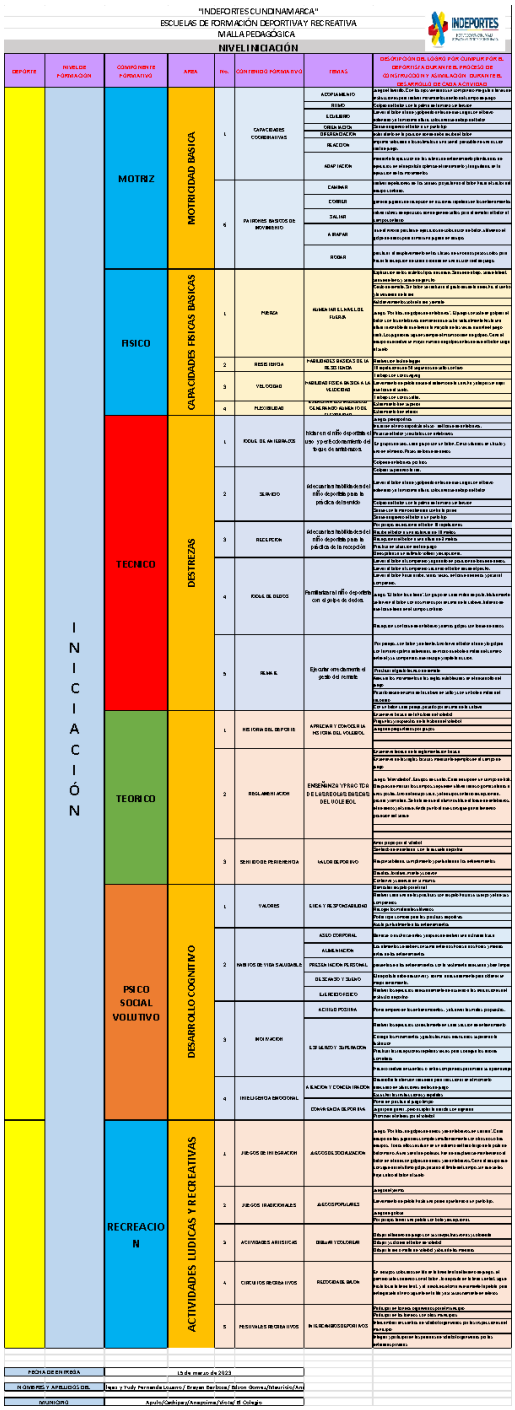
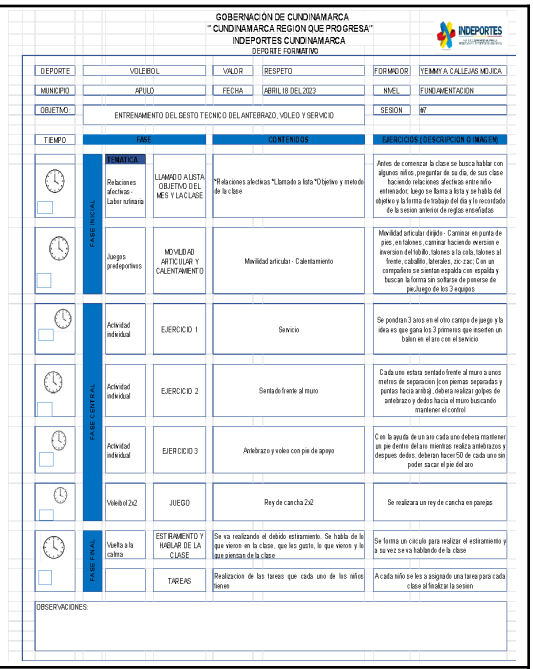
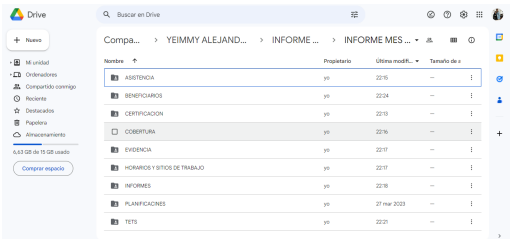
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE ABRIL - CTO 260 - 2023			
Nombre del contratista	YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA		
Número de identificación	1.012.423.219	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/04/2023 – 30/04/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000284
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Anexo pdf actividad No 01 
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 02 
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo pdf actividad No 03 

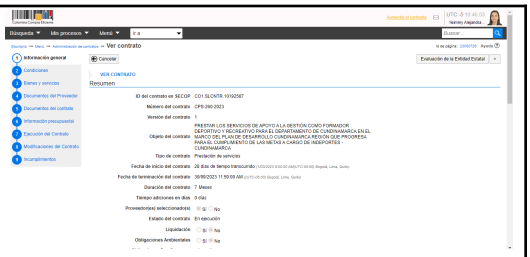
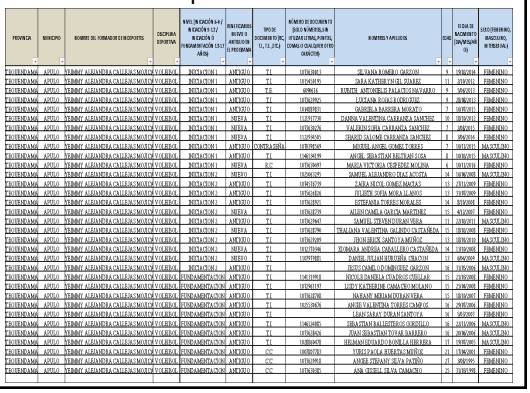
	
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04 Durante este mes de abril se desarrolló las actividades que se han expuesto en la malla pedagógica a partir del 2 al 30 de abril. 

5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Victimas del Conflicto Armado Masculino / Victimas del Conflicto Armado Femenino / Afrodescendiente masculino / Afrodescendiente Femenino / Indígena Masculino / Indígena Femenino / TOTALES 6 AÑOS 0 1 1 1 7 AÑOS 1 2 1 2 3 8 AÑOS 1 1 1 1 2 9 AÑOS 0 3 3 10 AÑOS 0 1 1 1 11 AÑOS 1 1 1 1 2 12 AÑOS 0 0 0 13 AÑOS 2 2 1 1 1 4 14 AÑOS 1 2 1 1 1 3 15 AÑOS 0 5 4 1 5 16 AÑOS 3 2 2 1 1 1 5 17 AÑOS 1 0 1 1 TOTALES 10 20 7 3 17 3 0 0 0 0 0 0 0 0 30
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Anexo pdf actividad No 05 
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba	Anexo pdf actividad No 06

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.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: VOLEIBOL · VALOR: RESPETO · FORMADOR: YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA MUNICIPIO: APULO · FECHA: ABRIL 18 DEL 2023 · NIVEL: FUNDAMENTACION OBJETIVO: ENTRENAMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO, VOLEO Y SERVICIO · SESION: N7 TIEMPO · FASE · CONTENIDOS · EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) FASE INICIAL: TEMATICA — Relaciones afectivas - Labor rutinaria — LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE — *Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase — Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño entrenador, luego se forma a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y le recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas Juegos predeportivos — MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO — Movilidad articular - Calentamiento — Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic zac. Con un compañero se sientan espalda con espalda y buscan la forma sin soltarse de ponerse de pie.Juego de los 3 equipos FASE CENTRAL: Actividad individual — EJERCICIO 1 — Servicio — Se ponen a 3 aros en el otro campo de juego y la idea es que gana los 3 primeros que acierten un balon en el aro con el servicio Actividad individual — EJERCICIO 2 — Sentado frente al muro — Cada uno estara sentado frente al muro a unos metros de separacion con piernas separadas y puntos hacia arriba, debera realizar golpeo de antebrazo y dedos hacia el muro buscando mantener el control Actividad individual — EJERCICIO 3 — Antebrazo y voleo con pie de apoyo — Con la ayuda de un aro cada uno debera mantener un pie dentro del aro mientras realiza antebrazos y despues dedos, deberan hacer 50 de cada uno sin poder sacar el pie del aro Voleibol 2x2 — JUEGO — Rey de cancha 2x2 — Se realizara un rey de cancha en parejas FASE FINAL: Vuelta a la calma — ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE — Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase — Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase TAREAS — Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen — A cada niño se les asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion OBSERVACIONES:
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 07  Drive · Buscar en Drive · Nuevo · Compa... › YEIMMY ALEJAND... › INFORME ... › INFORME MES ... Nombre · Propietario · Última modifi... · Tamaño de a ASISTENCIA · yo · 22:15 BENEFICIARIOS · yo · 22:24 CERTIFICACION · yo · 22:13 COBERTURA · yo · 22:16 EVIDENCIA · yo · 22:17 HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO · yo · 22:17 INFORMES · yo · 22:18 PLANIFICACIONES · yo · 27 mar 2023 TETS · yo · 22:21
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo pdf actividad No 08

	GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA** **PLAN MENSUAL DE CLASE** INDEPORTES **MES: ABRIL** — **MUNICIPIO:** Apulo **LUGAR:** — **HORARIO DE PRACTICA:** 9:00 - 11:00 / 2:00 - 4:00 / 6:00 - 8:00 **DESARROLLO MENSUAL** — **NIVEL** **INICIACIÓN** — **FUNDAMENTACIÓN** **6 - 9 AÑOS** — **10 - 17 AÑOS** — **13 - 17 AÑOS** DESARROLLO MENSUAL VALORES VALORES SOCIALES RESPETO: Fomentar el respeto entre los compañeros para mantener la integridad de cada niño en el grupo RESPONSABILIDAD: Generar en el niño la responsabilidad en el cumplimiento de asistencia a cada entrenamiento COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO: Aprender a trabajar en equipo, que por uno pagan todos y que por todo se llega a la meta u objetivo VALORES PERSONALES HUMILDAD: Enseñar a los niños y adolescentes que a veces se gana y a veces se pierde, que hay que reconocer que algunas personas son mejores que uno, que cuando alguien pierde o hace algo mal se ayuda a corregir y no ridiculizar OBEDIENCIA: Fomentar la obediencia o cumplimiento de las normas o reglas n cada niño para un mejor resultado AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN: Enseñar a los niños que la participacion en clase hace parte fundamental del aprendizaje, Las preguntas, las dudas y los puntos de vista ayudan la claridad de alguna situacion PERSEVERANCIA: Inculcar la perseverancia en cada niño, con el fin de progresar, mejorar y cumplir objetivos AUTODOMINIO: Fortalecer el autodominio en los niños para controlar los impulsos bruscos y/o de palabras ofensivas hacia los demas compañeros RECOMPENSA: Enseñarle al niño que las recompensas vienen despues de un trabajo largo de tiempo de trabajo y esfuerzo PARTE INICIAL INICIO INTRODUCCION: Saludo, llamado a lista, relaciones afectivas, recordar reglas sobre el comportamiento individual y colectivo y asignar tareas para la clase MOVILIDAD ARTICULAR: Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones CALENTAMIENTO: Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor rendimiento fisico y evitar lesiones PARTE CENTRAL DESARROLLO MOTRIZ ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO: El deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras. ORIENTACION: El niño debe tener una postura equilibrada indispensable para cualquier gesto tecnico DIFERENCIACION: Aprender a diferenciar los fundamentos del voleibol y saberlos usar cada uno en el momento indicado segun la situacion REACIÓN ADAPTACIÓN: Velocidad de reaccion CAPACIDADES CONDICIONALES FUERZA: Fuerza de tension VELOCIDAD: Velocidad de reaccion FLEXIBILIDAD: Estiramiento activo y pasivo RESISTENCIA: Resistencia aerobica y anaerobica ELEMENTOS TECNICOS LANZAR Y ATRAPAR: Con diferentes ejercicios y actividades lanzar el balon y atraparlo sin dejarlo caer, individualmente y en colectivo VOLEO O PASE DE DEDOS: Gesto tecnico del pase de dedos y actividades de agilidad, velocidad, desplazamiento y velocidad de reaccion con este gesto ANTEBRAZO: Gesto tecnico del antebrazo y actividades de agilidad, velocidad, desplazamiento y velocidad de reaccion con este gesto SERVICIO / REMATE: Gesto tecnico del remate con y sin impulso (brazada) y los tipos de servici que se pueden hacer y el que mejor se acomode a cada niño y adolescente ELEMENTOS TACTICOS Cooperacion Anticipacion — Anticipacion del balon — Uso tactico de las tecnicas Balon sobre la red — Reglas basicas — Tacticas individuales Voleibol 1x1 2x2 — Voleibol 3x3 4x4 — Reglas VB RECREATIVO JUEGOS DE INTEGRACION — Juegos simples JUEGOS TRADICIONALES — Mini Basket ACTIVIDADES ARTISTICAS CIRCUITOS RECREATIVOS — Voleibol 1x1 y 2x2 FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL FINAL ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO): Vuelta a la calma progresiva, ejercicios respiratorios, ejercicios de relajacion y estiramiento del tren inferior y superior Charlas con los deportistas, conclusiones de la clase del dia y comentar los componentes afectivos (hoy han progresado...) y componentes cognitivos (Esta vez, al menos la mitad de las recepciones iban demasiado separadas a la red, hay que prestar mas atencion. .) **FIRMA FORMADOR** Alejandra Calleros
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.	Anexo pdf actividad No 09 
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Anexo pdf actividad No 010

