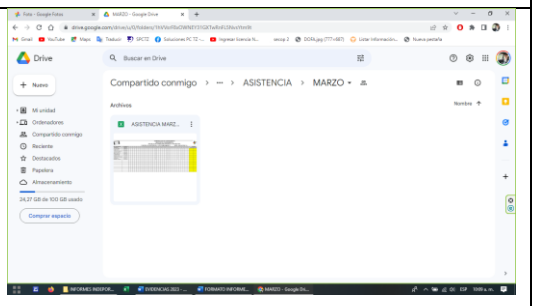
FA

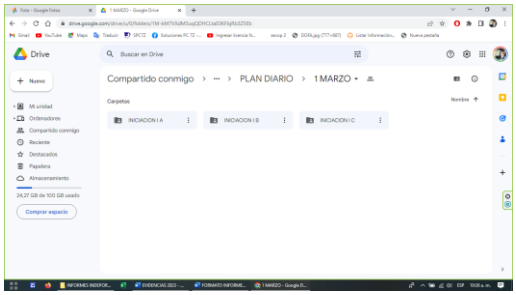
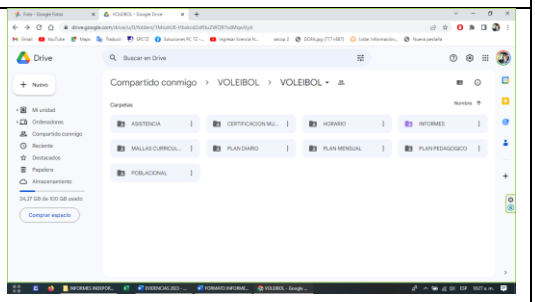
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 544 -2023			
Nombre del contratista	KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ		
Número de identificación	1073168994	**Tipo de documento**	C.C.
Período informado	9 AL 30 DE MARZO DE 2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES: 2023000205 DEL 21/02/2023

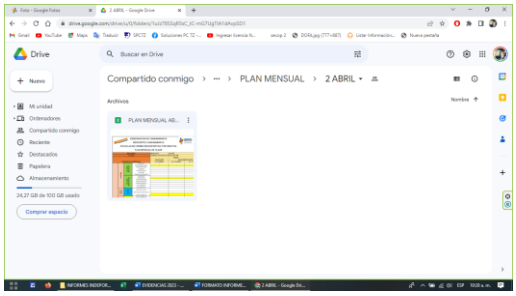
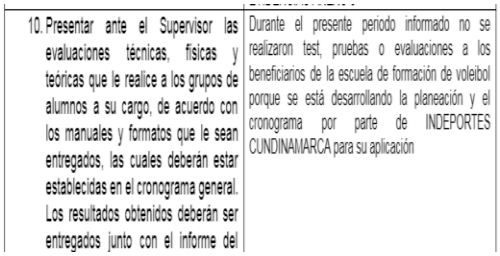
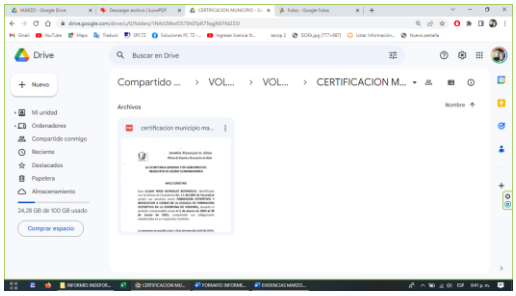
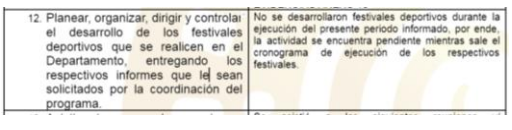
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA

