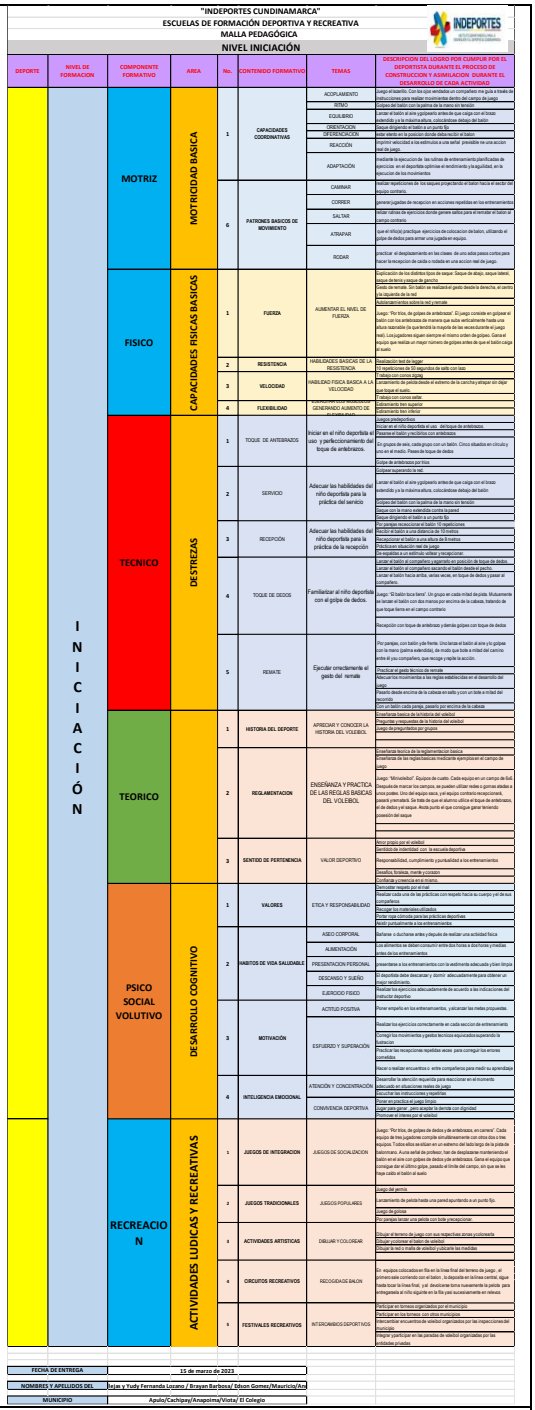
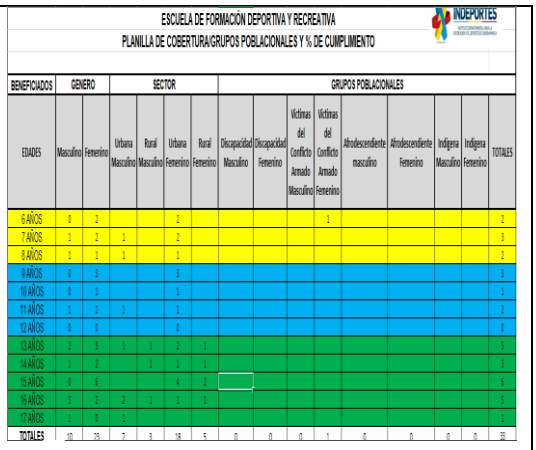
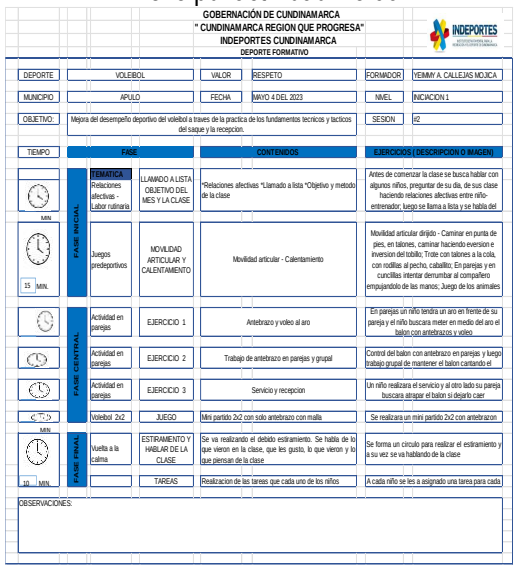
EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE MAYO - CTO 260 - 2023			
Nombre del contratista	YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA		
Número de identificación	1.012.423.219	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/05/2023 – 30/05/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000284
Objeto del Contrato: PRESTAR 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 mayo 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	Anexo pdf actividad No 04

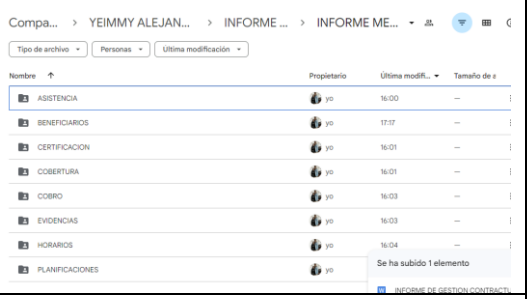
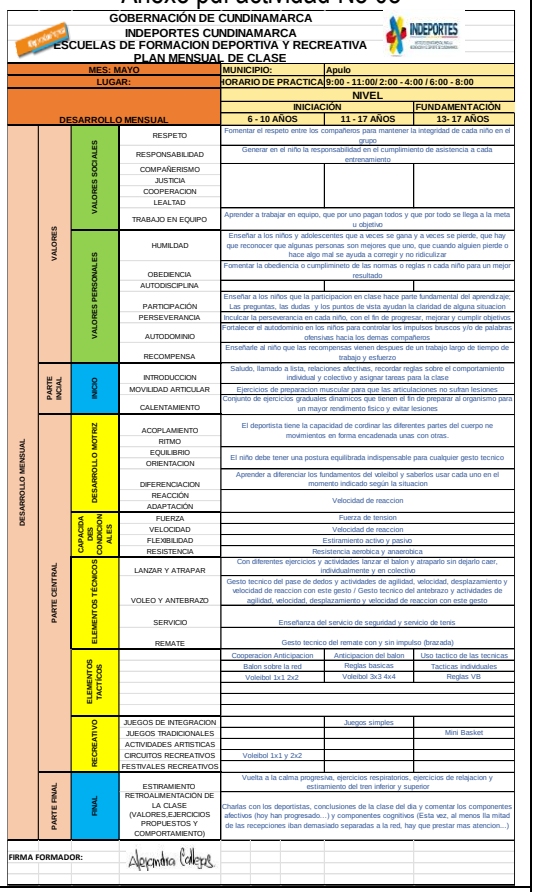
45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles 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.	ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO 
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Anexo pdf actividad No 05 
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una 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	Anexo pdf actividad No 06 

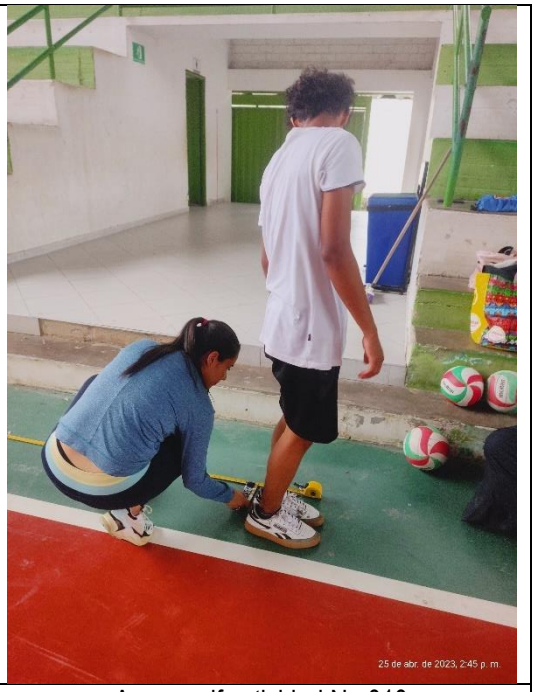
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