	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA NIT 900348192-5 **EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA** **CERTIFICA:** Que la señorita **YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA,** identificado con C.C. N.º 1.012.423.219 expedida en Bogotá, con numero de contrato 260/2023 presto sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de abril al 30 abril del 2023, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones. Se expide esta solicitud a los treinta (30) días del mes de abril de 2023. Cordialmente, **ERIKA LIZET TORRES ROJAS** Secretaria Pagadora del I.C.T.R.D. POR APULO VAMOS A LOGRARLO" EMAIL: icrd@apulo-cundinamarca.gov.co / TEL. 8388301 / 310.8671817 Polideportivo Municipal – Avenida Colombia
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Anexo pdf actividad No 11 Este mes no se desarrolló ningún festival deportivo en el departamento.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 12 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Anexo pdf actividad No 13 En este mes de marzo no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencio el formato único de inventario documental
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de	Anexo pdf actividad No 14

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).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Anexo pdf actividad No 15 

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 01



OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 02

INICIACION 1

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___INICIACION___1_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	11	13	15	18	20	22	25	27	29							# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SILVANA ROMERO GARZON	3144008541	1	0	1	1	1	1	1	1									8	7	1	88%
2	VALERIN SOFIA CARRANZA SANCHEZ	3227120238	1	0	0	1	1	1	1	1									8	6	2	75%
3	MIGUEL ANGEL GOMEZ TORRES	3125225550	0	1	1	1	1	1	1	1									8	7	1	88%
4	RUBITH ANTONIELIS PALACIOS NAVARRO	3124821540	0	0	0	1	1	0	1	0									8	3	5	38%
5	LUCIANA ROJAS RODRIGUEZ	3203631744	1	0	0	1	1	1	1	1									8	6	2	75%
6	ANGEL SEBASTIAN BELTRAN SOSA	3143333195	1	1	1	1	1	1	1	1									8	8	0	100%
7	MARIA VICTORIA CESPEDES MOLINA	3052516999	0	1	1	1	1	0	0	0									8	4	4	50%
8	SARA KATHERYNE SUAREZ GARCIA	3004076973	1	1	1	1	1	0	0	0									8	5	3	63%
9	DANNA VALENTINA CARRANZA SANCHEZ	3227120238		1	0	1	1	1	1	1									7	6	1	86%
10	SHARITH SALOME CARRANZA SANCHEZ	3227120238		1	0	1	1	1	1	1									7	6	1	86%
11	GABRIELA BARRERA MORATO	3222111797	1	1	1	0	0	1	1	1									8	6	2	75%
12																			0	0	0	#¡DIV/0!
13																			0	0	0	#¡DIV/0!
14																			0	0	0	#¡DIV/0!
15																			0	0	0	#¡DIV/0!

INICIACION 2

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	11	13	15	18	20	22	25	27	29	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
4	SAMUEL STEVEN DURAN VERA	3143739303	0	1	0	1	1	1	1	1			8	6	2	75%
5	ZAIRA NICOL OMEZ MACIAS	3132640734	0	1	1	1	1	1	1	1			8	7	1	88%
6	JULIETH SOFIA MORA LLANOS	3142134626	1	1	1	1	1	1	1	1			8	8	0	100%
7	ESTEFANIA TORRES MORALES	3182446588	1	1	1	1	1	1	1	1			8	8	0	100%
8	AILEEN CAMILA GARCIA MARTINEZ	3028421807	1	1	1	1	1	1	0	1			8	7	1	88%
9	SAMUEL ALEJANDRO DIAZ ACOSTA	3113644666	0	1	1	0	1	1	0	1			8	5	3	63%
10	THALIANA VALENTINA GALINDO CASTAÑEDA	3219315691	1	0	0	1	1	1	1	1			8	6	2	75%
11	JHON ERICK SANTOYA MUÑOZ	3118913435	1	0	1	1	1	1	1	1			8	7	1	88%
12	XIOMARA ANDREA CABALLERO CASTAÑEDA	3239381693	0	1	0	0	1	1	0	1			8	4	4	50%
13	LUIS ABRAHAM HERRERA MARTINEZ						1	1	0	1			4	3	1	75%
14	MAIRA VALENTINA MEDINA FORERO						1	0	0	0			4	1	3	25%
15	DANIEL JULIAN HURUEÑA CHACON	3187133170	1	1	0	1	1	1	1	1			8	7	1	88%
16	JESUS CAMILO DOMINGUEZ GARZON	3224772272			1	0	0	1	1	1			6	4	2	67%
17													0	0	0	#¡DIV/0!
18													0	0	0	#¡DIV/0!
19													0	0	0	#¡DIV/0!
20													0	0	0	#¡DIV/0!

FUNDAMENTACION

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	11	13	15	18	20	22	25	27	29		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	NICOLE DANIELA GOMEZ CUELLAR	3142092340	1	1	1	1	1	0	1	1				8	7	1	88%
2	LISDY KATHERINE CAMACHO MOLANO	3217338134	0	1	1	1	0	0	1	0				8	4	4	50%
3	NAHANY MARIAM DURAN VERA	3216940710	1	1	1	1	1	0	1	0				8	6	2	75%
4	SEBASTIAN BALLESTEROS GORDILLO	3127250574	1	0	1	1	0	0	1	0				8	4	4	50%
5	YURIS PAOLA HUERTAS MUÑOZ	3102947646	1	1	1	1	0	1	1	1				8	7	1	88%
6	JUAN SEBASTIAN TOVAR BARRERO	3142950895	0	0	1	1	0	0	1	0				8	3	5	38%
7	HELMAN EDUARDO BONILLA HERRERA	3136925108	1	0	1	1	1	0	1	1				8	6	2	75%
8	ANGIE VALENTINA TORRES CAMPOS		0	1	1	1	1	1	1	1				8	7	1	88%
9	LEAN SARAY DURAN SANTOYA			1	0	0	1	1	1	1				7	5	2	71%
10	ANA GISSELL SILVA CAMACHO	3126786466	1	1	0	1	1	0	1	1				8	6	2	75%
11	ANGEE STEFANY SILVA PATIÑO		1	1	1	0	0	1	1	1				8	6	2	75%
12														0	0	0	#DIV/0!
13														0	0	0	#DIV/0!
14														0	0	0	#DIV/0!
15														0	0	0	#DIV/0!

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 03

PLAN PEDAGOGICO

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

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

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

- Para el municipio de Apulo los procesos de formación serán pertenecientes al área urbana:
- 2 grupos de iniciación: De 6 a 9 años y de 10 a 17 años
- 1 grupo de fundamentación: de 13 a 17 años

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

- Para el área rural de Apulo los procesos de formación serán:
- 3 grupos de iniciación: 6 a 9 años; 10 a 13 años; y 14 a 17 años

Las sesiones de clase se realizaran en los espacios habilitados por parte de la vereda (colegio o espacio habilitado). Las veredas por ahora son: vereda Paloquemao y Bonanza.

- Para el municipio de cachipay los procesos de formación serán pertenecientes al área urbana y rural:
- Zona urbana (cancha el progreso)

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

De 14-17 años

- Zona rural (cancha inspección de peña negra)

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

- Para el municipio de Viotá los procesos de formación serán pertenecientes al área urbana:
- Zona urbana (Polideportivo Camoa)

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

- Para el municipio de Anapoima los procesos de formación se implementarán en el área urbana:
- 2 grupos de iniciación: De 12 a 14 años y de 13 a 16 años
- 1 grupo de fundamentación: de 14 a 17 años

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

- Para el municipio de El Colegio los procesos de formación estarán direccionados al área rural y urbana:
- Zona urbana (Polideportivo escuela Francisco Julian Olaya)
  - 1 grupo de iniciación de 6-9 años
  - 2 grupo de fundamentación de 10 -13 años; 14-17 años
- zona rural (inspección la victoria- polideportivo colegio departamental)
  - 1 grupo de iniciación de 6-9 años
  - 1 grupo de fundamentación de 10 -13 años; 14-17 años
- Zona rural (inspección el triunfo- polideportivo el triunfo)
  - 1 grupo de iniciación de 6-9 años
  - 1 grupo de fundamentación de 10 -13 años; 14-17 años

MALLA CURRICULAR INICIACION

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

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL GRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIAC	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Juego el lazarillo. Con los ojos vendados un compañero me guía a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego
						RITMO	Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión
						EQUILIBRIO	Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
						ORIENTACIÓN	Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
						DIFERENCIACIÓN	estar atento en la posición donde deba recibir el balón
						REACCIÓN	Imprimir velocidad a los estímulos a una señal previsible ne una acción real de juego.
						ADAPTACIÓN	mediante la ejecucion de las rutinas de entrenamiento planificadas de ejercicios en el deportista optimise el rendimiento y la aguilidad, en la ejecucion de los movimientos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realizar repeticiones de los saques proyectando el balon hacia el sector del equipo contrario.
						CORRER	generar todas de recepción en acciones repetidas en los entrenamientos
						SALTAR	relizar rutinas de ejercicios donde genere saltos para el rematar el balon al campo contrario
						ATRAPAR	que el niño(a) practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar una jugada en equipo.
						RODAR	practicar el desplazamiento en las clases de uno ados pasos cortos para hacer la recepcion de caida o rodada en una accion real de juego.
		FISICO	C	1	FUERZA	AUMENTAR EL NIVEL DE FUERZA	Explicación de los distintos tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de gancho
							Gesto de remate. Sin balón se realizara el gesto desde la derecha, el centro y la izquierda de la red
							Autolanzamientos sobre la red y rematé
							Juego: "Por tríos, de golpes de antebrazos". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que suba verticalmente hasta una altura razonable (la que tendrá la mayoría de las veces durante el juego real). Los jugadores siguen siempre el mismo orden de golpeo. Gana el equipo que realiza un mayor número de golpes antes de que el balón caiga al suelo
				2	RESISTENCIA	HABILIDADES BASICAS DE RESISTENCIA	Realizacion test de legger
							10 repeticiones de 30 segundos de salto con lazo
				3	VELOCIDAD	HABILIDAD FISICA BASICA A LA VELOCIDAD	Trabajo con conos zigzaq
							Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque el suelo.
							Trabajo con conos Saltar.
				4	FLEXIBILIDAD	EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS GENERANDO AUMENTO DE	Estiramiento tren superior
							Estiramiento tren inferior
				1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	Iniciar en el niño deportista el uso y perfeccionamiento del toque de antebrazos.	Juegos predeportivos
							Iniciar en el niño deportista el uso del toque de antebrazos.
							Pasarse el balón y recibirlo con antebrazos
							En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos
							Golpe de antebrazos por trios
							Golpear superando la red.