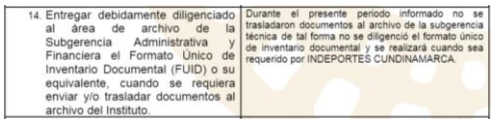
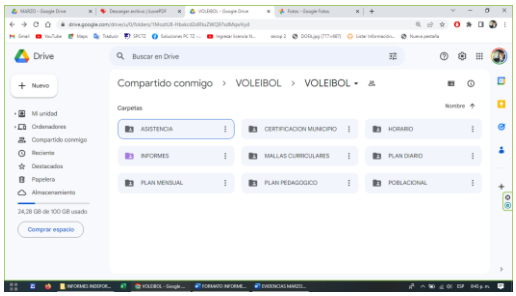
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el 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 1
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 2

FA

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 3
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 
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 05 

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 fotografías actividad No 06 
7.Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	Anexo pdf actividad No 07 
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 08

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 09
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.	
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 No 010 
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.	

13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Anexo No 11
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.	 NO SE ANEXA EVIDENCIA
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 fotografía No 12 
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 fotografia No 13 

FA

OBLIGACION 1 ANEXO 1









OBLIGACION NO 2 ANEXO 2

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

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
Lorena Arevalo Burgos	3213364403																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Karen Daniela Cristancho	3214589060																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Paula Andrea Hernandez Gongora	3139876209																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Luisa Fernanda Romero Barrera	3115788363																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Laura Jimena Soriano Castillo	3009044266																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Laura Nataly Amaya Lopez	3042300169																									1		1	1		1		4	4	0	100%
karen Gisell Otavo Lopez	3105330514																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Maria Fernanda Zamudio Rueda	3016785432																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Emily Paola Barrera Prada	3105678904																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Maria Fernanda Dias Castiblanco	3219876544																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Sara Fernanda Figueredo Gordillo	3145889900																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Daniela Sofia Otavo Lopez	3105330514																									1		1	1		1		4	4	0	100%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENT MES
1	Luisa Fernanda Romero Graterol	3212604638																									1		1		1	1		4	4	0	100%
2	Karen saraj Sanchez Vela	3164103640																									1		1		1	1		4	4	0	100%
3	Estefani Mariangel Veloza	3143701365																									1		1		1	1		4	4	0	100%
4	Samuel David Zuleta Barrera	3132515755																									1		1		1	1		4	4	0	100%
5	Jhon Alex Gonzalez Amortegui	3104567890																									1		1		1	1		4	4	0	100%
6	Juan Steban Medina Guzman	3112345123																									1		1		1	1		4	4	0	100%
7	Jose Gabriel Romero Martinez	3210987534																									1		1		1	1		4	4	0	100%
8	Karol Valentina Aguirre Cristancho	3229053160																									1		1		1	1		4	4	0	100%
9	Johan Stiven Amaya Lopez	3102262982																									1		1		1	1		4	4	0	100%
10	Paula Julieth Amaya Lopez	3155472804																									1		1		1	1		4	4	0	100%

FA

-

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

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
Laura Tatiana Salamanca Rios	3160039778																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Mabel Geraldine Plocha Pozo	3153620134																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Maria Camila Posso Mendoza	3147200490																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Duvan Felipe Parra Prieto	3193990668																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Laura Alejandra Amortegui	3134361202																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Lina Maria Gomez Cagua	3181151380																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Asly Dayanna Gamboa Plocha	3174731736																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Jasmin Lorena Cubillos Vanegas	3115102270																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Sergio Steban Cristancho	3161892448																									1		1	1		1		4	4	0	100%
Cristian Camilo Cespedes Romero	3172879066																									1		1	1		1		4	4	0	100%

OBLIGACION 3 ANEXO 3

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

VOLEIBOL

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

Tabla 1 Niveles de Formación

1	**Iniciación**	6-17 años
2	Fundamentación	7-17 años

INTRODUCCION

El siguiente proyecto tiene como finalidad dar a conocer los pasos que se desarrollarán durante el presente año en la escuela de formación deportiva y recreativa de Voleibol para el 2022, teniendo en cuenta las necesidades de los niños y jóvenes del municipio de la provincia Magdalena Centro, así como la participación de la comunidad en general.