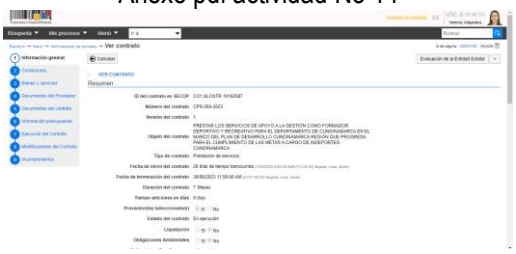
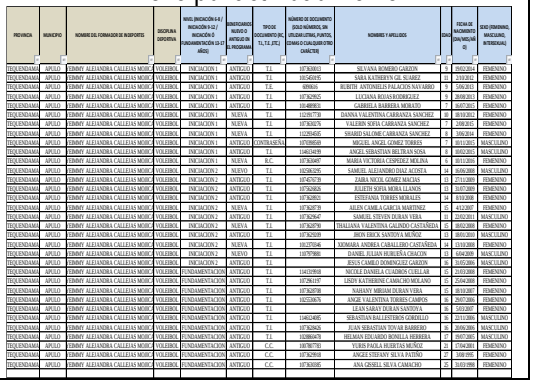
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 4 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos y tacticos del saque y la recepcion.			SESION	#2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador, luego se llama a lista y se habla del
15 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; En parejas y en cuncillas intentar derrumbar al compañero empujandolo de las manos; Juego de los animales
	FASE CENTRAL	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
MIN.		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazos
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 07 
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo pdf actividad No 08  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: MAYO — MUNICIPIO: Apulo LUGAR: — HORARIO DE PRACTICA: 9:00 - 11:00/ 2:00 - 4:00 / 6:00 - 8:00 NIVEL DESARROLLO MENSUAL — INICIACIÓN (6 - 10 AÑOS) — FUNDAMENTACIÓN (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 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 — 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 ADAPTACION — Velocidad de reaccion 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 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 RETROALIMENTACION 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 Cabrera
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 900348152-5 **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 DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de mayo al 30 mayo del 2023, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones. Se expide esta solicitud a los treinta (30) días del mes de mayo de 2023. Cordialmente, **OSCAR LEONARDO MAHECHA GODOY** Director Ejecutivo del I.C.T.R.D.
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 ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	Anexo pdf actividad No 14 
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Anexo pdf actividad No 15 

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 01



OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 02

INICIACION 1

#DeporteQueProgresa

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30						# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPL M
1	SILVANA ROMERO GARZON	3144008541	1	1	1	1	0	1	1	1	1										9	8	1	89
2	VALERIN SOFIA CARRANZA SANCHEZ	3227120238	1	1	1	1	1	1	1	1	1										9	9	0	10
3	MIGUEL ANGEL GOMEZ TORRES	3125225550	1	1	1	1	1	1	1	1	1										9	9	0	10
4	RUBITH ANTONIELIS PALACIOS NAVARRO	3124821540	1	1	1	0	0	0	1	1	1										9	6	3	67
5	LUCIANA ROJAS RODRIGUEZ	3203631744	1	1	1	1	0	1	1	1	1										9	8	1	89
6	ANGEL SEBASTIAN BELTRAN SOSA	3143333195	1	1	1	1	1	1	1	1	1										9	9	0	10
7	MARIA VICTORIA CESPEDES MOLINA	3052516999	0	0	1	0	0	1	1	1	1										9	5	4	56
8	SARA KATHERYNE SUAREZ GARCIA	3004076973	0	0	1	0	0	1	1	1	1										9	5	4	56
9	DANNA VALENTINA CARRANZA SANCHEZ	3227120238	1	0	1	1	1	1	1	1	1										9	8	1	89
10	SHARITH SALOME CARRANZA SANCHEZ	3227120238	1	0	1	1	1	1	1	1	1										9	8	1	89
11	GABRIELA BARRERA MORATO	3222111797	0	1	1	0	0	0	1	1	1										9	5	4	56
12	MARTINA CAMACHO PEÑA	3217246526			1	1	1	1	1	1	1										7	7	0	10
13	MARTIN	3115615083		1	1	0	1	1	1	1	1										8	7	1	88
14																					0	0	0	#¡D

INICIACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____INICIACION _____2_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30			# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMP M
4	SAMUEL STEVEN DURAN VERA	3143739303	0	1	0	0	1	0	1	1	1							9	5	4	5
5	ZAIRA NICOL OMEZ MACIAS	3132640734	1	1	1	1	1	1	1	1	1							9	9	0	1
6	JULIETH SOFIA MORA LLANOS	3142134626	1	0	1	1	1	1	1	1	1							9	8	1	8
7	ESTEFANIA TORRES MORALES	3182446588	1	1	1	1	1	1	1	1	1							9	9	0	1
8	AILEEN CAMILA GARCIA MARTINEZ	3028421807	1	1	1	1	1	1	1	1	1							9	9	0	1
9	SAMUEL ALEJANDRO DIAZ ACOSTA	3113644666	1	1	0	1	1	0	1	1	1							9	7	2	7
10	THALIANA VALENTINA GALINDO CASTAÑEDA	3219315691	0	1	1	1	1	0	1	1	1							9	7	2	7
11	JHON ERICK SANTOYA MUÑOZ	3118913435	1	1	1	1	1	1	1	1	1							9	9	0	1
12	XIOMARA ANDREA CABALLERO CASTAÑEDA	3239381693	1	1	1	1	1	0	1	1	1							9	8	1	8
13	LUIS ABRAHAM HERRERA MARTINEZ	3227641297	0	1	1	1	1	1	1	1	1							9	8	1	8
14	DANIEL JULIAN HURUEÑA CHACON	3187133170	1	1	1	1	1	1	1	1	1							9	9	0	1
15	JESUS CAMILO DOMINGUEZ GARZON	3224772272	0	0	1	0	0	0	1	0	1							9	3	6	3
16	DANIELA MANCERA VELEZ	3228373151		1	1	1	1	1	1	1	1							8	8	0	1
17	SARA CANTOR SALAMANCA	3213370420		1	1	1	1	1	1	1	1							8	8	0	1
18	HELEN DUBRAZKA PALMAR PALMAR	3016548608				1	1	0	0	0	1							6	3	3	5
19	LAURA CAMILA DELGADO REYES	3213554860					1	1	1	1	1							5	5	0	1
20																		0	0	0	#¡

FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINA
INDEPORTES CUNDINAM
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTI A
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____FUNDAMENTACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30				# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMP M
1	NICOLE DANIELA GOMEZ CUELLAR	3142092340	1	1	1	1	1	1	1	1	1								9	9	0	1
2	LISDY KATHERINE CAMACHO MOLANO	3217338134	1	1	1	1	1	0	1	1	1								9	8	1	8
3	NAHANY MARIAM DURAN VERA	3216940710	1	1	1	1	1	1	1	1	1								9	9	0	1
4	SEBASTIAN BALLESTEROS GORDILLO	3127250574	1	1	1	1	1	1	1	1	1								9	9	0	1
5	YURIS PAOLA HUERTAS MUÑOZ	3102947646	1	1	1	0	1	0	1	1	1								9	7	2	7
6	JUAN SEBASTIAN TOVAR BARRERO	3142950895	0	0	1	0	0	0	1	1	1								9	4	5	4
7	HELMAN EDUARDO BONILLA HERRERA	3136925108	1	1	1	1	1	1	1	1	1								9	9	0	1
8	ANGIE VALENTINA TORRES CAMPOS	3112568916	1	1	1	1	1	1	1	1	1								9	9	0	1
9	LEAN SARAY DURAN SANTOYA	3134080066	1	1	1	1	1	0	1	1	1								9	8	1	8
10	ANA GISSELL SILVA CAMACHO	3126786466	1	1	1	1	1	1	1	1	1								9	9	0	1
11	ANGEE STEFANY SILVA PATIÑO	3127817457	1	1	1	1	1	0	1	1	1								9	8	1	8
12	ANDREA	3137114512	1	1	1	1	1	0	0	0	1								9	6	3	6
13	VICTORIA	3224393917	1	1	1	1	1	1	1	1	1								9	9	0	1
14																			0	0	0	#¡
15																			0	0	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 participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará la población que se encuentra e 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 mane