		TECNICO		**2**	SERVICIO	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica del servicio	Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión Saque con la mano extendida contra la pared Saque dirigiendo el balón a un punto fijo Por parejas recepcionar el balón 10 repeticiones
				3	RECEPCIÓN	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica de la recepción	Recibir el balón a una distancia de 10 metros Recepcionar el balón a una altura de 6 metros Practica en situación real de juego De espaldas a un estímulo volear y recepcionar. Lanzar el balón al compañero y agarrarlo en posición de toque de dedos.
				4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar al niño deportista con el golpe de dedos.	Lanzar el balón al compañero sacando el balón desde el pecho. Lanzar el balón hacia arriba, varias veces, en toque de dedos y pasar al compañero. Juego: "El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balón con dos manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario Recepción con toque de antebrazo y demás golpes con toque de dedos
				5	REMATE	Ejecutar orrectamente el gesto del remate	Por parejas, con balón y de frente. Uno lanza el balón al aire y lo golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la acción. Practicar el gesto técnico de remate Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego Pasano desde encima de la cabeza en salto y con un bote a mitad del recorrido Con un balón cada pareja, pasano por encima de la cabeza
				1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	APRECIAR Y CONOCER LA HISTORIA DEL VOLEIBOL	Enseñanza basica de la historia del voleibol Preguntas y respuestas de la historia del voleibol Juego de preguntados por grupos
							Enseñanza teorica de la reglamentacion basica Enseñanza de las reglas basicas mediante ejemplos en el campo de juego

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

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

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

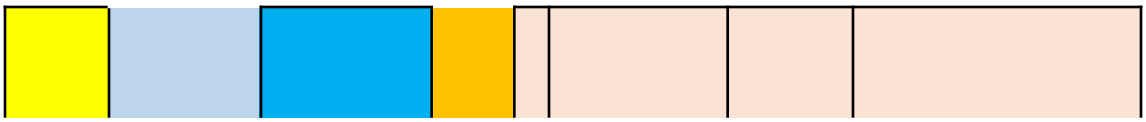
NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACIÓ	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Juego el lazarillo. Con los ojos vendados un compañero me guía a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego
						RITMO	Entrenamientos de las formas más variadas de saltos desarrolla la capacidad en el salto.
						EQUILIBRIO	Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
						ORIENTACIÓN	Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
						DIFERENCIACIÓN	Estar atento en la posición donde deba recibir el balón
						REACCIÓN	Imprimir velocidad a los estimulos a una señal previsible ne una accion real de juego.
						ADAPTACIÓN	Mediante la ejecucion de las rutinas de entrenamiento planificadas de ejercicios en el deportista optimise el rendimiento y la agulidad, en la ejecución de los movimientos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar repeticiones de los saques proyectando el balon hacia el sector del equipo contrario.
						CORRER	Generar jugadas de recepcion en acciones repetidas en los entrenamientos
						SALTAR	Relizar rutinas de ejercicios donde genere saltos para el rematar el balon al campo contrario
						ATRAPAR	El niño(a) practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar una jugada en equipo.
						RODAR	practicar el desplazamiento en las clases de uno ados pasos cortos para hacer la recepción de caida o rodada en una acción real de juego.
		FISICO	C	1	FUERZA	AUMENTAR EL NIIVEL DE FUERZA	Explicación de los distintos tipos de saque: Saque dse seguridad,saque de tenis, saque flotado, saque brasilero Gesto de remate. Sin balón se realizará el gesto desde la derecha, el centro y la izquierda de la red Autolanzamientos sobre la red y remate Juego: "Por tríos, de golpes de antebrazos". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que suba verticalmente hasta una altura razonable (la que tendrá la mayoría de las veces durante el juego real). Los jugadores siguen siempre el mismo orden de golpeo. Gana el equipo que realiza un mayor número de golpes antes de que el balón caiga al suelo
				2	RESISTENCIA	HABILIDADES BASICAS DE RESISTENCIA	Realizacion test de leger 10 repeticiones de 30 segundos de salto con lazo
				3	VELOCIDAD	HABILIDAD FISICA BASICA A LA VELOCIDAD	Trabajo con conos zigzag Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque el suelo. Trabajo con conos salar.
				4	FLEXIBILIDAD	EJERCICIOS GENERANDO AUMENTO DE	Estiramiento tren superior Estiramiento tren inferior
		TECNICO		1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	Iniciar en el niño deportista el uso y perfeccionamiento del toque de antebrazos.	Juegos predeportivos Pasarse el balón y recibirlos con antebrazos Iniciar en el niño deportista el uso del toque de antebrazos. En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos Golpe de antebrazos por tríos
				2	SERVICIO	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica del servicio	Lanzamiento corto del balón, ya que un error común es que tiran la pelota muy alta. Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón Hacer picar la pelota adelante, y explicar que con un movimiento rápido golpear la hacia adelante y arriba. Saque con la mano extendida contra la pared Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
				3	RECEPCIÓN	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica de la recepción	Por parejas recepcionar el balón 10 repeticiones Recibir el balón a una distancia de 10 metros Recepcionar el balón a una altura de 6 metros Práctica en situación real de juego De espaldas a un estímulo voltear y recepcionar.
				4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar al niño deportista con el golpe de dedos.	Lanzar el balón al compañero y agarrarlo en posición de toque de dedos. 2 filas ir pasándose la pelota con toque de dedos mientras que avanzan Realizar frente a una pared el golpe de dedos haciendo lo rebotar en ella, al recibir el balón realizar un autopase y volver a rebotar el balon en la pared.



							Juego: "El balón toca tierr… se lanzan el balón con do… tratando de que toque tier… nte
							Recepción con toque de a…
				5	REMATE	Ejecutar correctamente el gesto del remate	Frente a una pared dar go… suspensión …a Practicar el gesto técnico de remate Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego Carrera-batida-salto frente la red haciendo en remate contra el borde superior de la misma, preocupándose de armar bien el movimiento. Frente a una pared un jugador se auto lanza el balón y el mismo, corre y lo golpea.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	APRECIAR Y CONOCER LA HISTORIA DEL VOLEIBOL	Enseñanza básica de la historia del voleibol Preguntas y respuestas de la historia del voleibol Juego de preguntados por grupos
				2	REGLAMENTACION	ENSEÑANZA Y PRACTICA DE LAS REGLAS BASICAS DEL VOLEIBOL	Enseñanza teórica de la reglamentación básica Enseñanza de las reglas basicas medicante ejemplos en el campo de juego Juego: "Minivoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o gomas atadas a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de antebrazos, el de dedos y el saque. Anota punto el que consigue ganar teniendo posesión del saque

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



REVISADO

GERALDINE HM.

Gestor Provincial

FECHA DE ENTREGA	13 de marzo de 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Alejandra Callejas
MUNICIPIO	Apulo

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 04

ABRIL		
INICIACION 1	**INICIACION 2**	**FUNDAMENTACION**
Practica del antebrazo	Desplazamientos en la cancha en posicion correcta	Ubicación de la recepcion del balon
Practica del voleo	Practica del antebrazo y voleo e inicio de saques	Control de los servicios
Inicio de saque de seguridad	Inicio del gesto de ataque o remate	Correccion del gesto de ataque

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	Afrodescendiente masculino	Afrodescendiente Femenino	Indígena Masculino	Indígena Femenino	TOTALES
6 AÑOS	0	1			1										1
7 AÑOS	1	2	1		2										3
8 AÑOS	1	1	1		1										2
9 AÑOS	0	3			3										3
10 AÑOS	0	1			1										1
11 AÑOS	1	1	1		1										2
12 AÑOS	0	0			0										0
13 AÑOS	2	2	1	1	2										4
14 AÑOS	1	2		1	1	1									3
15 AÑOS	0	5			4	1									5
16 AÑOS	3	2	2	1	1	1									5
17 AÑOS	1	0	1												1
TOTALES	10	20	7	3	17	3	0	0	0	0	0	0	0	0	30

Firma Formador: Alejandra Callejas

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 06









OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 07

INICIACION 1 ABRIL

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

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

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

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

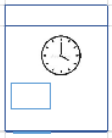
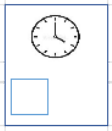
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 8 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR EN GRUPO EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO			SESION	#3

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 15 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LA POSTURA Y AGILIDAD EN LOS FUNDAMENTOS DEL ANTEBRAZO POR MEDIO DE TRABAJO CON UN GLOBO			SESION	#6

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 27 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR EN GRUPO EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO			SESION	#11

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 29DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR EN GRUPO EL FUNDAMENTO DEL ANTEBRAZO			SESION	#12

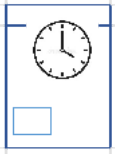
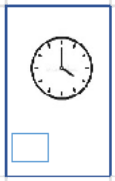
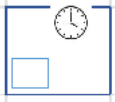
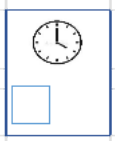
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar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

OBSERVACIONES:

INICIACION 2

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 25 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO E INICIO DEL SERVICIO			SESION	#10

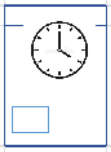
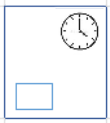
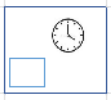
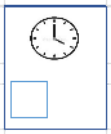
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA			
		Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños,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

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION ABRIL

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

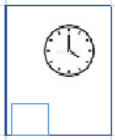
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	ABRIL 22 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#7

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

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

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

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

OBSERVACIONES:

INICIACION 1 MAYO

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 2 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcion.			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento por ritmos de trote	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Skipping y al silvato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y en las gradas - Juego del blanco y negro
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Aros de apoyo	En un aro los alumnos estaran dando antebrazo hacia arriba con piernas semiflexionadas y sin sacar el pie derecho del aro, pueden girar y moverse pero sin sacar el pie del aro. No bajara los brazos despued de 5 golpes
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Trabajo en el muro de rodillas	El niño realizara antebrazo a la pared pero en este caso buscara tener el control del balon para poder realizarlo de rodillas; del mismo modo pero realizando voleo
		Trabajo en parejas	EJERCICIO 3	Pases con antebrazo y dedos	dedos y antebrazos y cuando completen la cantidad se les ira sumando de a 5 mas, todo esto lo haran en primer lugar sin malla y despues en medio de la malla
		Servicio	JUEGO	Practicar el servicio	Se continuara con la mejora de la tecnica y el pase del servicio al otro campo de juego
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 4 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcion.			SESION	#2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; En parejas y en cunclillas intentar derrumbar al compañero empujandolo de las manos; Juego de los animales
	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Antebrazo y voleo al aro	En parejas un niño tendra un aro en frente de su pareja y el niño buscara meter en medio del aro el balon con antebrazos y voleo
	Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Trabajo de antebrazo en parejas y grupal	Control del balon con antebrazo en parejas y luego trabajo grupal de mantener el balon cantando el
	Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Servicio y recepcion	Un niño realizara el servicio y al otro lado su pareja buscara atrapar el balon si dejarlo caer
	Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon
	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

FASE INICIAL
FASE CENTRAL
FASE FINAL

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 6 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcion.			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola,
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe con cada brazo	Recorrer el campo de juego realizando el golpe de antebrazo pero solo con una mano y despues
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Lanzamiento de balon al aro	La entrenadora lanzara balones a lo alto y cada niño con su respectivo aro debera buscar que el
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon y recepcion	La entrenadora lanzara el balon al aire y el niño debera recepcionarlo
		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 9 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcion.			SESION	#4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; Juegode velocidad
	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Voleo en el suelo/fortalecimiento del voleo	Uno de los niños se recostara en el piso boca arriba y el otro se hara en frente de el de pie, el que esta acostado debere realizar el gesto del voleo y el que esta de pie realizara el apoyo y la fuerza
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Trabajo tecnica de antebrazo sin balon	Un compañero se hace enfrente del otro compañero, y le exige la posicion evitando que el niño se levante de la posicion correcta
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Lanzar el balon al muro y reaccionar a coger el balon	Un niño se hara de frente al muro y el otro niño detrás de su compañero, el niño que esta detrás lanzara el balon hacia el muro y el niño que solo vera el balon cuando toque el muro reaccionara a coger el balon sin dejar que toque el piso
		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2 vs 2 pero a mas distancia de la red	Se realizara un mini partido de 2 vs 2, lanzaran el balon de la forma en que mejor les quede, evitando que el balon se les caiga de las manos con minimo 2 toques por niño antes de pasar el balon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 11 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcion.			SESION	#5

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 13 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcion.			SESION	#6

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 16 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcion.			SESION	#7

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 18 DEL 2023	NIVEL	INICIACION1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcio, iniciaciando con los primero pasos para el esto del remate			SESION	#8

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 20 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcio, iniciaciando con los primero pasos para el esto del remate			SESION	#9

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 23 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcio, iniciaciando con los primero pasos para el esto del remate			SESION	#10

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 25 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcio, iniciaciando con los primero pasos para el esto del remate			SESION	#11

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 27 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcio, iniciaciando con los primero pasos para el esto del remate			SESION	#12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; 5 vueltas trotando y una caminando - Juego de las cogidas
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Coordinacion del salto y el agarre del balon	Lanzar el balon a lo alto y saltar a atraparlo en el aire
		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Trabajo de antebrazo en parejas y grupal	Control del balon con antebrazo en parejas y luego trabajo grupal de mantener el balon cantando el
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Pasos uno por uno del gesto del ataque	Con la ayuda de material didactico, se ira enseñando el gesto del ataque
		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 30 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:				SESION	#13

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

OBSERVACIONES:

INICIACION 2

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 2 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcio, iniciaciando con los primero pasos para el gesto del remate			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA			
		Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador, luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento por ritmos de trote	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Skipping y al silvato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y en las gradas - Juego del blanco y negro
	FASE CENTRAL	Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 1	Aros de apoyo	En un aro los alumnos estaran dando antebrazo hacia arriba con piernas semiflexionadas y sin sacar el pie derecho del aro, pueden girar y moverse pero sin sacar el pie del aro. No bajara los brazos despued de 5 golpes
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	50 antebrazos sin desplazamientos	Mantener el balon en control de antebrazo 50 sin dejar caer le balon
		Actividad en malla	EJERCICIO 3	Antebrazo en malla	Mantener en control del antebrazo pasando el balon por la malla
		Voleibol 3x3	JUEGO	Mini partido 3 vs 3 en la malla	Se realizara un mini partido de 3 vs 3 en el que pondran en pratica lo trabajado, trabajo de control del antebrazo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 4 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcio, iniciaciando con los primero pasos para el gesto del remate			SESION	#2