Bajo la fundamentación de adaptar el deporte al niño nace el Mini voleibol como un método de preparación para el Voleibol, extrayendo los contenidos más importantes del deporte de referencia. Como aprendizaje del juego del Voleibol convencional es el medio de educación para el niño, el cual a través de sus características adquiere un amplio valor formativo, cumpliendo con los requerimientos acordes al deporte y al entrenamiento infantil, siendo este último un proceso pedagógico individual el cual es largo y sistemático, teniendo en cuenta las respuestas biológicas y psicológicas del niño y la niña al momento de brindarle alguna exigencia del aspecto deportivo.

El concepto de Mini voleibol fue modificándose y actualmente se utiliza de tres formas diferentes:

- Iniciación y captación de futuros jugadores
- Un medio para mejorar las cualidades motrices y coordinativas a nivel general.
- Un medio para el entrenamiento de jugadores de voleibol, con un objetivo técnico o táctico concreto e incluso de mejora de la condición física.

De acuerdo al objetivo que deseamos lograr, adaptaremos las reglas de juego y le daremos un sentido competitivo o lúdico y formativo. Poco a poco se van modificando las medidas del campo de juego, la cantidad de integrantes del equipo, la pelota para los más pequeños es de un peso y tamaño inferior o mayor según corresponda, se disminuye o aumenta la altura de la red de acuerdo a las características de los niños y niñas, así como los objetivos planificados.

El juego del Mini voleibol se realiza utilizando modelos, llamados juegos reducidos: 1:1, 2:2, 3:3, 4:4; los dos primeros pueden ser considerados como "ejercicios jugados", ya que deben asegurarse en ellos la continuidad de la acción, con consignas didácticas y adaptaciones espaciales. Los dos siguientes tienen mayor acento competitivo, y deben ser propuestos como "juegos ejercitados", favoreciendo la maduración táctica del niño y la inclusión de más elementos técnicos específicos.

2.JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas,

niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; "es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación".

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

Con relación a la escuela de formación de voleibol se construye con la intención de incluir a la comunidad en nuevos procesos formativos y educativos a través el deporte, tomando como base el voleibol como una actividad donde no existe un contacto físico que no promueva la violencia o actos agresivos; al ser un deporte de conjunto se pretende mejorar la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos ya que estas habilidades sociales se ven ausentes en el diario vivir y por tal motivo se ve necesario la implementación de nuevas estrategias, que promuevan la sana convivencia además se genera un ambiente positivo y de recreación dentro del municipio alineándose de manera transversal con el plan de gobierno "Región que Progresa".

Teniendo en cuenta que se va a estructurar un proceso pedagógico, con una formación física, intelectual, afectiva, social e incluyente. Esto implica el abordaje de programas sistemáticos que permitan adquirir una disciplina deportiva formativa de interacción y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses de cada uno eligiendo el deporte como salud, recreación o aprovechamiento del tiempo libre. Por esta razón estructurar un programa que tenga trascendencia en su planeación e implementación sugiere un procedimiento de trabajo que cubra las necesidades y expectativas de la comunidad afectada, generando un espacio propicio en función de la práctica pedagógica de los estudiantes y deportistas, al igual que ofrezca un gran servicio a la comunidad

Por otro lado indagaremos sobre la historia del **VOLIBOL** Por lo que mencianamos al Profesor