- 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 q 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 VOLEIBOL

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

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 04

MAYO		
INICIACION 1	**INICIACION 2**	**FUNDAMENTACION**
Practica del antebrazo y voleo	Practica del antebrazo y voleo	Practica del antebrazo y voleo
Practica del saque de seguridad	Practica del saque de seguridad y de tenis	Practica del saque de seguridad, de tenis y flotante
Trabajo en equipo	Gesto de ataque	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	2			2					1					2
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	3	1	1	2	1									5
14 AÑOS	1	2		1	1	1									3
15 AÑOS	0	6			4	2									6
16 AÑOS	3	2	2	1	1	1									5
17 AÑOS	1	0	1												1
TOTALES	10	23	7	3	18	5	0	0	0	1	0	0	0	0	33

Firma Formador: Alejandra Calleja.

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 06









OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 07

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)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.	FASE INICIAL — 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
15 MIN.	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
15 MIN.	FASE CENTRAL — 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
10 MIN.	FASE CENTRAL — 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
15 MIN.	FASE CENTRAL — Servicio	JUEGO	Practicar el servicio	Se continuara con la mejora de la tecnica y el pase del servicio al otro campo de juego
10 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 3 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)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
15 MIN.	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; 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
	FASE CENTRAL	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
	FASE CENTRAL	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
	FASE CENTRAL	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
MIN	FASE CENTRAL	Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
10 MIN.	FASE FINAL		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	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	#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
MIN		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola,
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe 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
MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
10 MIN.			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	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	#4

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	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	#5

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	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	#7

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	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 recepcio, iniciaciando con los primero pasos para el esto del remate			SESION	#8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
15 MIN	FASE INICIAL — Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN	FASE INICIAL — Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con los talones a la cola; Juego de azules y rojos
10 MIN	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe de antebrazo con limitacion de platillos	Golpe de antebrazo con la posicion correcta y se hara la variacion de extender la pierna hacia adelante para recibir y llegar al balon, y dar un paso lateral para recibir el balon a un lado
15 MIN.	FASE CENTRAL — 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
15 MIN	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
15 MIN	FASE CENTRAL — Voleibol 1x1 y 2x2	JUEGO	Mini partido 1x1 y 2x2 con solo antebrazo sin malla	Se realizara un mini partido 1x1 y 2x2 con antebrazon sin malla solo debera pasar el limite de los platillos
10 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
		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 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		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
15 MIN	FASE INICIAL — Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.	FASE INICIAL — Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola y con rodillas al pecho, saltar a dos pies; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos…
10 MIN	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 1	Toques laterales	Cada uno con un balon estara realizando toques laterales con poca distancia, de detiene realiza un "auto-pase" y realiza un antebrazo bajo con el pie adelante según el lado en que se mueva
15 MIN.	FASE CENTRAL — 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
15 MIN	FASE CENTRAL — Trabajo fisico	CIRCUITOS	Velocidad, agilidad, reaccion, postura, desplazamiento	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
15 MIN	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
10 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 17 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		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
15 MIN	FASE INICIAL — Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN.	FASE INICIAL — Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; En parejas y en cunclillas intentar derrumbar al compañero empujandolo de las manos; Juego de hacerse pases con un balon y agregar otro balon
15 MIN	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 1	Pasos uno por uno del gesto del ataque	Con la ayuda de material didactico, se ira enseñando el gesto del ataque
15 MIN.	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
15 MIN	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
15 MIN	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
10 MIN.	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 18 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)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola,
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe bajo en la pared	Lanzamiento a la pared con variables, buscando el control del antebrazo
		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Trabajo de antebrazo en parejas y grupal	Control del balon con antebrazo en parejas y luego trabajo grupal de mantener el balon cantando el
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion de balon lateral y adelante y atrás	Trabajo en grupo en donde dos niños lanzaran el balon buscando el desplazamiento lateral del niño
MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	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	#12

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

OBSERVACIONES:

INICIACION 2 – 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 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)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento por ritmos de trote	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Skipping y al silvato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y en las gradas - Juego del blanco y negro
15 MIN.	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
15 MIN.		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	50 antebrazos sin desplazamientos	Mantener el balon en control de antebrazo 50 sin dejar caer le balon
10 MIN.		Actividad en malla	EJERCICIO 3	Antebrazo en malla	Mantener en control del antebrazo pasando el balon por la malla
15 MIN.		Voleibol 3x3	JUEGO	Mini partido 3 vs 3 en la malla	Se realizara un mini partido de 3 vs 3 en el que pondran en pratica lo trabajado, trabajo de control del antebrazo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 3 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
MIN		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al
	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
10 MIN.			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	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	#3

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	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	#4

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 9 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO			SESION	#5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Correr de lado, cruzando las piernas por delante y por detrás de forma alternativa; desplazarse por el espacio en cunclillas, aplaudiendo entre las piernas con cada paso que se da
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	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
15 MIN.		Actividad individual	EJERCICIO 2	Recepcion del golpe de antebrazo en posicion 1,6 y 5	La entrenadora lanzara balones desde la posicion 3 hacia la posicion 1,6 y 5, el cual el niño debera devolverlo con antebrazo, en la posicion correcta y buscando que el balon llegue de la manera correcta a la entrenadora
15 MIN		Actividad individual	EJERCICIO 3	Enseñanza del gesto de los brazos en el atque	Practicar el gesto de los brazos del ataque
15 MIN		Voleibol 3x3	JUEGO	Rey de cancha 3x3	Se realizara un rey de cancha en equipos de 3 personas
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			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 10 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO			SESION	#6

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 11 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO,VOLEO, SERVICIOE INICIO DEL GESTO DE REMATE			SESION	#7

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 13 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO,VOLEO, SERVICIOE INICIO DEL GESTO DE REMATE			SESION	#8

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 16 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO,VOLEO, SERVICIOE INICIO DEL GESTO DE REMATE			SESION	#9

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 17 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO,VOLEO, SERVICIOE INICIO DEL GESTO DE REMATE			SESION	#10

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 18 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO,VOLEO, SERVICIOE INICIO DEL GESTO DE REMATE			SESION	#11

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 20 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO,VOLEO, SERVICIOE INICIO DEL GESTO DE REMATE			SESION	#12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Trote de diferentes distancias (6mts, 9mts, hasta completar los 18mts elprimer recorrido)
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	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
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 3 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)
MIN	FASE INICIAL — TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
	FASE INICIAL — Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, 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
	FASE CENTRAL — Actividad individua	EJERCICIO 2	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo en saque de seguridad y saque de tenis
	FASE CENTRAL — 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
	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
10 MIN.	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 4 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#3

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

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
10 MIN	FASE INICIAL — Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN.	FASE INICIAL — Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; En cunclillas intentar derrumbar al compañero empujandolo de las manos y arrodillados intentar desequilibrarlo tumbandolo
15 MIN	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
10 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Lanzar el balon al muro y reaccionar a coger el balon	Uno se hara de frente al muro y el otro detrás de su compañero, uno de ellos que esta detrás lanzara el balon hacia el muro y el otro que solo vera el balon cuando toque el muro reaccionara a darle antebrazo y/o voleo y devolverlo
15 MIN	FASE CENTRAL — Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Recepcion del golpe de antebrazo en posicion 1,6 y 5	La entrenadora lanzara balones desde la posicion 3 hacia la posicion 1,6 y 5, el cual el adolescente debera devolverlo con antebrazo, en la posicion correcta y buscando que el balon llegue de la manera correcta a la entrenadora
15 MIN	FASE CENTRAL — Voleibol 4x4	JUEGO	Partido 4vs4 en la red	Se realizara un mini partido de 4 vs 4 en el que pondran en pratica lo trabajado, trabajo de control del antebrazo y voleo
10 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	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	MAYO 9 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECIMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO Y VOLEO EN DIFERENTES DIRECCIONES			SESION	#5