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 6 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcio, iniciaciando con los primero pasos para el gesto del remate			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones laterales	En trios se hacen lanzamientos a uno de los 3 buscando la posicion correcta y la recepcion
		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos en voleo	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con voleo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Coordinacion del salto y el agarre del balon	Lanzar el balon a lo alto y saltar a atraparlo en el aire
		Actividad individual	EJERCICIO 4	Servicio y recepcion	Un niño realizara el servicio y al otro lado su pareja buscara atrapar el balon si dejarlo caer
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 9 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcio, iniciaciando con los primero pasos para el gesto del remate			SESION	#4

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 11 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO			SESION	#5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Correr de lado, cruzando las piernas por delante y por detrás de forma alternativa; desplazarse por el espacio en cunclillas, aplaudiendo entre las piernas con cada paso que se da
	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Voleo en el suelo/fortalecimiento del voleo	Uno de los niños se recostara en el piso boca arriba y el otro se hara en frente de el de pie, el que esta acostado debere realizar el gesto del voleo y el que esta de pie realizara el apoyo y la fuerza para ello
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Recepcion del golpe de antebrazo en posicion 1,6 y 5	La entrenadora lanzara balones desde la posicion 3 hacia la posicion 1,6 y 5, el cual el niño debera devolverlo con antebrazo, en la posicion correcta y buscando que el balon llegue de la manera correcta a la entrenadora
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Enseñanza del gesto de los brazos en el atque	Practicar el gesto de los brazos del ataque
		Voleibol 3x3	JUEGO	Rey de cancha 3x3	Se realizara un rey de cancha en equipos de 3 personas
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 13 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO			SESION	#6

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 16 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO,VOLEO, SERIVICIOE INICIO DEL GESTO DE REMATE			SESION	#7

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 20 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO,VOLEO, SERVICIOE INICIO DEL GESTO DE REMATE			SESION	#9

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 23 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO,VOLEO, SERMCIOE INICIO DEL GESTO DE REMATE			SESION	#10

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

OBSERVACIONES:

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

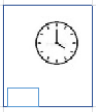
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 25 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO,VOLEO, SERIVICIOE INICIO DEL GESTO DE REMATE			SESION	#11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Se divide el grupo en la mitad, cada grupo debe intentar hacer 10 pases sin que se les caiga el balon y sin que el
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Sentado frente al muro	Cada uno estara sentado frente al muro a unos metros de separacion (con piernas separadas y puntas hacia arriba), debera realizar golpes de antebrazo hacia el muro buscando mantener el
		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Pasos uno por uno del gesto del ataque	Con la ayuda de material didactico, se ira enseñando el gesto del ataque
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Mini partido 2 vs 2 pero a mas distancia de la red	Se realizara un mini partido de 2 vs 2, lanzaran el balon de la forma en que mejor les quede, evitando que el balon se les caiga de las manos con minimo 2 toques por niño antes de pasar el balon
		Actividad individual	EJERCICIO 4	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 27 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO,VOLEO, SERIVICIOE INICIO DEL GESTO DE REMATE			SESION	#12

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 30 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ENSEÑANZA DEL GESTO TECNICO DEL REMATE Y AYUDA AL SERVICIO			SESION	#13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al
	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atras	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Sentado frente al muro	Cada uno estara sentado frente al muro a unos metros de separacion (con piernas separadas y
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Remate	Union de lo visto en todas las calses, es decir, todo el gesto completo con el ataque en malla
		Voleibol 2x2	JUEGO	Rey de cancha 2x2	Se realizara un rey de cancha en parejas
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 18 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO,VOLEO, SERVICIOE INICIO DEL GESTO DE REMATE			SESION	#8

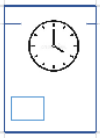
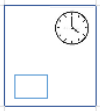
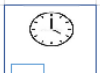
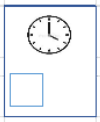
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos...
	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atras y laterales	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero, asi mismo de para atrás
		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Recepcion del balon pero atrapandolo	La entrenadora lanzara balones en diferentes direcciones y el niño debera correr hacia el balon y agarrarlo sin dejar que el balon caiga al piso
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Frente al muro con una sola mano y con las dos e inicio de servicios	Cerca a la pared el niño realizara autopases seguidos y continuos comenzando por controlar 10 pases con una sola mano, posterior cambiar de mano y aumentando despues de cada descanso y despues el pase de dedos completo finalizado ello, se explicara los diferentes tipos de servicios y se empezaran a realizar
		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Explicacion del gesto del remate	Lanzar el balon a lo alto y saltar a atraparlo en el aire
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION MAYO

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 2 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR Y EL SERVICIO			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento por ritmos de trote	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Skipping y al silvato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y en las gradas
	FASE CENTRAL	Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atrás y laterales	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero, asi mismo de para atrás
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo en saque de seguridad y saque de tenis
		Actividad en malla	EJERCICIO 3	Frente al muro con una sola mano	Cerca a la pared el adolescente realizara autopases seguidos y continuos comenzando por controlar 10 pases con una sola mano, posterior cambiar de mano y aumentando despues de cada descanso
		Voleibol 2x2	JUEGO	Rey de cancha en parejas solo antebrazo	Se realizara un rey de cancha en parejas pero solo se aceptara el fundamento del antebrazo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 4 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR Y EL SERVICIO			SESION	#2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atrás y laterales	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando
		Actividad individua	EJERCICIO 2	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo en saque de seguridad y saque de tenis
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Lanzamientos cortos y largos lanzados por la entrenadora para recepcionar con antebrazo	La entrenadora hara lanzamientos de balon cortos y largos para que los niños lleguen en la posicion a
		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Trabajo del core, tren inferior y superior, flexibilidad	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 6 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#3

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 9 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO E INICIO DEL VOLEO			SESION	#4

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 11 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO EN DIFERENTES DIRECCIONES			SESION	#5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Sentados espallda con espalda intentar desplazar al compañero; Juego del sapito por equipos (relevos); Juego de azules y rojos
	FASE CENTRAL	Actividad trios	EJERCICIO 1	Antebrazo sin desplazamientos y voleo sin desplazamientos - Antebrazo y voleo con desplazamientos cortos	El niño se hara en una parte de la cacha y debera hacer antebrazos y dedos intentando estar en el mismo lugar - Hara antebrazo y dedos intentando hacer desplazamientos cortos
		Actividad trios	EJERCICIO 2	trenza	En trios realizaran la trenza sin dejar caer el balon por lo menos hasta haber realizad0 50 golpes de antebrazo y voleo
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Lanzamientos cortos y largos lanzados por la entrenadora para recepcionar con antebrazo	La entrenadora hara lanzamientos de balon cortos y largos para que los niños lleguen en la posicion a recepcionar con antebrazo
		Juego	JUEGO	Partido según la cantidad de alumnos	Se realizara un partido a 15 puntos con solo dedos y antebrazo y luego con todo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 13 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ENTRENAMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO, VOLEO Y SERVICIO			SESION	#6

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 16 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ENTRENAMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO, VOLEO Y SERVICIO			SESION	#7

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 18 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos...
	FASE CENTRAL	Actividad en trios	EJERCICIO 1	trenza	En trios realizaran la trenza sin dejar caer el balon por lo menos hasta haber realizad0 50 golpes de antebrazo y voleo
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Recepcion con antebrazo dirigido al pasador o armador en zona 3	Se realizaran lanzamientos de balon a las posiciones 1,6 y 5 y recepcionaran con antebrazo a la zona 3 en donde estara ubicado el pasador y el debera enviar el balon en voleo a un aro que tendra un compañero
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Direccion de la recepcion de antebrazo y vole	Un compañero tendra el aro y el otro debera por medio del antebrazo y el voley enviar el balon al medio del aro
		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Trabajo del core, tren inferior y superior, flexibilidad asistida	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 20 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#9

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 23 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR Y GESTO DE ATAQUE			SESION	#10

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 25 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR Y GESTO DE ATAQUE			SESION	#11

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 27 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#12

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

OBSERVACIONES:

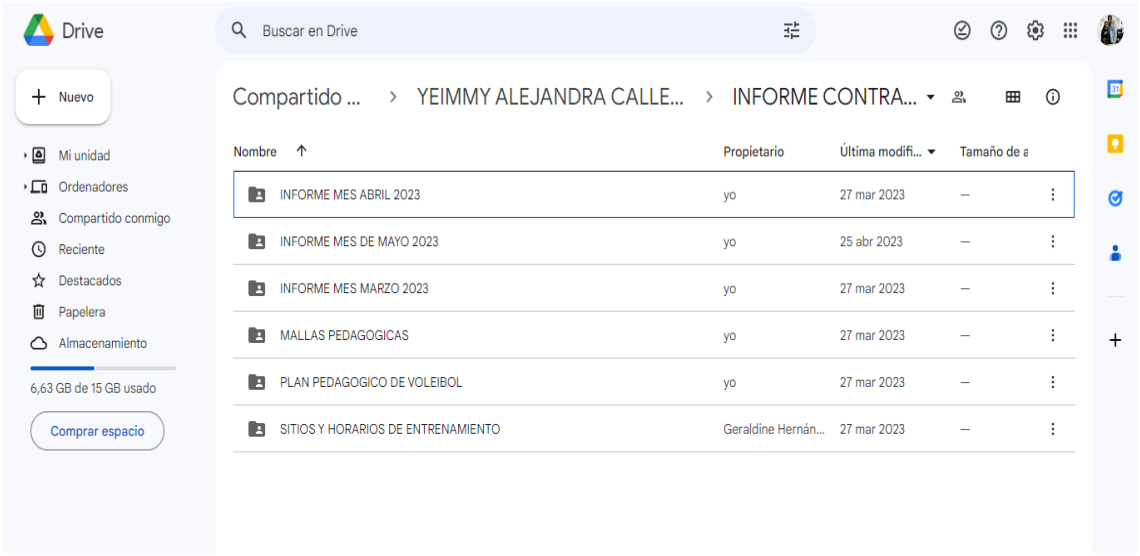
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

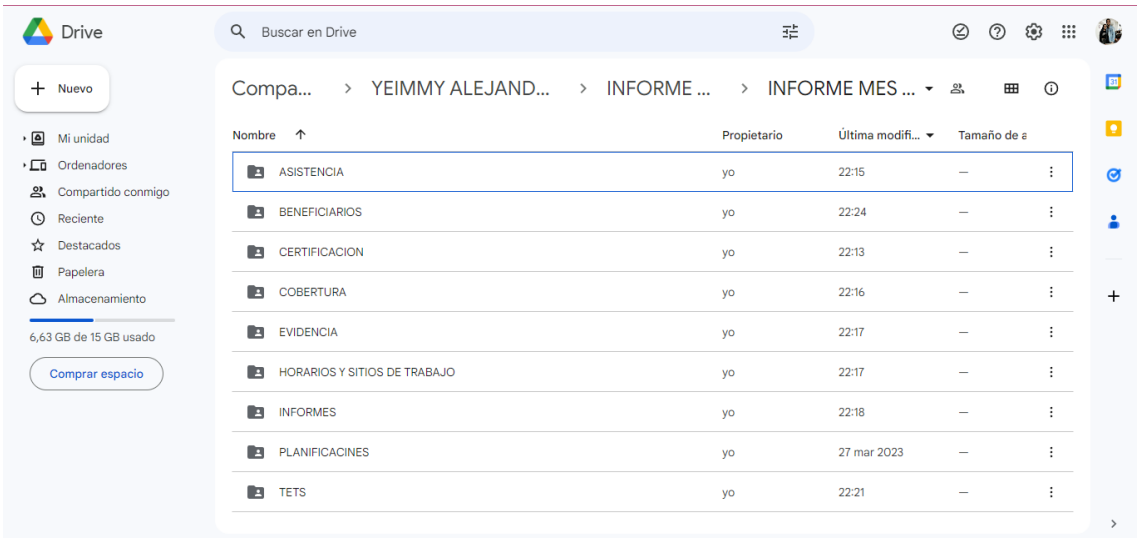
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 30 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL SERVICIO HACIA EL PASADOR			SESION	#13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al
	FASE CENTRAL	Actividad en trios	EJERCICIO 1	trenza	En trios realizaran la trenza sin dejar caer el balon por lo menos hasta haber realizad0 50 golpes de
		Actividad individual	EJERCICIO 2	De rodillas	Frente al muro de rodillas deberan realizar golpe de antebrazo, un autopaso y devolverlo con
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo con pie de apoyo	Con la ayuda de un aro cada uno debera mantener un pie dentro del aro mientras realiza antebrazos y
		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Trabajo del core, tren inferior y superior, flexibilidad	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 08





OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 09

Plan mensual de mayo

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

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

FIRMA FORMADOR: Alejandra Calleja

Plan mensual de abril

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

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

FIRMA FORMADOR: Alejandra Calleja

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 10

INFORME DE EVIDENCIAS DE APLICACIÓN DE TEST FÍSICOS Y CONDUCTAS DE ENTRADA.