William G Morgan nació (1870-1942) en Nueva York Estados Unidos y es conocido como el creador del voleibol, teniendo como primer nombre "Mintonette" Originado en YMCA College en Springfield Estados Unidos. Creado ante la necesidad de practicar un deporte sin contacto corporal, preestableciendo una red como en el tenis pero inicialmente de 1.98 cm, así mismo también se introdujo un balón o pelota que preliminarmente fue una vejiga de baloncesto para posteriormente cambiarla por una pelota fabricada especialmente para este deporte que fue cubierta de cuero, con un tubo interior de goma, su circunferencia no era inferior a 25 ni superior a 27 pulgadas (63,5 cm y 68,6 cm, respectivamente), y su peso no inferior a 9 y no más de 12 onzas (252 gr y 336 gr, respectivamente). Posteriormente se comenzaron a realizar las reglas del voleibol mediante una solicitud al Dr. Frank Wood y John Lynch y que las hicieran con base en las sugerencias dadas por ellos. Tiempo después mediante una exhibición en YMCA se dio a conocer el deporte y dentro de ella se explicó que así como se podía practicar en coliseo también podía hacerse al aire libre (lo que hoy se conoce como Voley Playa). Como inicialmente el profesor Morgan había establecido que se le denominara "Mintonette" a este deporte, durante la exposición el profesor Alfred T. Halstead noto que los movimientos y golpes de la pelota podían dar nombre al deporte y es por esto que se reemplazó por "VolleyBall".

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:
- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

4. OBJETIVOS

Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población

Como también fomentar la práctica del voleibol y la formación en valores propiciando espacios deportivos y recreativos en la provincia del Magdalena Centro tanto en zonas rurales como urbanas, el cual dará las posibilidades de participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en esta disciplina, potenciando así las capacidades físicas, la condición técnica y táctica de los mismos.

Objetivos específicos:

masificar la práctica del voleibol en los municipios de la provincia Magdalena Centro en las diferentes categorías tales como Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento actuando transversalmente con la formación en valores en los niños, niñas jóvenes y adolescentes.

estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes de la provincia magdalena centro a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

evaluar el desempeño físico y la capacidad motriz de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de la provincia Magdalena Centro a través de test diagnósticos, de control y seguimiento y finales en aras de identificar posibles talentos deportivos que contribuyan a la postre a los altos logros deportivos del departamento.

ejecutar un plan de trabajo en unidad de criterios técnicos, físicos y tácticos que conlleven a la formación deportiva de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de la provincia magdalena centro al óptimo rendimiento deportivo tanto en edades de formación como a futuro en rendimiento.

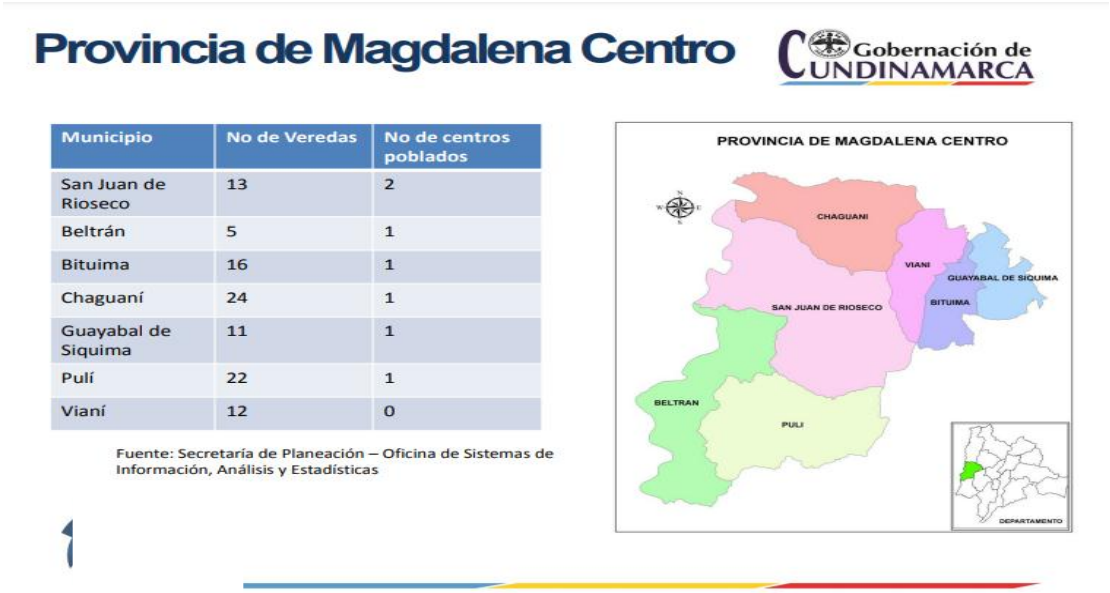
5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