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 11 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ENTRENAMIENTO DEL GESTO TECNICO DEL ANTEBRAZO, VOLEO Y SERVICIO			SESION	#6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Skipping y al silvato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y en las gradas
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Recepcion de balon con antebrazo y dedos (estrella)	En grupos de 6 uno de ellos se hara en la mitad de todos, sus compañeros lanzaran el balon para que el que esta en medio lo recepcione según corresponda, dedos o antebrazo
15 MIN.		Actividad trios	EJERCICIO 2	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
15 MIN		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
15 MIN		Voleibol 4x4	JUEGO	Rey de cancha 4x4	Se realizara un rey de cancha en equipos de 4 personas
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			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	#7

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 14 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#8

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 16 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#9

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 17 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)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
15 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; En cunclillas intentar derrumbar al compañero empujandolo de las manos y arrodillados intentar desequilibrarlo tumbandolo
10 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Servicio	Se pondran 3 aros en el otro campo de juego y la idea es que gana los 3 primeros que inserten un balon en el aro con el servicio
15 MIN.		Actividad individua	EJERCICIO 2	Recepcion y velocidad de reaccion con antebrazo	En trios unnos de los 3 se hace en la mitad de los dos a distancia, a la voz del silvato el niño recepciona el balon de uno de sus compañeros, se gira recepciona el otro balon, se gira y asi sucesivamente..
15 MIN		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
15 MIN		Juego	EJERCICIO 4	Juego de Voleibol	Se realizara el juego de voleibol en donde se entrenara todo olo visto en el mes (antebrazo y voleo direccionado y el servicio dirigido)
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 18 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)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
15 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; 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
15 MIN		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Trabajo del core, tren inferior y superior, flexibilidad asistida	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	MAYO 20 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ORIENTAR LA RECEPCION DEL ANTEBRAZO HACIA EL PASADOR			SESION	#12

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

OBSERVACIONES:

JUNIO

INICIACION 1

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 1 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos de la defensa y el voleo, inicio del gesto de remate			SESION	#1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.	FASE INICIAL — 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; Juego de azules y rojos - Desplazamientos laterales - Gesto de ataque sin balon
15 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 1	Driblin para el gesto del voleo	Con un balon realizar diferentes driblin con dos manos,con una mano, lateral, hacia adelnate y hacia atrás
15 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 2	Trabajo en el muro para ayuda al voleo	Frente al muro, realizar trabajos de voleo, con las dos manos, con una mano con otra manon y flexion de braxo para fuerza de los dedos / Voleo y antebrazo por la cancha
10 MIN.	FASE CENTRAL — Trabajo en parejas	EJERCICIO 3	Pases con antebrazo y dedos sentados	Trabajo en parejas de pases de antebrazo y dedos desde sentados
15 MIN.	FASE CENTRAL — Servicio	JUEGO	Practicar el servicio	Realizar juego practicando el servicio
10 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 3 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo, voleo y servicio y enseñanza del gesto de remate			SESION	#2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
15 MIN.	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; Velocidad de reaccion al silvato el primero que coja el cono; Desplazammientos laterales en la posicion correcta
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto de ataque	Realizar el gesto de ataque caminado por todo el campo de juego, sin salto, con salto, con pelota de tenis
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 2	Servicio/antebrazo y voleo en muro	Trabajar el antebrazo y voleo en muro y practicar el saque de seguridad
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad en equipo	EJERCICIO 3	Trabajo en malla	Posicion en la cancha, la entrenadora envia balones y los niños recepcionan con antebrazo buscando pasar el balon por encima de la malla
15 MIN	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Mini partido 2x2	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazo en malla optando por recepcionar el balon principalmente por el antebrazo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	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	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 6 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo y voleo e iniciacion del gesto de ataque			SESION	#3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
15 MIN	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN.	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; en parejas al silvato el primero que toque la linea final; velocidad de reaccion con un cono en medio de una pereja; chiquiri chiquiri
20 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Antebrazo/ voleo y servicio	En el campo de juego y en el muro, realizar antebrazo, voley y servicio individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 2	Lanzamiento de balon por la entrenadora	La entrenadora lanzara balones por encima de la red y cada niño debera defender el balon con antebrazo o voleo
10 MIN	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 3	Servicio de los niños	Atrapar y defender el servicio del compañero del campo contrario
15 MIN	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
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 8 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo y voleo e iniciacion del gesto de ataque			SESION	#4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
15 MIN	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		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; Trote linea final a linea final.
10 MIN. MIN	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Velocidad de reaccion	En parejas un niño con dos balones en sus manos mientras hace distraccion hablando con su compañero deja caeer un balon de sus manos, el compañero no debe dejar que el balon toque el suelo
10 MIN.		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 balon antes que toque el suele entren en el aro
15 MIN		Actividad individual y parejas	EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon en parejas y en el muro	Lanzar el balon a su compañero y el debe devolverlo con antebrazo y despues intentar mantener rl balon en antebrazo / Lanzamiento de balon al muro en antebrazo y voleo
15 MIN		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido sin malla y terreno demarcado	Se realizara un mini partido de 2 vs 2, lanzaran el balon de la forma en que mejor les quede, evitando que el balon se les caiga de las manos con minimo 2 toques por niño antes de pasar el balon
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 10 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo y voleo e iniciacion del gesto de ataque			SESION	#5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		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; Micos a los palos; Chiquiri chiquiri; Velocidad de reaccion de colores
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Balanceo (gesto de ataque) / Manejo con pelota de tenis	Realizar en el campo de juego el gesto de remate caminando; lanzamiento y agarre de pelota de tenis
15 MIN.		Actividad individual	EJERCICIO 2	Manejo de balon con un solo brazo y mano	Antebrazo con una sola mano en todo el campo de juego y luego voleo a una sola mano en el muro
15 MIN		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en cancha y muro	Antebrazo y voleo en cancha la cantidad maxima seguidar y luego en parejas intentar lo mayor posible la pelota
15 MIN		Juego	JUEGO	Simulacion de juego	Se formaran en posicionde juego y la entrenadora al otro de la malla enviara balon simulando un paso del otro equipo, el cual el o los niños deberan buscar al forma de devolverlo
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 13 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo y voleo e iniciacion del gesto de ataque			SESION	#6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Micos a los palos; Chiquiri chiquiri; Velocidad de reaccion de colores
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Balanceo (gesto de ataque) / Manejo con pelota de tenis	Realizar en el campo de juego el gesto de remate caminando; lanzamiento y agarre de pelota de tenis
15 MIN.		Actividad individual	EJERCICIO 2	Manejo de balon con un solo brazo y mano	Antebrazo con una sola mano en todo el campo de juego y luego voleo a una sola mano en el muro
15 MIN		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en cancha y muro	Antebrazo y voleo en cancha la cantidad maxima seguidar y luego en parejas intentar lo mayor posible la pelota
15 MIN		Juego	JUEGO	Simulacion de juego	Se formaran en posicionde juego y la entrenadora al otro de la malla enviara balon simulando un paso del otro equipo, el cual el o los niños deberan buscar al forma de devolverlo
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 15 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo y voleo e iniciacion del gesto de ataque			SESION	#7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Correr de lado, cruzando las piernas por delante y por detrás de forma alternativa; Chiquiri cuiquri; Saltos en manera descendente; juego de las cogidas.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Balaceo sin salto, con salto y con pelota	En medio de la cancha trabajar el balanceo del gesto de ataque y se trabaja con una pleota de tenis el lanzamiento en gesto de ataque
15 MIN.		Actividad individual y parejas	EJERCICIO 2	Lanzamiento de pelota yy agarre en el aire y despues en balon	Desplazamiento adelante, atrás de un lado al otro manteniendo el globo con un golpe en un brazo, el mismo trabajo en parejas
15 MIN		Actividad individual	EJERCICIO 3	Servicio	Entrenar, corregir y yguiar la forma de servir o sacar
15 MIN		Voleibol 4x4	JUEGO	Mini partido 4x4	Se realizara un mini partido 4x4
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	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	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 17 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo y voleo e iniciacion del gesto de ataque			SESION	#8