NOMBRE DE FORMADOR:

YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO

PROVINCIA DE TEQUENDAMA

APULO

VOLEIBOL

ABRIL 2023

Contenido

Introducción 3
1. TEST DEPORTIVOS 4
GRUPO POBLACIONAL: De 6 a 8 años 4
1.1. Test índice de masa corporal 4
1.2. Test de 20 metros lisos 4
1.3. Test de salto largo sin impulso 4
1.4. Salto vertical. 5
1.5. Resultados 5
1.6. Conductas de Entrada: 5
2. TEST DEPORTIVOS 6
GRUPO POBLACIONAL: De 09 a 12 años 6
2.1. Test índice de masa corporal 6
2.2. Test de 20 metros lisos 6
2.3. Test de salto largo sin impulso 6
2.4. Salto vertical. 7
2.5. Test shuttle run 4 x 10 mt 7
2.6. Resultados 7
2.7. Conductas de Entrada: 7
3. TEST DEPORTIVOS 8
GRUPO POBLACIONAL: De 13 a 17 años 8
3.1 Test índice de masa corporal 8
3.2. Test de 20 metros lisos 8
3.3. Test de salto largo sin impulso 8
3.4. Salto vertical. 9
3.5. Test shuttle run 4 x 10 mt 9
3.6. Resultados 9
2.7. Conductas de Entrada: 9

INTRODUCCIÓN

Se denomina deporte escolar a todas aquellas actividades lúdicas motrices y deportivas, mediante procesos educativos y pedagógicos que fortalezcan la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornadas extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

Por lo anterior se procedió a realizar unos test físicos y la toma de unas medidas corporales, a los beneficiarios de cada grupo formativo, iniciación y fundamentación; entre estas medidas están: peso corporal, estatura, perímetro de cintura, estatura sentada, envergadura, test 20 metros lisos, test de salgo largo sin impulso, salto vertical, test shuttle run 4x10 mts,

Posterior a la realización de los test y las medidas corporales se consolido la información o resultados de los test y se dio un breve análisis y una conclusión técnico-pedagógica.

1. TEST DEPORTIVOS

GRUPO POBLACIONAL: De 6 a 8 años

1.1. Test índice de masa corporal

a. Componentes de la prueba:

- **Peso corporal**

  Objetivo: Medir el tamaño corporal del niño.

  El evaluado se colocará en el centro de la báscula distribuyendo su peso en ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo y sin realizar ningún movimiento.

  Unidad de medida: En kg – Instrumento: Balanza / Bascula de precisión.

- **Estatura**

Objetivo: Medir la estatura del niño.

El evaluado estará descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la orbita del ojo (plano Frankfort). Se le ordena al niño inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o estadiómetro. Es importante verificar que en ese momento el niño conserve la postura descrita anteriormente.

Unidad de medida: Centímetros (cm) – Instrumentos: Cinta métrica, escuadra, pared.

- **Perímetro de Cintura**
  Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central del niño.

  Es la medición de la distancia alrededor del abdomen en un punto especifico. La medición casi siempre se hace al nivel del ombligo. El examinador rodeara la cintura del niño con la cinta métrica, quien a continuación bajara los brazos a una posición relajada. La medición se realizara en el nivel mas estrecho, entre el borde del costal inferior (costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta métrica presione la piel.

  Unidad de medida: Centímetros – Instrumento: Cinta métrica.

- **Estatura sentada**
  Objetivo: Medir la talla desde la distancia entre el vertex y el plano de sustentación del estudiado.

  El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro.

  Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior

  Unidad de medida: Centímetros (cm) – Instrumento: Antropómetro o tallímetro / Banco.

- **Envergadura**
  El evaluado debe ubicarse en posición de pie, erguido con la espalda lo mas cerca posible a una pared; Deberá extender ambos brazos, con las palmas mirando hacia afuera de la pared y los dedos juntos; El evaluado deberá moverse hacia un lado u otro, de tal forma de los dedos de una mano estén contra una esquina u otra marca obvia, con la ayuda de un compañero que lo apoya en la evaluación, ponga una marca donde se encuentran las puntas de los dedos del evaluado de ambas manos, para terminar, aléjese de la pared y ayude a su amigo a medir la distancia entre la marca de la otra mano.

  Unidad de medida: Centímetros (cm) – Instrumento: Cinta métrica.

b. Descripción (detallada) de la Aplicación:
La prueba al grupo poblacional (6 a 8 años) se realizó en horas de la mañana y en horas de la tarde , por el motivo que en el horario de la mañana asisten los niños que estudian en la tarde (grado 3º, 4º y 5º) y en el horario de la tarde los niños que estudian en la mañana (grado 1º y 2º).

En el horario de la mañana se realizo de 10:00 a 12:00M y en el horario de la tarde de 2:00 a 3:00, estos dos horarios se realizaron en el mismo lugar de entrenamiento, en el polideportivo municipal de Apulo; Con una asistencia en la mañana de 6 niñas y en la jornada de la tarde una asistencia de 4 niños, para un total de 10 niños en la cual se le aplicaron los test.

c. Evidencia Fotográfica:

- Peso corporal




- Estatura




- Perímetro de Cintura





- Estatura sentada





- Envergadura



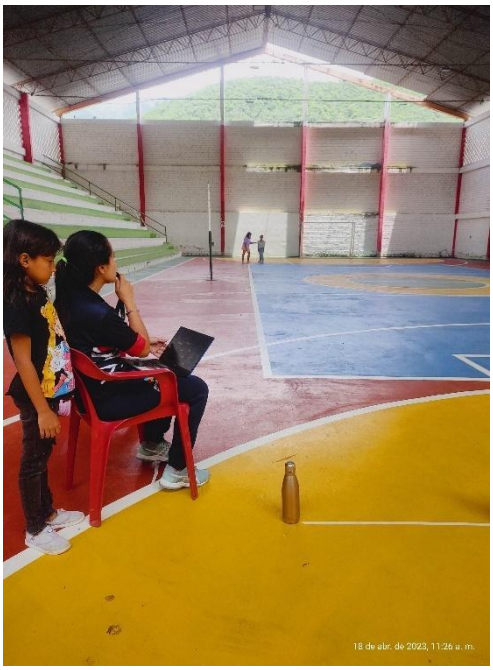


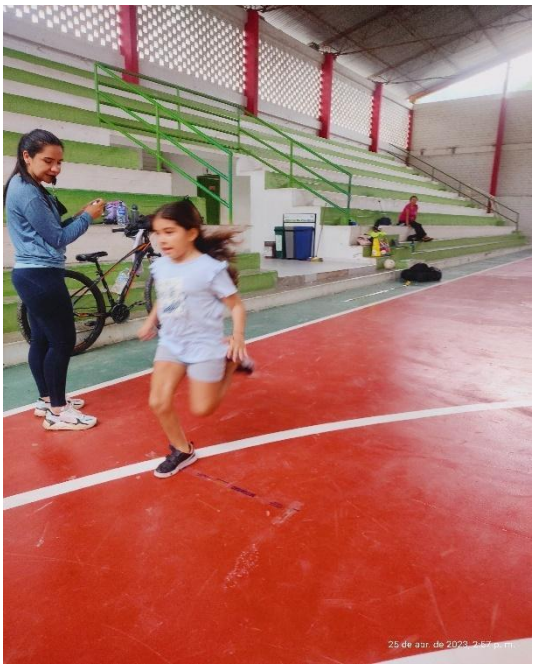
1.2. Test de 20 metros lisos

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:
   El test fue aplicado a todos los niños asistentes el día martes 18 de abril, no hubo ningún inconveniente ni motivo por el cual algún niño no la haya realizado. La prueba al grupo poblacional (6 a 8 años) se realizó en horas de la mañana y en horas de la tarde, por el motivo que en el horario de la mañana asisten los niños que estudian en la tarde (grado 3º, 4º y 5º) y en el horario de la tarde los niños que estudian en la mañana (grado 1º y 2º).

   En el horario de la mañana se realizó de 10:00 a 12:00M y en el horario de la tarde de 2:00 a 3:00, estos dos horarios se realizaron en el mismo lugar de entrenamiento, en el polideportivo municipal de Apulo; Con una asistencia en la mañana de 6 niñas y en la jornada de la tarde una asistencia de 4 niños, para un total de 10 niños en la cual se le aplicaron los test.

b. Evidencia Fotográfica:





1.3. Test de salto largo sin impulso

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:
El test fue aplicado a todos los niños asistentes el día martes 18 de abril, no hubo ningún inconveniente ni motivo por el cual algún niño no la haya realizado, sin embargo fue una de las pruebas las cuales les costó más a los niños realizar por el hecho del equilibrio al sostenerse después de la caída.

La prueba al grupo poblacional (6 a 8 años) se realizó en horas de la mañana y en horas de la tarde, por el motivo que en el horario de la mañana asisten los niños que estudian en la tarde (grado 3º, 4º y 5º) y en el horario de la tarde los niños que estudian en la mañana (grado 1º y 2º).

En el horario de la mañana se realizó de 10:00 a 12:00M y en el horario de la tarde de 2:00 a 3:00, estos dos horarios se realizaron en el mismo lugar de entrenamiento, en el polideportivo municipal de Apulo; Con una asistencia en la mañana de 6 niñas y en la jornada de la tarde una asistencia de 4 niños, para un total de 10 niños en la cual se le aplicaron los test.

b. Evidencia Fotográfica:





1.4. Salto vertical.

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:
El test fue aplicado a todos los niños asistentes el día martes 18 de abril, no hubo ningún inconveniente ni motivo por el cual algún niño no la haya realizado, sin embargo, fue una de las pruebas las cuales les costó más a los niños realizar por el hecho del impulso y de entender la aplicación de la prueba.

La prueba al grupo poblacional (6 a 8 años) se realizó en horas de la mañana y en horas de la tarde, por el motivo que en el horario de la mañana asisten los niños que estudian en la tarde (grado 3º, 4º y 5º) y en el horario de la tarde los niños que estudian en la mañana (grado 1º y 2º).

En el horario de la mañana se realizó de 10:00 a 12:00M y en el horario de la tarde de 2:00 a 3:00, estos dos horarios se realizaron en el mismo lugar de entrenamiento, en el polideportivo municipal de Apulo; Con una asistencia en la mañana de 6 niñas y en la jornada de la tarde una asistencia de 4 niños, para un total de 10 niños en la cual se le aplicaron los test.

b. Evidencia Fotográfica:





1.6. Conductas de Entrada:

a. Nombre de la Conducta de entrada a desarrollar:
CONTROL DE BALON GOLPE DE ANTEBRAZO Y VOLEA

b. Descripción de la conducta de entrada elegida:
El niño realiza la mayor cantidad de golpe de antebrazo y volea en 3 intentos

c. Evidencia Fotográfica:





2. TEST DEPORTIVOS

GRUPO POBLACIONAL: De 09 a 12 años

2.1. Test índice de masa corporal

a. Componentes de la prueba:

- **Peso corporal**

  Objetivo: Medir el tamaño corporal del niño.

  El evaluado se colocará en el centro de la báscula distribuyendo su peso en ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo y sin realizar ningún movimiento.

  Unidad de medida: En kg – Instrumento: Balanza / Báscula de precisión.

- **Estatura**

  Objetivo: Medir la estatura del niño.

  El evaluado estará descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la orbita del ojo (plano Frankfort). Se le ordena al niño inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o estadiómetro. Es importante verificar que en ese momento el niño conserve la postura descrita anteriormente.

  Unidad de medida: Centímetros (cm) – Instrumentos: Cinta métrica, escuadra, pared.

- **Perímetro de Cintura**

  Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central del niño.

  Es la medición de la distancia alrededor del abdomen en un punto especifico. La medición casi siempre se hace al nivel del ombligo. El examinador rodeara la cintura del niño con la cinta métrica, quien a continuación bajara los brazos a una posición relajada. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta métrica presione la piel.

  Unidad de medida: Centímetros – Instrumento: Cinta métrica.

- **Estatura sentada**
  Objetivo: Medir la talla desde la distancia entre el vertex y el plano de sustentación del estudiado.

  El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro.

  Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior

  Unidad de medida: Centímetros (cm) – Instrumento: Antropómetro o tallímetro / Banco.

- **Envergadura**
  El evaluado debe ubicarse en posición de pie, erguido con la espalda lo mas cerca posible a una pared; Deberá extender ambos brazos, con las palmas mirando hacia afuera de la pared y los dedos juntos; El evaluado deberá moverse hacia un lado u otro, de tal forma de los dedos de una mano estén contra una esquina u otra marca obvia, con la ayuda de un compañero que lo apoya en la evaluación, ponga una marca donde se encuentran las puntas de los dedos del evaluado de ambas manos, para terminar, aléjese de la pared y ayude a su amigo a medir la distancia entre la marca de la otra mano.