-

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

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

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento
-



Tomado de: Secretaría de Planeación de Cundinamarca/Oficina Sistemas de Información Análisis y Estadísticas.

PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO	
MUNICIPIOS QUE LA COMPONEN	
Beltrán	Bituima
Chaguaní	Guayabal de Síquima
Pulí	Vianí
San Juan de Rioseco	

PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO	
POBLACIÓN – HABITANTES	
Beltrán	2197
Chaguaní	3981
Bituima	2520
Guayabal de Síquima	3638
Pulí	2999
San Juan de Rioseco	9670
Vianí	4191
TOTAL:	**28729**

Tomado de: Secretaría de Planeación de Cundinamarca/Oficina Sistemas de Información Análisis y Estadísticas / www.cundinamarca.gov.co/wcm/connect/834c06dc-16da-4aaa-988f-a11b6198e55d/DIAGNOSTICO

El programa de la escuela de formación de voleibol, está dirigida a las siguientes poblaciones y niveles deportivos de 6 a 8 años iniciación I, de 9 a 12 años iniciación II y de 13 a 17 años iniciación III, el grupo de fundamentación se encuentra encaminado a potenciar las habilidades deportivas de aquellos

beneficiarios que se encuentren en procesos competitivos y de proyección hacia el deporte. El municipio facilita los escenarios deportivos de veredas, polideportivo, parque principal y coliseo, además de facilitar la implementación para el buen desarrollo de la práctica deportiva.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Haciendo alusión a la historia del **VOLEIBOL** Por lo que mencionamos al Profesor William G Morgan nació



(1870-1942) en Nueva York Estados Unidos y es conocido como el creador del voleibol, teniendo como primer nombre “Mintonette” Originado en YMCA College en Springfield Estados Unidos. Creado ante la necesidad de practicar un deporte sin contacto corporal, pre estableciendo una red como en el tenis pero inicialmente de 1.98 cm, así mismo también se introdujo un balón o pelota que preliminarmente fue una vejiga de baloncesto para posteriormente cambiarla por una pelota fabricada especialmente para este deporte que fue cubierta de cuero, con un tubo interior de goma, su circunferencia no era inferior a 25 ni superior a 27 pulgadas (63,5 cm y 68,6 cm, respectivamente), y su peso no inferior a 9 y no más de 12 onzas (252 gr y 336 gr, respectivamente). Posteriormente se comenzaron a realizar las reglas del voleibol mediante una solicitud al Dr. Frank Wood y John Lynch y que las hicieran con base en las sugerencias dadas por ellos. Tiempo después mediante una exhibición en YMCA se dio a conocer el deporte y dentro de ella se explicó que así como se podía practicar en coliseo también podía hacerse al aire libre (lo que hoy se conoce como Voley Playa). Como inicialmente el profesor Morgan había establecido que se le denominara “Mintonette” a este deporte, durante la exposición el profesor Alfred T. Halstead noto que los movimientos y golpes de la pelota podían dar nombreal deporte y es por esto que se reemplazó por “VolleyBall”.

Tamaño	Peso
62-64 cm aprox	190-220 grs. aprox.