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 17 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo y voleo e iniciacion del gesto de ataque			SESION	#8

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 20 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo y voleo e iniciacion del gesto de ataque			SESION	#9

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 22 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo y voleo e iniciacion del gesto de ataque			SESION	#10

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 24 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo y voleo e iniciacion del gesto de ataque			SESION	#11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN.	FASE INICIAL	Juegos predeportivos — MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; En parejas y en cunclillas intentar derrumbar al compañero empujandolo de las manos; Juego de hacerse pases con un balon y agregar otro balon
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual — EJERCICIO 1	Pasos uno por uno del gesto del ataque	Con la ayuda de material didactico, se ira enseñando el gesto del ataque
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad grupal — EJERCICIO 2	Pases con antebrazo y dedos sentados	Trabajo en parejas de pases de antebrazo y dedos desde sentados
15 MIN	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
15 MIN	FASE CENTRAL	Voleibol 4x4 — JUEGO	Mini partido 4x4 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 4x4 con antebrazon con malla optando por recepcionar el balon principalmente por el antebrazo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma — ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	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	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 27 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo y voleo e iniciacion del gesto de ataque			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
MIN	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola,
	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe bajo en la pared	Lanzamiento a la pared con variables, buscando el control del antebrazo
	Actividad grupal	EJERCICIO 2	Trabajo de antebrazo en parejas y grupal	Control del balon con antebrazo en parejas y luego trabajo grupal de mantener el balon cantando el
	Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion de balon lateral y adelante y atrás	Trabajo en grupo en donde dos niños lanzaran el balon buscando el desplazamiento lateral del niño
MIN	Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 2x2 con antebrazon
	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
10 MIN.		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 29 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo y voleo e iniciacion del gesto de ataque			SESION	#13

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
15 MIN		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; 5 vueltas trotando y una caminando - Juego de las cogidas
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Coordinacion del salto y el agarre del balon	Lanzar el balon a lo alto y saltar a atraparlo en el aire
15 MIN.		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Manejo de balon con un solo brazo y mano	Antebrazo con una sola mano en todo el campo de juego y luego voleo a una sola mano en el muro
15 MIN		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
15 MIN		Voleibol 4x4	JUEGO	Mini partido 4x4 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 4X4 con antebrazon con malla optando por recepcionar el balon principalmente por el antebrazo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	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	JUNIO 1 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion, trabajo de mejora del servicio			SESION	#1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.	FASE INICIAL — 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; Juego de azules y rojos - Desplazamientos laterales y trabajo de coordinacion con escaleras- Gesto de ataque sin balon
15 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 1	Trabajo en el muro de voleo	Frente al muro, realizar trabajos de voleo, con las dos manos, con una mano con otra manon y flexion de braxo para fuerza de los dedos / Voleo y antebrazo por la cancha
15 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Pases con antebrazo y dedos sentados	Trabajo en parejas de pases de antebrazo y dedos desde sentados y con abdominales
10 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 3	Servicio	Trabajo de asegurar y corregir el gesto tecnico del servicio
15 MIN.	FASE CENTRAL — Juego	JUEGO	Rey de cancha	Juego de rey de cancha trabajando lo visto en clase
10 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 3 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del antebrazo, voleo, enseñanza y correccion del saque de seguridad y trabajo paso a paso del gesto del remate			SESION	#2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Chiquiri chiquiri; Al silvato el primero que llegue y coja el cono; desplazamientos laterales
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Balanceo "del gesto de ataque"	Se explica el paso a paso del gesto de ataque y se le hacen variaciones, solo marcar los pasos, termianr con un salto, atrapar la pelota en el aire
15 MIN.		Actividad individual	EJERCICIO 2	Gesto de remate	Aprender y entrenar el gesto de remate con una pelota de tenis con algunas variaciones, en el aire, contra el muro y finaliza con balon
10 MIN		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Trabajo de antebrazo/recepcion	En parejas realizaran antebrazos sin dejar caer el balo, siguiendo despues con antebrazo laterales y despues se enseñara de espalda
15 MIN		Jiuego	EJERCICIO 4	Servicio y juego	Enseñana y correccion del saque de seguridad y de tenis, continuado con el juego
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 6 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA			
15 MIN		Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Al silvato el primero de parejas que toque la linea final; velocidad de reaccion con cono en medio de parejas; Enseñar el cuiquiui chiquiri
15 MIN.	FASE CENTRAL	Activiad individual	EJERCICIO 1	Gesto de ataque sin balon/ataques con pelota de tenis/ gesto de defensa lateral	Se realiza el gesto de ataque sin balon; luego se le agrega un pelota de tenis el cual simularan un ataque en malla y sin balon simularan una defensa lateral
15 MIN.		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Antebrazo y voleo	Antebrazo y voleo en parejas
10 MIN		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Lanzamiento y recepcion de balones laterales, trabajo de voleo y servicio	En parejas uno lanza el balon a los laterales y el otro los defiende comoel trabajo realizado anteriormente, en abdominales realizar voleo y acostadas trabajo de voleo/ correccion del servicio
15 MIN		Actividad grupal	EJERCICIO 4	Juego	Juego según la cantidad de deportistas presentes en donde se trabaja lo visto en clase
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 8 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; Trote de linea final a linea final
10 MIN	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Gesto de ataque sin balon/ataques con pelota de tenis	Se realiza el gesto de ataque sin balon; luego se le agrega un pelota de tenis el cual simularan un ataque en malla
10 MIN.		Actividad individual	EJERCICIO 2	Remate con gesto de ataque por 4	Lanzamiento de balon por parte de la entrenadora por la posicion 4 en practica del gesto de remate y ataque
15 MIN		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Trabajo de antebrazo y dedos en parejas	Trabajo en parejas de antebrazo y voleo, uno por uno y despues los dos fundamentos según sea el caso
15 MIN		Voleibol 3x3	JUEGO	Mini partido 3 vs 3 pero a mas distancia de la red	Se realizara un mini partido de 3 vs 3 en el que pondran en pratica lo trabajado, trabajo de control del antebrazo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 10 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		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; Juego de micos a sus palos; chiquiri chiquiri; velocidad de reaccion con sus compañeros con diferentes comandos
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto de ataque, sin salto, con salto y con simulacion de remate alto	Por la cancha se desplazaran los chicos simulando el gesto de ataque sin saltar, luego con salto en malla y luego con la pelotica atraparla en lo alto
15 MIN.		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
15 MIN		Actividad individual	EJERCICIO 3	Remate al muro y actividad fisica	Una parte del grupo realizara remate al muro mientras la otra parte del grupo realizara una pqueña parte de actividad fisica
15 MIN		Juego	JUEGO	Partido según la cantidad de alumnos	Se realizara un partido a 15 puntos con solo dedos y antebrazo y luego con todo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
5 MIN.			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 13 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Chiquiri cuiqiri; Saltos en orden descendente; Cogidas
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto completo de ataque	Balanceo en el campo del gesto de atque, sin salto, con salto, con lazamiento de pelota y luego gesto completo en malla
15 MIN.		Actividad indivifual	EJERCICIO 2	Ataque al muro	Gesto de remate en el muro para entrenar la tecnica y control del balon
15 MIN		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Velocidad, agilidad, reaccion, postura, desplazamiento, reaccion	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
15 MIN		Voleibol 3x3	JUEGO	Rey de cancha 3x3	Se realizara un rey de cancha en equipos de 3 personas
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			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	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 15 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#7

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 17 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#8

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 20 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#9

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 22 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#10

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 24 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#11