  Unidad de medida: Centímetros (cm) – Instrumento: Cinta métrica.

b. Descripción (detallada) de la Aplicación:

La prueba al grupo poblacional (9 a 12 años) se realizó en horas de la mañana y en horas de la tarde, por el motivo que en el horario de la mañana asisten los niños que estudian en la tarde (grado 3º, 4º y 5º) y una niña de las horas de la tarde hace parte de este grupo poblacional.

En el horario de la mañana se realizó de 10:00 a 12:00M y en el horario de la tarde de 3:00 a 4:00 a la niña que hace parte de este grupo poblacional, estos dos horarios se realizaron

en el mismo lugar de entrenamiento, en el polideportivo municipal de Apulo; Con una asistencia en la mañana de 5 niñas y en la jornada de la tarde una asistencia de 1 niña, para un total de 6 niños en la cual se le aplicaron los test.

c. Evidencia Fotográfica:

- Peso corporal



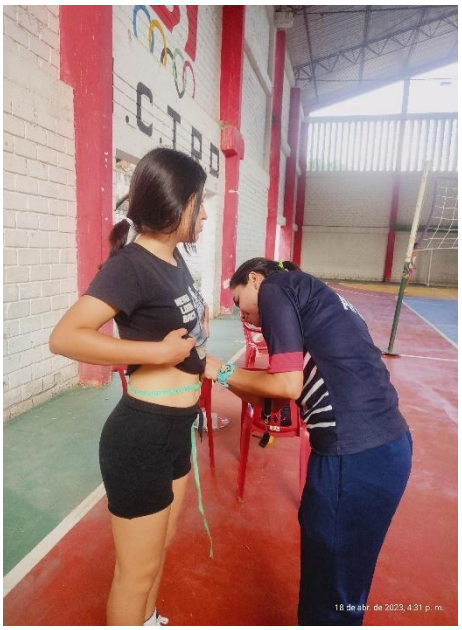


- Estatura





- Perímetro de Cintura





- Estatura sentada



- Envergadura





2.2. Test de 20 metros lisos

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:
La prueba al grupo poblacional (9 a 12 años) se realizó en horas de la mañana y en horas

de la tarde, por el motivo que en el horario de la mañana asisten los niños que estudian en la tarde (grado 3º, 4º y 5º) y una niña de las horas de la tarde hace parte de este grupo poblacional.

En el horario de la mañana se realizó de 10:00 a 12:00M y en el horario de la tarde de 3:00 a 4:00 a la niña que hace parte de este grupo poblacional, estos dos horarios se realizaron en el mismo lugar de entrenamiento, en el polideportivo municipal de Apulo; Con una asistencia en la mañana de 5 niñas y en la jornada de la tarde una asistencia de 1 niña, para un total de 6 niños en la cual se le aplicaron los test.

Este test se realizó al lado de la cancha de voleibol teniendo como asistentes a dos deportistas del grupo de fundamentación.

b. Evidencia Fotográfica:





2.3. Test de salto largo sin impulso

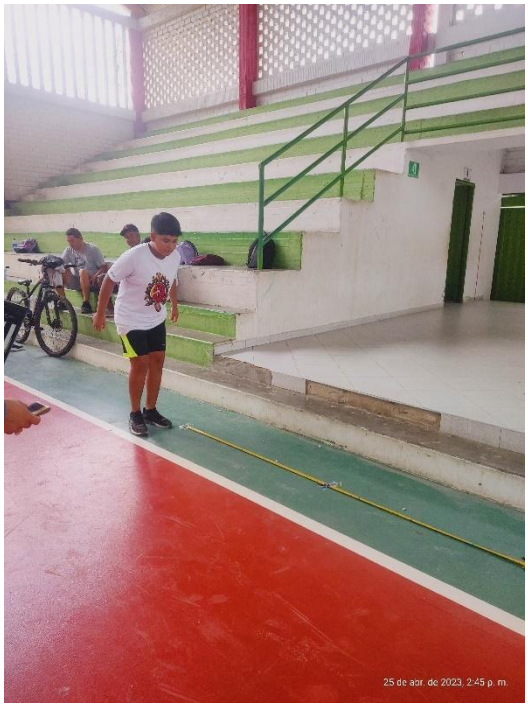
a. Descripción (detallada) de la Aplicación:
La prueba al grupo poblacional (9 a 12 años) se realizó en horas de la mañana y en horas de la tarde, por el motivo que en el horario de la mañana asisten los niños que estudian en la tarde (grado 3º, 4º y 5º) y una niña de las horas de la tarde hace parte de este grupo poblacional.

En el horario de la mañana se realizó de 10:00 a 12:00M y en el horario de la tarde de 3:00 a 4:00 a la niña que hace parte de este grupo poblacional, estos dos horarios se realizaron en el mismo lugar de entrenamiento, en el polideportivo municipal de Apulo; Con una asistencia en la mañana de 5 niñas y en la jornada de la tarde una asistencia de 1 niña, para un total de 6 niños en la cual se le aplicaron los test.

Este test se realizó en una parte del polideportivo en donde se pudiera colocar un apoyo(silla), puesto que había alumnos que eran un poco altos.

b. Evidencia Fotográfica:





2.4. Salto vertical.

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

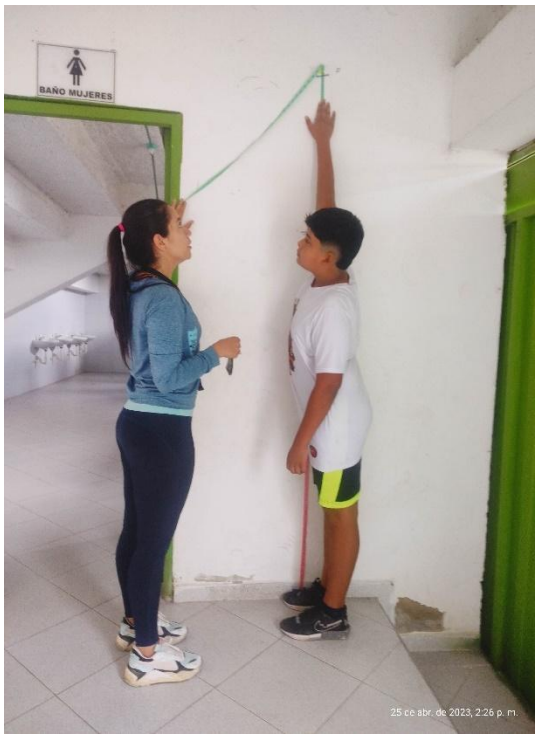
La prueba al grupo poblacional (9 a 12 años) se realizó en horas de la mañana y en horas de la tarde, por el motivo que en el horario de la mañana asisten los niños que estudian en la tarde (grado 3º, 4º y 5º) y una niña de las horas de la tarde hace parte de este grupo poblacional.

En el horario de la mañana se realizó de 10:00 a 12:00M y en el horario de la tarde de 3:00 a 4:00 a la niña que hace parte de este grupo poblacional, estos dos horarios se realizaron en el mismo lugar de entrenamiento, en el polideportivo municipal de Apulo; Con una asistencia en la mañana de 5 niñas y en la jornada de la tarde una asistencia de 1 niña, para un total de 6 niños en la cual se le aplicaron los test.

Este test se realizó en una parte del polideportivo en donde se pudiera colocar un apoyo(silla), puesto que había alumnos que eran un poco altos y con el salto era bastante difícil para mí.

b. Evidencia Fotográfica:





2.5. Test shuttle run 4 x 10 mt

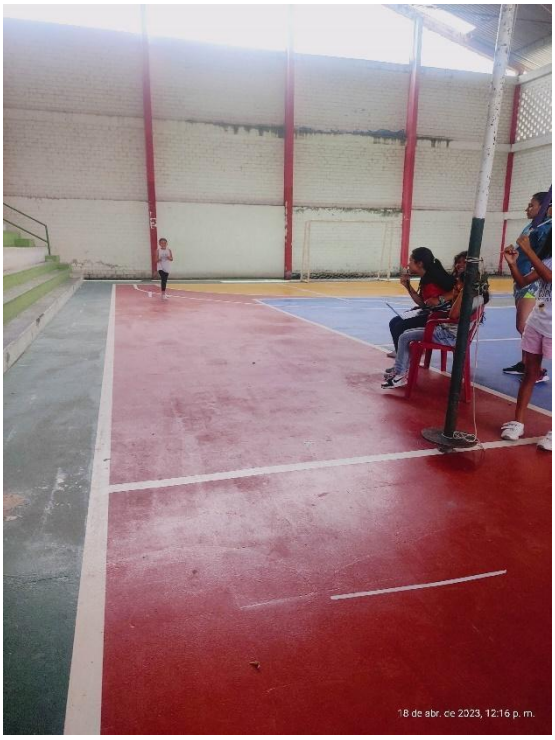
a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

La prueba al grupo poblacional (9 a 12 años) se realizó en horas de la mañana y en horas de la tarde, por el motivo que en el horario de la mañana asisten los niños que estudian en la tarde (grado 3º, 4º y 5º) y una niña de las horas de la tarde hace parte de este grupo poblacional.

En el horario de la mañana se realizó de 10:00 a 12:00M y en el horario de la tarde de 3:00 a 4:00 a la niña que hace parte de este grupo poblacional, estos dos horarios se realizaron en el mismo lugar de entrenamiento, en el polideportivo municipal de Apulo; Con una asistencia en la mañana de 5 niñas y en la jornada de la tarde una asistencia de 1 niña, para un total de 6 niños en la cual se le aplicaron los test.

Esta prueba se realizo a un lado de la cancha de voleibol en el cual con cinta se demarco el terreno de los metros y de el material el cual como no se realizó con esponjas, se realizó con 3 materiales diferentes los cuales fueron fácil de poder agarrar y no dañar.

c. Evidencia Fotográfica:





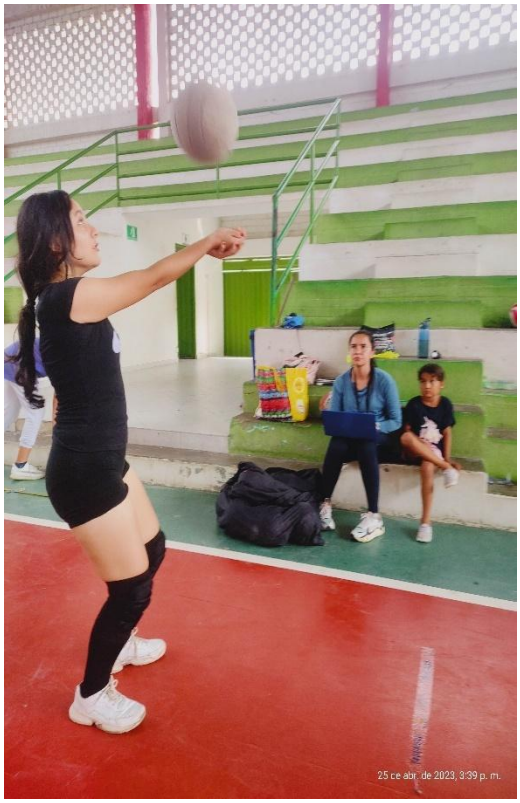
2.7. Conductas de Entrada:

d. Nombre de la Conducta de entrada a desarrollar:
COMBINADO GESTO TECNICO DE ANTEBRAZO Y VOLEA

e. Descripción de la conducta de entrada elegida:
El niño realiza la mayor cantidad de golpes de antebrazo y volea realizando el ejericio combinado en 3 intentos.

f. Evidencia Fotográfica:





3. TEST DEPORTIVOS

GRUPO POBLACIONAL: De 13 a 17 años

3.1 Test índice de masa corporal

4. **Componentes de la prueba:**

- **Peso corporal**

  Objetivo: Medir el tamaño corporal del niño.

  El evaluado se colocará en el centro de la báscula distribuyendo su peso en ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo y sin realizar ningún movimiento.

Unidad de medida: En kg – Instrumento: Balanza / Bascula de precisión.

- **Estatura**
  Objetivo: Medir la estatura del niño.

  El evaluado estará descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la orbita del ojo (plano Frankfort). Se le ordena al niño inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o estadiómetro. Es importante verificar que en ese momento el niño conserve la postura descrita anteriormente.

  Unidad de medida: Centímetros (cm) – Instrumentos: Cinta métrica, escuadra, pared.

- **Perímetro de Cintura**
  Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central del niño.

  Es la medición de la distancia alrededor del abdomen en un punto especifico. La medición casi siempre se hace al nivel del ombligo. El examinador rodeara la cintura del niño con la cinta métrica, quien a continuación bajara los brazos a una posición relajada. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta métrica presione la piel.