DIMENSIONES *Y ALTURAS DE RED*

MASCULINO	***FEMENINO***
Benjamín	**1.00 cm**
Pre infantil	**1.80 cm**
Infantil	**2.35 cm**
Menores	**2.43 cm**
Juvenil	**2.43 cm**
Sub 21	**2.43 cm**
Sub 23	**2.43 cm**

Mayores	**2.43 cm**
Benjamín	**1.00 cm**
Pre infantil	**1.80 cm**
Infantil	**2.35 cm**
Menores	**2.20 cm**
Juvenil	**2.24 cm**
Sub 21	**2.24cm**
Sub 23	**2.24cm**
Mayores	**2.24 cm**
Benjamín	
Sets a Jugar	2 set de 3 ganados
Diferencia de Puntos	2 o más puntos
Permutas	No, hay 3 jugadores en campo y uno sentado mientras se da el cambio de punto.
Jugadores en Campo	3 jugadores en juego
Puntos totales	21 o más según sea
Pre Infantil	
Sets a Jugar	2 set de 3 ganados
Diferencia de Puntos	2 o más puntos
Permutas	No hay, el sistema de juego es 6 – 0
Jugadores en Campo	4 jugadores en juego
Puntos totales	25 o más según sea

Dentro del Voleibol existen varias posiciones, entre ellas hay denominaciones como los ofensivos y los zagueros, y específicamente hay:

- Armadores
- Centrales
- Opuestos
- Auxiliares / Receptores Punta
- Líberos

Descripción detallada desde el perfil Psicológico, táctico, técnico y Físico.

Pero como la categoría en cuestión es Benjamín y Pre infantil hay que aclarar que no existen posiciones fijas y que la filosofía del juego es que todos lo niños y niñas aprendan y sepan hacer cualquiera de las acciones técnicas, es decir que la especialización no es temprana.

Tipo de Jugador	
Zagueros	
Receptores	Recepción de saque
Defensa	Defensa de Campo
Libero	

Tipo de Jugador	
Ofensivos – Delanteros	
Atacantes	Atacar
Bloqueo	Bloquear
Armador	Levantar o pasar el Balón

TIPOS DE JUGADORES

Armador



Rol: Armador / Levantador
Función: Organización del juego, distribución de balón a los atacantes.
Somatotipo: Hecto – Mesomorfo
Características Psicológicas: Óptima toma decisional, Agilidad mental, Visionario
Características Técnicas: Buen manejo del pase de dedos, antebrazo y recursos técnicos
Características Tácticas: Capacidad de cambio, velocidad de juego, manejo tiempos.

Central



Rol: Central
Función: Bloquear y atacar por el centro
Somatotipo: hecto – Mesomorfo
Características Psicológicas: Agilidad mental, óptima toma decisional, emociones fuertes
Características Técnicas: Buena técnica de bloqueo y ataque en primer tiempo
Características Tácticas: Capacidad de cambio, cambio de ritmo, tiempista, bloqueo dirigido, ataque táctico

Opuesto



Rol: Opuesto – Ataque Principal
Función: Atacante principal y bloqueo
Somatotipo: Hecto - Mesomorfo
Características Psicológicas: Jugador con gran impetú, decidido, manejo de emociones y presión.
Características Técnicas: Buen manejo de ataque por zona dos y uno (Zaguero), bloqueo de la paralela y uno vs uno.
Características Tácticas: Jugador de predominio ofensivo, usado como atacante principal.

Auxiliar – Receptor Punta



Rol: Auxiliar o receptor punta
Función: Recepción y ataque
Somatotipo: Mesomorfo
Características Psicológicas: Agilidad mental, creativo y suspicaz, gran toma decisional.
Características Técnicas: Jugador técnicamente bien dotado, ágil y rápido en movimientos y recursos técnicos.
Características Tácticas: Jugador de predominio en recepción, pero versátil al momento de ofrecer variantes ofensivas.

Libero



Rol: Libero – receptor
Función: Recepción, Defensa y gestión de balón en complejo 3 (K3)
Somatotipo: Mesomorfo
Características Psicológicas: Suspicaz y hábil mentalmente, oportunista y anticipador.
Características Técnicas: Excelente manejo del golpe de antebrazo y dedos en recepción, defensa y gestión de balón.
Características Tácticas: Identifica fácilmente los márgenes de error del propio equipo y atiende la necesidad.