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 27 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL — TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
10 MIN.	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; Trote de diferentes distancias (6mts, 9mts, hasta completar los 18mts elprimer recorrido)
15 MIN.	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
	FASE CENTRAL — 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,
	FASE CENTRAL — 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
	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 4	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
10 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 29 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#13

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Los niños estaran arrodillados y tienen que desequilibrar al contrario tumbandolo; Juego de balon torre
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atras	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero, asi mismo de para atrás
15 MIN.		Actividad individual	EJERCICIO 2	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
15 MIN		Actividad individual	EJERCICIO 3	Remate	Union de lo visto en todas las calses, es decir, todo el gesto completo con el ataque en malla
15 MIN		Voleibol 6X6	JUEGO	Rey de cancha 4X4X	Se realizara un rey de cancha en parejas
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 3 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primero pasos para el gesto del remate			SESION	#2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN.	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; Al silvato el primero de parejas que toque la linea final; velocidad de reaccion con cono en medio de parejas; Enseñar el cuiquiyi chiquiri
10 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Gesto de ataque sin balon/ataques con pelota de tenis/ gesto de defensa lateral	Se realiza el gesto de ataque sin balon; luego se le agrega un pelota de tenis el cual simularan un ataque en malla y sin balon simularan una defensa lateral
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Ataque y defensa / defensa de para atrás	En parejas uno remata y lanza balon alto y largo, el otro defiende el ataque y da la vuelta y recepciona hacia atrás ubicando el balon en cancha
15 MIN	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Ataque al muro y correccion del servicio	Realizar ataques al muro con la intencio de empezar a controlar los remates y correcion de los serviciosde seguridad y de tenis
15 MIN	FASE CENTRAL	JUEGO	CIRCUITOS	Rey de cancha y juego	Rey de cancha según la cantidad de niños y juego al final
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 6 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#3

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 8 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
10 MIN	FASE INICIAL — Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN.	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; Trote de linea final a linea final
15 MIN	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 1	Gesto de ataque sin balon/ataques con pelota de tenis	Se realiza el gesto de ataque sin balon; luego se le agrega un pelota de tenis el cual simularan un ataque en malla
10 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Trabajo de antebrazo y dedos en parejas	Trabajo en parejas de antebrazo y voleo, uno por uno y despues los dos fundamentos según sea el caso
15 MIN	FASE CENTRAL — Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Recepcion del golpe de antebrazo en posicion 1,6 y 5	La entrenadora lanzara balones desde la posicion 3 hacia la posicion 1,6 y 5, el cual el adolescente debera devolverlo con antebrazo, en la posicion correcta y buscando que el balon llegue de la manera correcta a la entrenadora
15 MIN	FASE CENTRAL — Voleibol 4x4	JUEGO	Juego según la cantidad de deportistas	Juego según la cantidad de equipos
10 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 10 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN	FASE INICIAL — TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
15 MIN.	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; Correr de lado, cruzando las piernas por delante y por detrás de forma alternativa; Juego de micos a sus palos; chiquiri chiquiri; velocidad de reaccion con sus compañeros con diferentes comandos
10 MIN	FASE CENTRAL — Actividad grupal	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto de ataque, sin salto, con salto y con simulacion de remate alto	Por la cancha se desplazaran los chicos simulando el gesto de ataque sin saltar, luego con salto en malla y luego con la pelotica atraparla en lo alto
15 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
15 MIN	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
15 MIN	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
10 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 13DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA			
15 MIN		Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Chuiriri chiquiri; saltos descendentes; cogidas.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Balanceo	Balanceo del gesto de ataque
15 MIN.		Actividad trios	EJERCICIO 2	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
15 MIN		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
15 MIN		Voleibol 4x4	JUEGO	Rey de cancha 4x4	Se realizara un rey de cancha en equipos de 4 personas
5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			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 - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 15 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#7

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 17 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos…
15 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad en trios	EJERCICIO 1	trenza	En trios realizaran la trenza sin dejar caer el balon por lo menos hasta haber realizad0 50 golpes de antebrazo y voleo
15 MIN.		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
15 MIN		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Direccion de la recepcion de antebrazo y vole	Un compañero tendra el aro y el otro debera por medio del antebrazo y el voley enviar el balon al medio del aro
15 MIN		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
5 MIN.			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 20 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#9

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 22 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#10

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 24 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del
15 MIN.	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de hacerse pases con un balon y agregar otro balon
MIN	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
15 MIN	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	Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion con antebrazo dirigido al pasador o armador en zona 3	Se realizaran lanzamientos de balon a las posiciones 1,6 y 5 y recepcionaran con antebrazo a la zona 3 en donde estara ubicado el pasador y el debera enviar el balon en voleo a un aro que tendra un compañero
15 MIN	FASE CENTRAL	Trabajo fisico	CIRCUITOS	Trabajo del core, tren inferior y superior, flexibilidad asistida	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	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 - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 27 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#12

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

OBSERVACIONES:

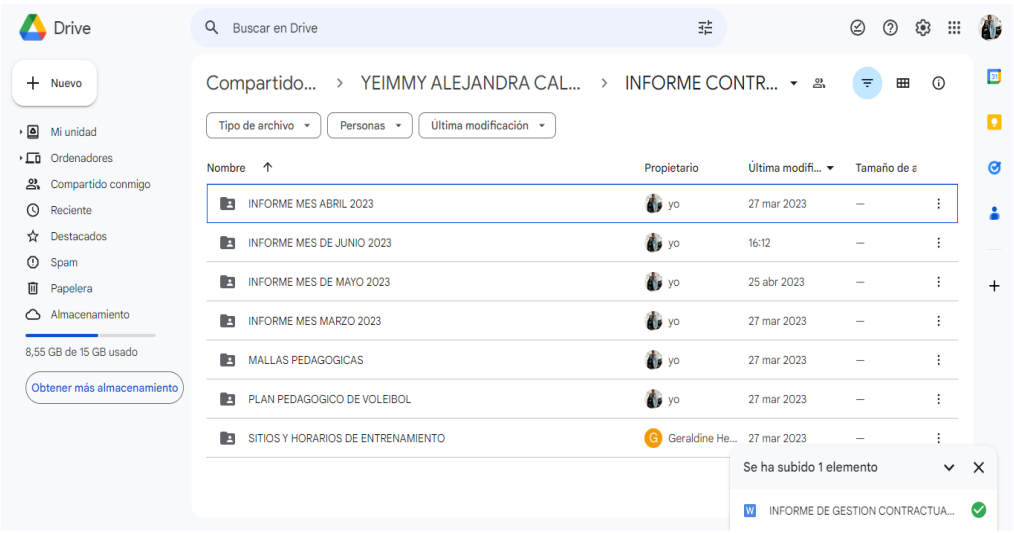
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

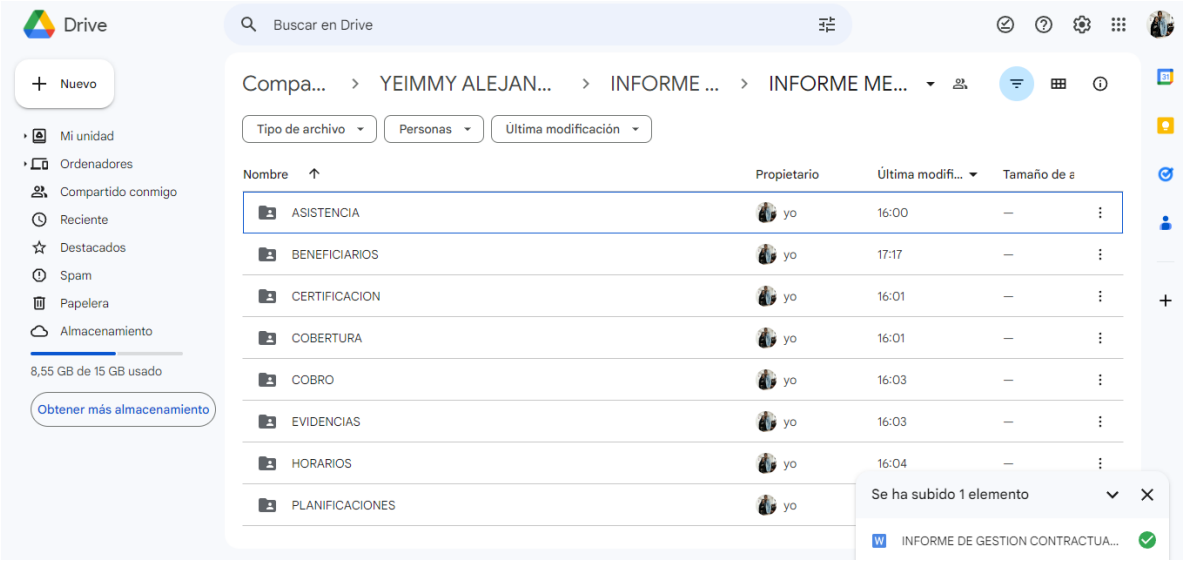
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	JUNIO 29 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciaciando con los primeros pasos para el gesto del remate			SESION	#13