  Unidad de medida: Centímetros – Instrumento: Cinta métrica.

- **Estatura sentada**
  Objetivo: Medir la talla desde la distancia entre el vertex y el plano de sustentación del estudiado.

  El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro.

  Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior

Unidad de medida: Centímetros (cm) – Instrumento: Antropómetro o tallímetro / Banco.

- **Envergadura**
  El evaluado debe ubicarse en posición de pie, erguido con la espalda lo mas cerca posible a una pared; Deberá extender ambos brazos, con las palmas mirando hacia afuera de la pared y los dedos juntos; El evaluado deberá moverse hacia un lado u otro, de tal forma de los dedos de una mano estén contra una esquina u otra marca obvia, con la ayuda de un compañero que lo apoya en la evaluación, ponga una marca donde se encuentran las puntas de los dedos del evaluado de ambas manos, para terminar, aléjese de la pared y ayude a su amigo a medir la distancia entre la marca de la otra mano.

  Unidad de medida: Centímetros (cm) – Instrumento: Cinta métrica.

5. Descripción (detallada) de la Aplicación:
   La prueba al grupo poblacional (13 a 17 años) se realizo en el horario de la tarde de 3:00 a 4:30 p m en el polideportivo municipal de Apulo.

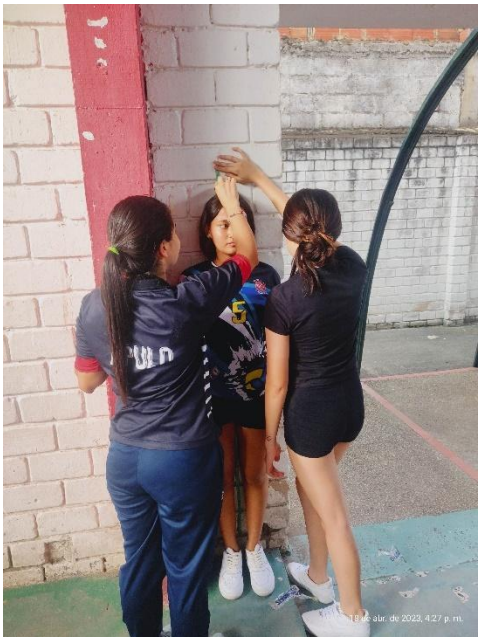
   Con una asistencia de 17 deportistas. Cabe destacar que hay 2 deportistas que son mayores de edad, puesto que hacen parte del grupo y no podía evadirlas de los test.

6. Evidencia Fotográfica:

- Peso corporal



- Estatura



- Perímetro de Cintura





- Envergadura



3.2. Test de 20 metros lisos

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

La prueba al grupo poblacional (13 a 17 años) se realizó en el horario de la tarde de 3:00 a 4:30 p m en el polideportivo municipal de Apulo.

Con una asistencia de 17 deportistas. Cabe destacar que hay 2 deportistas que son mayores de edad, puesto que hacen parte del grupo y no podía evadirlas de los test.

Esta prueba fue realizada con ayuda de dos asistentes del mismo grupo, se realizó con demarcación de cinta y a un lado de la cancha de voleibol.

b. Evidencia Fotográfica:



3.3. Test de salto largo sin impulso

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:
La prueba al grupo poblacional (13 a 17 años) se realizó en el horario de la tarde de 3:00 a 4:30 p m en el polideportivo municipal de Apulo.

Con una asistencia de 17 deportistas. Cabe destacar que hay 2 deportistas que son mayores de edad, puesto que hacen parte del grupo y no podía evadirlas de los test.

Esta prueba se realizó en medio de la cancha de voleibol con dos asistentes del mismo grupo de evaluados a los deportistas presentes y con ayuda del decámetro.

b. Evidencia Fotográfica:



3.4. Salto vertical.

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

La prueba al grupo poblacional (13 a 17 años) se realizó en el horario de la tarde de 3:00 a 4:30 p m en el polideportivo municipal de Apulo.

Con una asistencia de 17 deportistas. Ca be destacar que hay 2 deportistas que son mayores de edad, puesto que hacen parte del grupo y no podía evadirlas de los test.

Este test se realizó en una parte del polideportivo en donde se pudiera colocar un apoyo(silla), puesto que había alumnos que eran un poco altos y con el salto era bastante difícil para mí.

3.5. Test shuttle run 4 x 10 mt

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

La prueba al grupo poblacional (13 a 17 años) se realizó en el horario de la tarde de 3:00 a 4:30 p m en el polideportivo municipal de Apulo.

Con una asistencia de 17 deportistas. Cabe destacar que hay 2 deportistas que son mayores de edad, puesto que hacen parte del grupo y no podía evadirlas de los test.

Esta prueba se realizó a un lado de la cancha de voleibol en el cual con cinta se demarco el terreno de los metros y del material el cual como no se realizó con esponjas, se realizó con 3 materiales diferentes los cuales fueron fácil de poder agarrar y no dañar.

c. Evidencia Fotográfica:

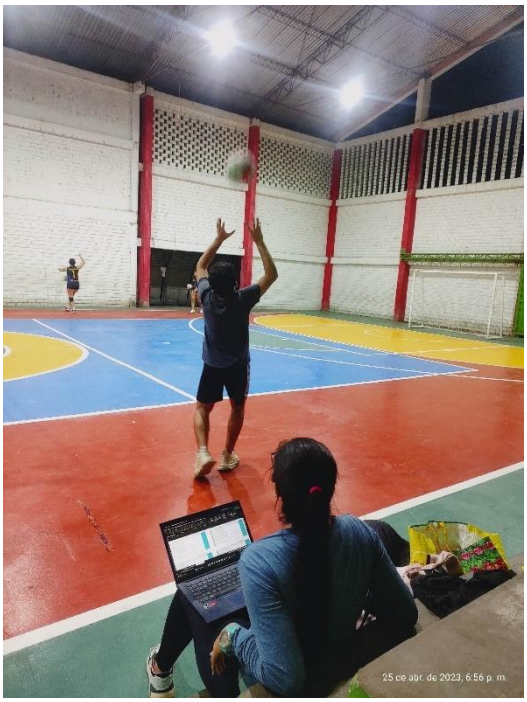


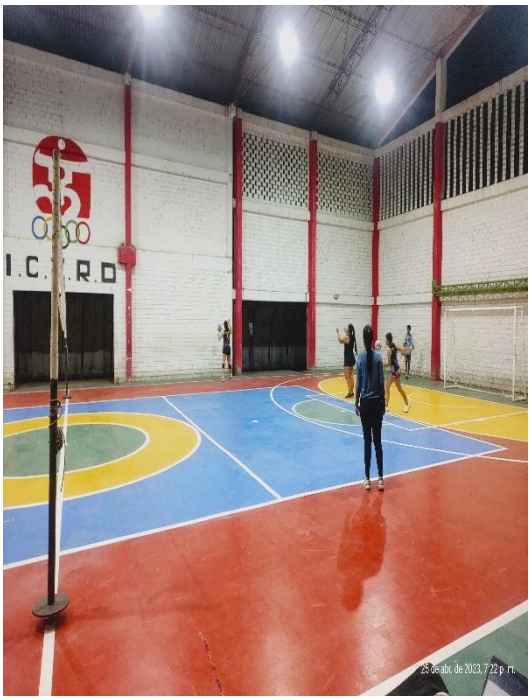
2.7. Conductas de Entrada:

d. Nombre de la Conducta de entrada a desarrollar:
GESTO TECNICO DE SAQUE DE SEGURIDAD O POR DEBAJO

e. Descripción de la conducta de entrada elegida:
El deportista realizara 5 saque de seguridad o por debajo y se tomara en cuenta la cantidad de saque en 5 intentos efectivos.

f. Evidencia Fotográfica:





Conclusiones

Para el primer grupo, es decir, los niños de 6 a 8 años con respecto a la primera prueba de 20 metros lisos la mayoría de los niños están sobre el mismo nivel de velocidad, de 5 niños evaluados solo 1 (Miguel) sobre sale en 4 segundos, los demás llegan al segundo 5, esto es una ventaja de que los niños están al mismo nivel; Con respecto al test de salto largo sin impulso es mínima la diferencia entre el primer intento y el segundo (excepto una niña), sin embargo, una niña (Sharith) y un niño (Miguel) puntean en el salto largo, y como en el anterior test gran parte de los niños están sobre el mismo nivel de salto, de distancia; y para terminar el test de salto vertical, en este caso el de mayor salto es Ángel con una muy mínima diferencia de Miguel, y las niñas con una minina diferencia entre ellas.

En conclusión, de este grupo, se puede decir, que todos los niños y niñas están en un mismo nivel, son muy pocas las diferencias que tiene uno de otro, también teniendo en cuenta que son 2 niños evaluados y 3 niñas. Para estas pruebas el que mayor sobre salió fue el niño Miguel y un poco la niña Sharith.

Para el segundo grupo, es decir, los niños de 9 a 12 años, con respecto a la primera prueba de 20 metros lisos teniendo en cuenta que hay una niña mayor que todos los de la prueba con 12 años ya pronto 13 y que es la única niña que hace parte del grupo de iniciación 2, en esta prueba quedo en un segundo lugar (Zaira) dándole el primer lugar a una niña de la jornada de la mañana (Luciana) y muy cerca de ella (Rubith) ellas que hacen parte del grupo de los “pequeños” sobre salieron en gran medida a los demás niños; Con respecto a la segunda prueba, salto largo sin impulso, sigue punteando Luciana con una muy grande diferencia y en segundo lugar Rubith siendo ellas del grupo de los pequeños y en tercer lugar queda Zaira del grupo de iniciación 2, con respecto a los 3 niños restantes, están con un poco diferencia uno del otro; en la siguiente prueba, la que de salto vertical, Zaira no pudo realizar esta prueba porque tuve que salir de entrenamiento, Luciana vuelve a conseguir el primer lugar con diferencia de los demás niños muy significativa, y la niña Sara consiguió una diferencia muy significativa por debajo de los demás niños, puesto que la niña tiene una condición de sobre peso, la cual puede llegar a verse reflejado en este test; y por último, tenemos el test de Shutter run 4x10, en este caso Zaira del grupo de iniciación 2 tuvo el mejor resultado a diferencia de los demás niños, y en este caso Zaira que venia teniendo una gran respuesta a los test, tuvo el 3° lugar en este momento.

En conclusión, podemos ver en varias pruebas unos resultados muy significativos positivos y negativos, por otro lado, que el rendimiento de una niña de 9 años sobre salió en muchos test con respecto a la niña de 12 años que entrena en el grupo de iniciación 2, sin desmeritar que las dos niñas obtuvieron los mejores resultados en la mayoría de pruebas y que por otro lado los demás niños restantes tienen unas diferencias muy mínimas unos de los otros y un poco significativas con respecto a las dos niñas que puntearon en las pruebas.

Para terminar, tenemos el grupo de 13 a 17 años, con una cantidad bastante grande por ende realizaremos las diferencias entre hombres y mujeres, teniendo en cuenta que la gran mayoría son mujeres. Con respecto a la primera prueba que son los 20 metros lisos, no se podrá decir que los hombres obtuvieron los mejores resultados, porque hay niñas que obtuvieron resultados similares a algunos hombres, obteniendo mejores resultados que algunos, pero si se puede definir que el mejor tiempo lo obtuvo Yuris con 3,16 segundos y Luis de los hombres con el resultado 3,52; Con respecto al test de salto largo sin impulso, en la rama masculina hay una diferencia de distancia muy baja significativamente entre la mayoría, dando el primer lugar a Helman con una distancia de 220 y en segundo lugar a Daniel con 214 y en la rama femenina, nadie obtuvo distancia

allegada a los 200 pero si la mayor distancia en salto largo para Ana con 1,66 mt y Xiomara en segundo lugar con 164 mt; Para el siguiente test de salto vertical, para la rama masculina tenemos a Samuel con 74 cm de diferencia y en segundo lugar a Helman con 43 cm de diferencia, cabe destacar en este caso que Samuel y otros chicos tienen una talla bastante alta a diferencia de Helman, es decir que se puede hablar de que Helman a pesar de su talla tiende a tener mejor saltabilidad que los demás, con respecto a la rama femenina en primer lugar se le da a Angie Valentina con una diferencia de 42 cm y en segundo lugar con un mucha diferencia a Nicol Daniela con una diferencia de 39 cm, en este caso en general y por rama si tiende haber una diferencia muy significativa entre cada uno y para terminar tenemos el test Shutter run 4x10, en el caso de la rama masculina hay una muy mínima diferencia en la velocidad de cada uno, es por milésimas las diferencias y en esta prueba se le da el primer lugar a Samuel con un resultado de 12,57 y en segundo lugar con una muy mínima diferencia a Daniel con un resultado de 12,58 y en el caso femenino se le da el primer lugar a Xiomara con un resultado de 13,58 y en segundo lugar a Angie Valentina con un resultado de 14,32, y de ahí para arriba la diferencia de velocidad entre mujeres tienden a ser mínima.

