deberan ir a la maya o a tocar otras cosas como variantes	
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad de reaccion	EJERCICIO 2	se realizaran 1 vs 1 con el objetivo de que reaccionen de la mejor manera ante la recepcion del balon	
20 MIN.	FASE CENTRAL	partido	EJERCICIO 3	se dividiran en dos equipos y se jugara partido con la condicion de que no podran pasar el balon al otro lado hasta que todos los integrantes toquen el balon	
10 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad de desplazamiento	JUEGO	se le dara un platillo a cada deportista y cada que lo toque otro compañero le entregaran su disco y el mismo cada que toque a otro compañero le entregara un disco ganara el que quede con menos platillos en la mano	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales, ademas se esplicara el objetivo de los ejercicos asignados.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	la proxima sesion deberan llegar 10 minutos antes para poder iniciar puntual.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENZA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	29/05/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar tecnicas especificas del deporte a traves ejercicios ludicos y mejorara las capacidades fisicas por medio de juegos predeportivos			SESION	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Reflexión	SENSIBILIZACION	se recompenzara y se hara reflexion sobre los niños que cumplieron con juicio a las sesiones del mes	
15 MIN.	FASE INICIAL	movilidad articular	CALENTAMIENTO	se realizara movilidad articular por parte del deportista que haya fallado mass veces durante el mes a las sesiones	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	se ubicaran con balon de forma individual y realizara repetidamente y de forma libre cada uno de los movimeintos que se han implementado en las sesiones anteriores	
20 MIN.	FASE CENTRAL	partido	EJERCICIO 2	se les dejara juego libre en donde el profesor intervendra cada que vea un error primer tiempo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	partido	EJERCICIO 3	se les dejara juego libre en donde el profesor intervendra cada que vea un error segundo tiempo	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Vuelta a la calma	JUEGO	Dínamica de 1,2, 3, el uno representa un salto, el 2 representa una abdominal y el 3 significa una sentadilla, se haran todos en el campo y el ultimo en reaccionar pagara penitencia	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	todos daran una reflexion la siguiente sesion de que es la recompenza	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

ANEXO 6-OBLIGACIÓN 9
plan mensual mayo

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**MAYO**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**	
LUGAR:				**PALACIO-CENTRO**		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00-8:00
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	
CLASES				**MAYO**		**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA	X			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD				
			CORAJE				
			DETERMINACION				
			IGUALDAD				
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	COODINACION	X			
			RITMO				
			ACOPLAMIENTO				
			REACCION	X			
			ORIENTACION				
			P.BASICOAS DE MOVIMIENTO				
			ADAPTACION	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GOLPE DE DEDOS	X			
			PASE				
			GOLPE ANTEBRAZO	X			
			SAQUE				
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			

FIRMA FORMADOR: **JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO**

ANEXO 7-OBLIGACIÓN 11
certificación del municipio

EL DIRECTOR DE DEPORTE Y CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA

HACE CONSTAR:

Que JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.007.467.470 de Sutatausa, prestó sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 15 de abril de 2023 al 30 de abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 02 días del mes de mayo de 2023.

HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ
Director de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte

Powered by CamScanner

ANEXO 8-OBLIGACIÓN 13
evidencias fotograficas

PRESENTACION CON EL DIRECTOR DE DEPORTES DE SUTATAUSA



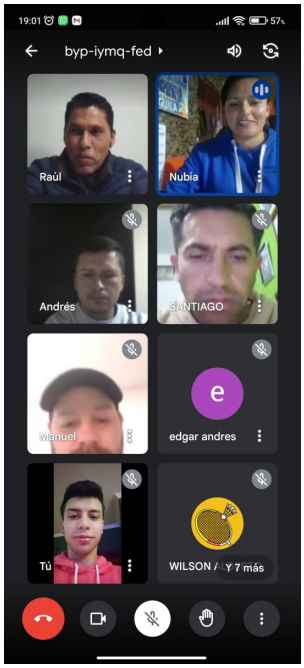
ENTREGA DE MATERIALES



ENTREGA DE INFORMES



PANTALLAZO ASISITENCIA REUNION



ANEXO 9-OBLIGACIÓN 15
foto carpeta drive con 5 archivos