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL — TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
10 MIN.	FASE INICIAL — Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Skipping y al silvato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y en las gradas
15 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad en trios	EJERCICIO 1	trenza	En trios realizaran la trenza sin dejar caer el balon por lo menos hasta haber realizad0 50 golpes de antebrazo y voleo
15 MIN.	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 2	De rodillas	Frente al muro de rodillas deberan realizar golpe de antebrazo, un autopaso y devolverlo con antebrazo y asi sucesivamente
15 MIN	FASE CENTRAL — Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo con pie de apoyo	Con la ayuda de un aro cada uno debera mantener un pie dentro del aro mientras realiza antebrazos y despues dedos, deberan hacer 50 de cada uno sin poder sacar el pie del aro
15 MIN	FASE CENTRAL — JUEGO	CIRCUITOS	Juego y rey de cancha	Rey de cancha segun la cantidad de chicos y juego 6x6 según la cantidad
5 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÒN**
				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 INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	Saludo, llamado a lista, relaciones afectivas, recordar reglas sobre el comportamiento individual y colectivo y asignar tareas para la clase		
			MOVILIDAD ARTICULAR	Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones		
			CALENTAMIENTO	Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor rendimento fisico y evitar lesiones		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	El deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras.		
			RITMO			
			EQUILIBRIO	El niño debe tener una postura equilibrada indispensable para cualquier gesto tecnico		
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	Aprender a diferenciar los fundamentos del voleibol y saberlos usar cada uno en el momento indicado según la situacion		
			REACCIÓN	Velocidad de reaccion		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Fuerza de tension		
			VELOCIDAD	Velocidad de reaccion		
			FLEXIBILIDAD	Estiramiento activo y pasivo		
			RESISTENCIA	Resistencia aerobica y anaerobica		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	LANZAR Y ATRAPAR	Con diferentes ejercicios y actividades lanzar el balon y atraparlo sin dejarlo caer, individualmente y en colectivo		
			VOLEO 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 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 lla mitad de las recepciones iban demasiado separadas a la red, hay que prestar mas atencion...)		

FIRMA FORMADOR: Alejandra Calleros

Plan mensual de Junio

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

MES: JUNIO				**MUNICIPIO:**	**Apulo**	
LUGAR:				**HORARIO DE PRACTICA**	**9:00 - 11:00/ 2:00 - 4:00 / 6:00 - 8:00**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÒN**
				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 INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	Saludo, llamado a lista, relaciones afectivas, recordar reglas sobre el comportamiento individual y colectivo y asignar tareas para la clase		
			MOVILIDAD ARTICULAR	Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones		
			CALENTAMIENTO	Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor rendimento fisico y evitar lesiones		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	El deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras.		
			RITMO			
			EQUILIBRIO	El niño debe tener una postura equilibrada indispensable para cualquier gesto tecnico		
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	Aprender a diferenciar los fundamentos del voleibol y saberlos usar cada uno en el momento indicado según la situacion		
			REACCIÓN	Velocidad de reaccion		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Fuerza de tension		
			VELOCIDAD	Velocidad de reaccion		
			FLEXIBILIDAD	Estiramiento activo y pasivo		
			RESISTENCIA	Resistencia aerobica y anaerobica		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	LANZAR Y ATRAPAR	Con diferentes ejercicios y actividades lanzar el balon y atraparlo sin dejarlo caer, individualmente y en colectivo		
			VOLEO 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/REMATE	Enseñanza del servicio de seguridad y servicio de tenis/Gesto tecnico del remate con y sin impulso (brazada)		
			BLOQUEO	Gesto tecnico del bloqueo y sus desplazamientos		
		ELEMENTOS TACTÍCOS		Cooperacion Anticipacion	Anticipacion del balon	Uso tactico de las tecnicas
				Balon sobre la red	Reglas basicas	Tacticas individuales
				Voleibol 1x1 2x2	Voleibol 3x3 4x4	Reglas VB
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		Juegos simples	
			JUEGOS TRADICIONALES			Mini Basket
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Voleibol 1x1 y 2x2		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma progresiva, ejercicios respiratorios, ejercicios de relajacion y estiramiento del tren inferior y superior		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Charlas con los deportistas, conclusiones de la clase del dia y comentar los componentes afectivos (hoy han progresado…) y componentes cognitivos (Esta vez, al menos lla mitad de las recepciones iban demasiado separadas a la red, hay que prestar mas atencion...)		

FIRMA FORMADOR: 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

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.

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 11

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

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

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

CERTIFICA:

Que la señorita **YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA,** identificado con C.C. N.º 1.012.423.219 expedida en Bogotá, con numero de contrato 260/2023 presto sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de mayo al 30 mayo del 2023, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

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

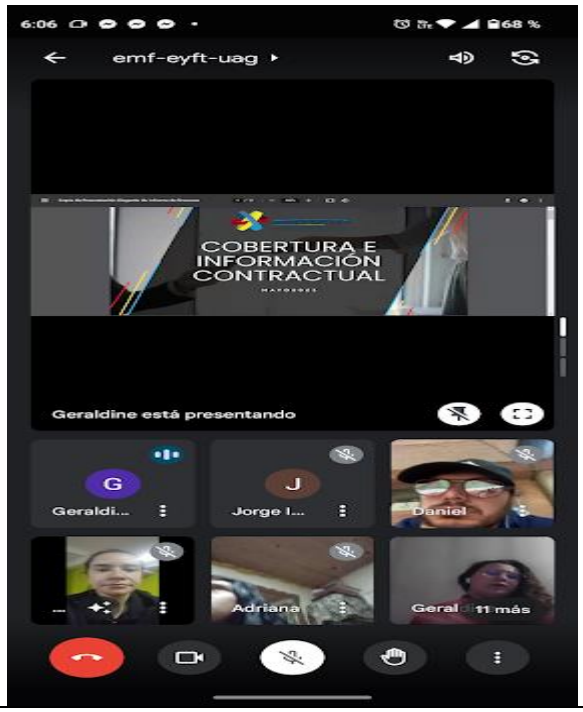
Cordialmente,

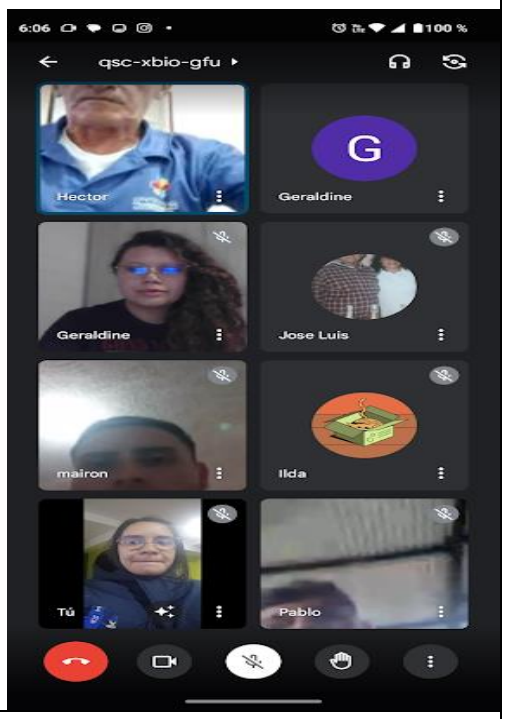
OSCAR LEONARDO MAHECHA GODOY
Director Ejecutivo del I.C.T.R.D.