En conclusión con este grupo, hay mucha variedad de resultados a veces similares como otras veces muy significativas por rama, sin embargo los primero lugares femeninos no están tan lejos de los masculinos; Hay una diferencia un poco significativa en un hombre con respecto a los demás por la talla (altura) y en las pruebas de altura o salto largo se puede evidenciar, sin embargo en las pruebas de velocidad no es mucha la diferencia, y e el caso de los femeninos, la mayoría de resultados tienen a una “ganadora” diferente, excepto una niña (Xiomara) que si no tiene el mejor resultado no esta lejos de el (excepto el del salto vertical), lo menciono por el hecho que ella es deportista de rendimiento del deporte de Taekuondo por ende también tiene buen rendimiento.

Para finalizar en general, las diferencias por grupo, por edad y por rama no son tan significativas dejando como una buena conclusión que la mayoría de los deportistas que hacen parte del grupo de voleibol, tienen un parecido rendimiento, uno que otro niño puede sobre salir un poco mas y puedo decir que se nota por el hecho que practica otro deporte desde años atrás, los chicos que solo practican el voleibol o que son nuevos en el deporte tienen una similitud de resultados.

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 11

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

CERTIFICA:

Que la señorita **YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA,** identificado con C.C. N.° 1.012.423.219 expedida en Bogotá, con numero de contrato 260/2023 presto sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de abril al 30 abril del 2023, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

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

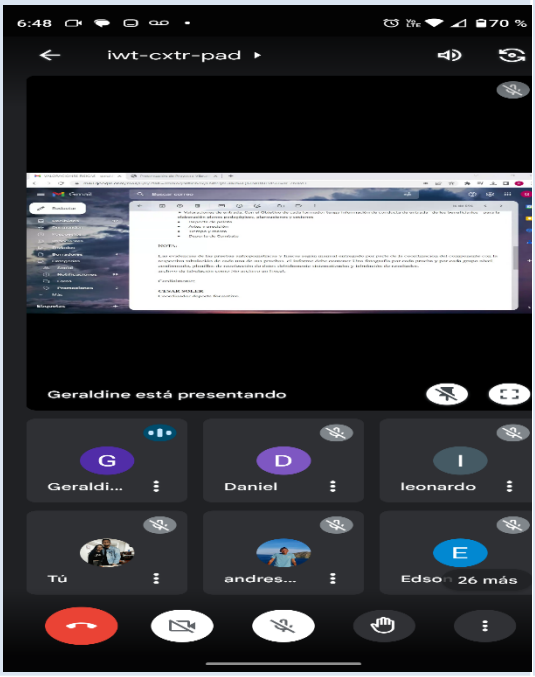
Cordialmente,

ERIKA LIZET TORRES ROJAS
Secretaria Pagadora del I.C.T.R.D.

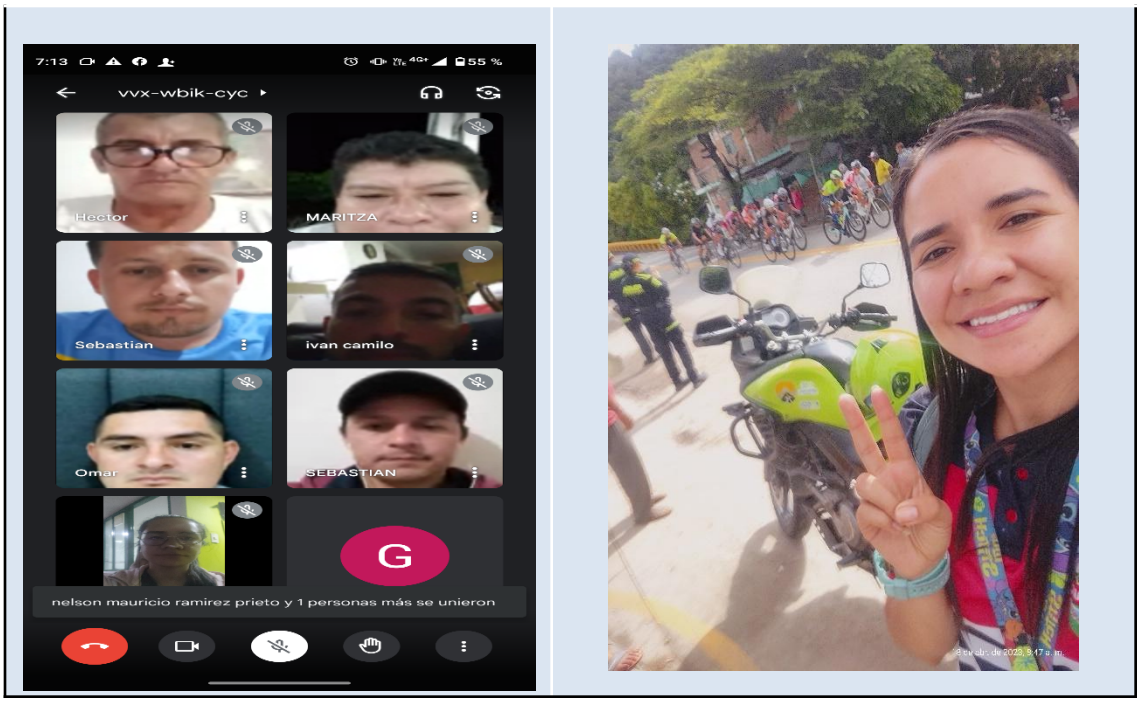
OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 13



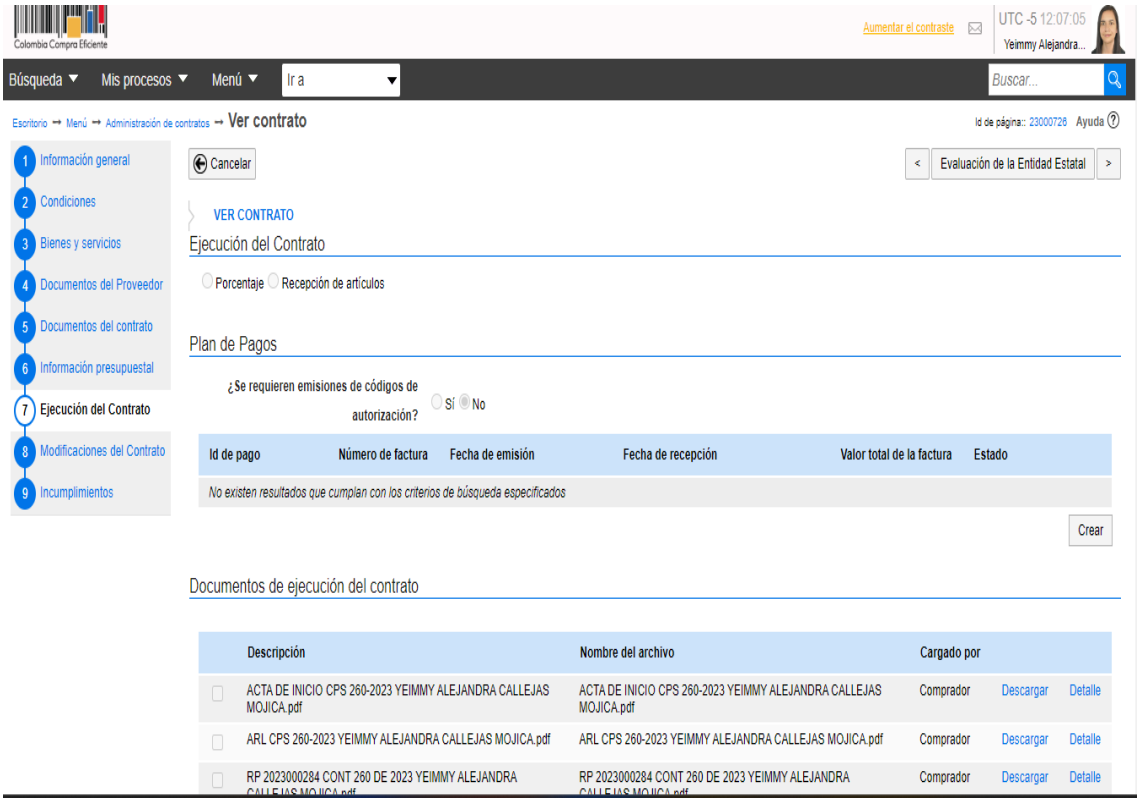






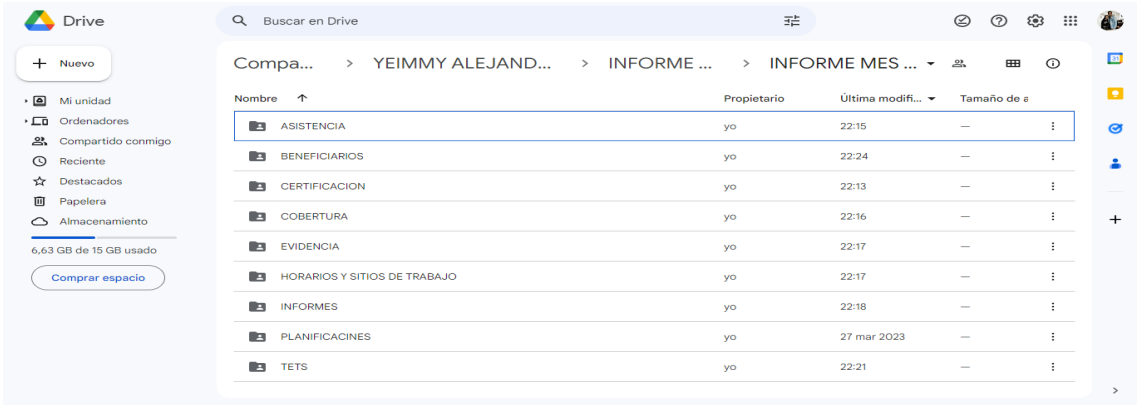


OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 015



OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 016





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleybol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: LUCIANA
APELLIDOS: ROJAS RODRIGUEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 28 MES 08 AÑO 2013
Número de Identificación: 1.073.629.925
Año que cursa: 4TO **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D. I ANTONIO NARIÑO
Edad: 9 **Talla de Calzado:** 33 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: cra 6 # 9A-46 AV. ferrocarril . Apulo
Nombres y Apellidos del padre: CARLOS MARIO ROJAS AGUDELO
Documento de Identidad: 1.073.629.941 **de** APULO
Teléfono: 310 879 4787
Nombres y Apellidos de la madre: PAULA DANIELA RODRIGUEZ VILLALBA
Documento de identidad: 1.073.629.858 **de** APULO
Teléfono: 320 363 17 44
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: PAULA DANELA RODRIGUEZ.
Teléfono en caso de emergencia: 321 486 2089

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ Intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X **Cual**____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X **Cual**____
ALERGICO A: NADA
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

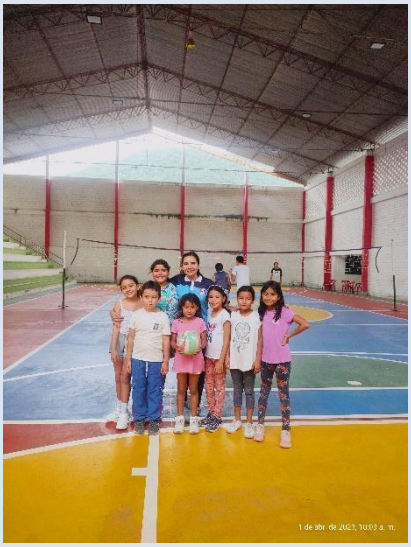
Luciana Rojas Rodriguez.
Firma del Menor:
T.I: 1.073.629.925
CELULAR 310 642 9576

Firma del acudiente
C.C 1.073.629.858
CELULAR 320 363 17 44

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

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

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 1 abril /Polideportivo	**FECHA Y LUGAR: 13 abril / Polideportivo**
	
FECHA Y LUGAR: 18 abril / Polideportivo	**FECHA Y LUGAR: 27 abril / Polideportivo**

INICIACION 2



FECHA Y LUGAR: 1 abril / Polideportivo



FECHA Y LUGAR: 13 abril / Polideportivo



FECHA Y LUGAR: 18 abril / Polideportivo



FECHA Y LUGAR: 29 abril / Polideportivo

FUNDAMENTACION



FECHA Y LUGAR: 1 abril / Polideportivo



FECHA Y LUGAR: 13 abril / Polideportivo



FECHA Y LUGAR:18 abril /Polideportivo



FECHA Y LUGAR:27 abril /Polideportivo