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 13





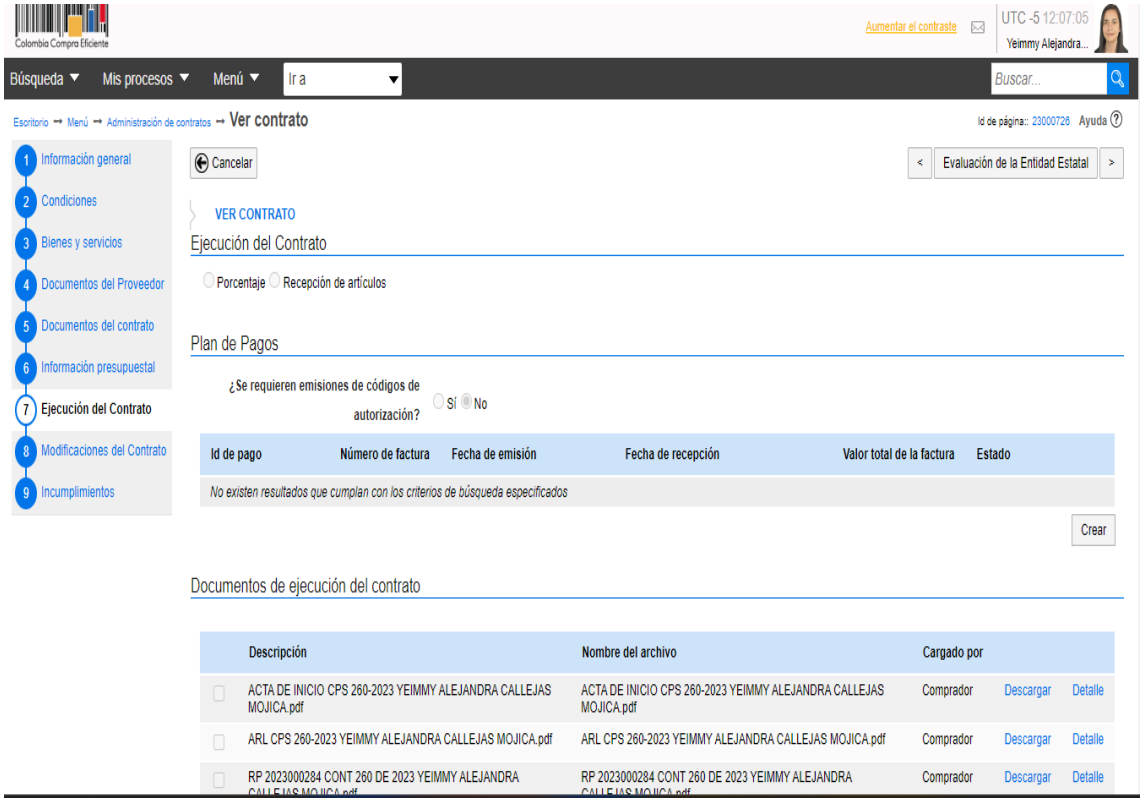

6:06
68 %
emf-eyft-uag
COBERTURA E INFORMACIÓN CONTRACTUAL
Geraldine está presentando
Geraldi...
Jorge l...
Daniel
Adriana
Geral
11 más


6:06
100 %
qsc-xbio-gfu
Hector
Geraldine
Geraldine
Jose Luis
mairon
Ilda
Tú
Pablo

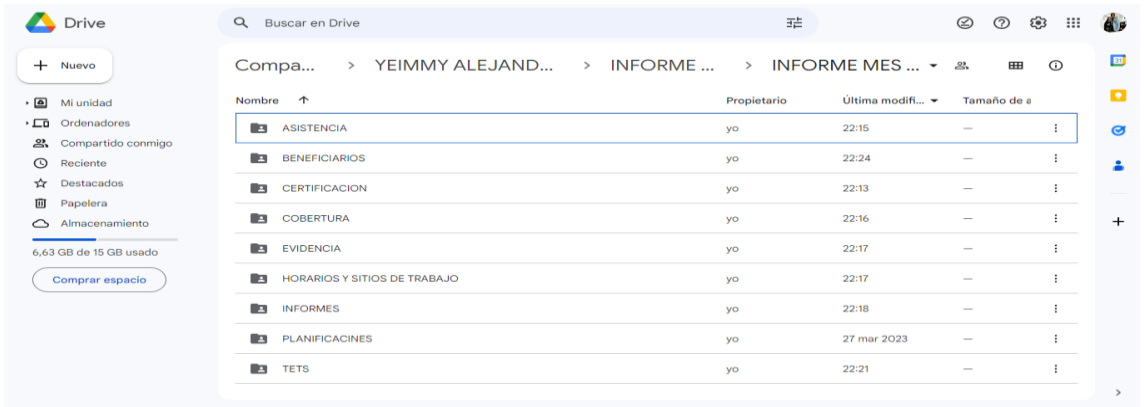




OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 015



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 MANUEL 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 DANIELA 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

Rodriguez
Firma del acudiente:
C.C 1.073.629.858
CELULAR 320 363 1744

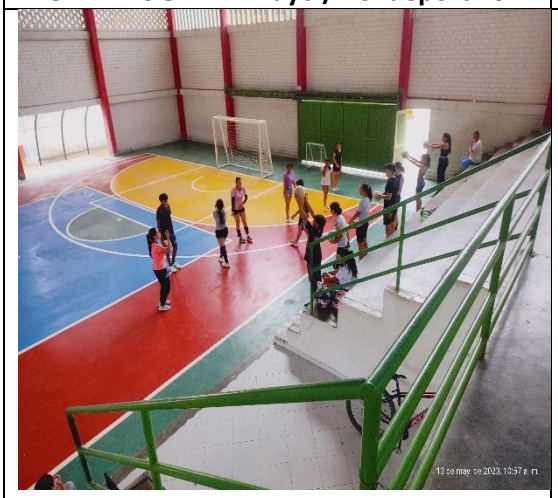
INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

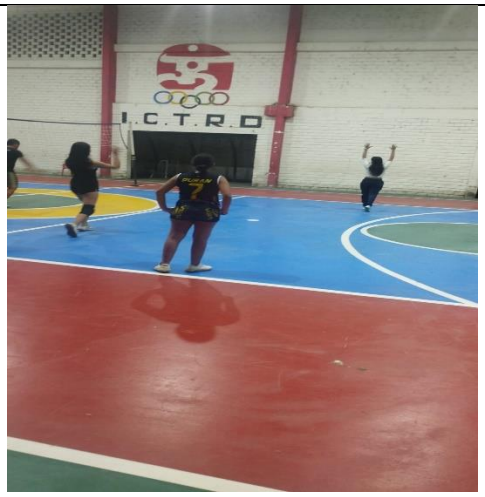
CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 2 mayo /Polideportivo	**FECHA Y LUGAR: 3 mayo / Polideportivo**
	
FECHA Y LUGAR: 13 mayo / Polideportivo	**FECHA Y LUGAR: 18 mayo / Polideportivo**

INICIACION 2	
	

FECHA Y LUGAR: 2 mayo / Polideportivo	FECHA Y LUGAR: 10 mayo / Polideportivo
	
FECHA Y LUGAR: 13 mayo / Polideportivo	**FECHA Y LUGAR: 18 mayo / Polideportivo**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 2 mayo / Polideportivo	**FECHA Y LUGAR: 9 mayo / Polideportivo**
	
FECHA Y LUGAR:14 mayo/Polideportivo	**FECHA Y LUGAR:18 mayo /Polideportivo**