ESTRUCTURA POR NIVELES

	Masculino	
Iniciación	9 – 12 años	Mini Voleibol – Mixto
Fundamentación	13 – 15 años	Juegos Complejos
Perfeccionamiento	16 – 17 años	Entrenabilidad

	Femenino	
Iniciación	9 – 12 años	Mini Voleibol – Mixto
Fundamentación	13 – 15 años	Juegos Complejos
Perfeccionamiento	16 – 17 años	Entrenabilidad

TEMAS Y CONTENIDOS

FA

-

TÉCNICA	
GOLPE DE ANTEBRAZO	Golpe de Antebrazo
	Recepción Golpe de Antebrazo
	Defensa Golpe de Antebrazo
	Pase de Colocación - Golpe de Antebrazo
	Golpe a 1 brazo
GOLPE DE DEDOS	Golpe de dedos
	Golpe de dedos para pase al ataque
	Golpe de dedos en recepción
	Golpe de dedos en defensa
	Golpe de dedos a una mano
SERVICIO	Servicio de seguridad
	Servicio Flooting (De tenis)
	Servicio en Suspensión (De Potencia)
	Servicio Táctico
	Servicio de Responsabilidad
REMATE – ATAQUE	Remate Zona Ofensiva
	Remate Zona Zaguera
	Remate Táctico
	Remate Diagonal Larga y Corta
	Remate en Paralela Larga y Corta
BLOQUEO	Bloqueo Sencillo
	Bloqueo Doble y triple
	Bloqueo táctico
	Bloque de Responsabilidad
	Bloqueo de Colaboración
PLANCHAS Y CAÍDAS	Plancha con deslizamiento
	Plancha “Caida de la hoja”
	Rollo lateral a la derecha
	Rollo lateral a la izquierda
	Defensa y caída lateral

TÁCTICA	
COMPLEJO 1 (K1)	Sistema General de Recepción
COMPLEJO 2 (K2)	Sistema General de Defensa
COMPLEJO 3 (K3)	Sistema General de Contraataque
BALÓN DE REJUEGO	Sistema de Opción de juego variado

Teórico	
REGLAMENTO	Voleibol Sala
	Categoría Mini
	Categoría Infantil
	Categoría Menores
	Categoría Juvenil
	Categoría Sub 21
	Categoría Mayores
HISTORIA	Voleibol en el Mundo
	Voleibol en Colombia
CARÁCTERÍSTICAS DEL JUEGO	Sistemas de Juego
	Alturas y Dimensiones por categoría
	Categorías

POSICIONES DE JUEGO	Ramas El Armador El Central El Auxiliar El Opuesto El Líbero Roles y Funciones

FÍSICO	
Preparación Física General	Fuerza Resistencia Flexibilidad Velocidad Capacidades Físicas Coordinativas
Preparación Física Especial	Tren Superior Tren Inferior Pliometría Entrenamiento de la Fuerza Aplicado Manifestaciones de cada capacidad
Prevención	Propiocepción Fortalecimiento Articular y Ligamentario Psicológico Entrenamiento en Altura Fuerza

PSICOLÓGICO	
Manejo de Emociones	Proyección
Respiración Torácica	Visualización
Toma de Decisiones	Manejo de Presión
Visión de Juego	Autodeterminación

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2-I3 F1-F2-F3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Asistida	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Resistida	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Balística	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Facilitación Neuromuscular	F2-F3

				Propioceptiva	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	L2-L3 F2-F3
				Anaeróbica	L3-F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	L3-F3
				Fuerza Resistencia	L2-L3- F2 – F3
				Fuerza Máxima	L2-L3- F2 – F3
				Fuerza Explosiva	L2-L3- F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	L2-L3- F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2-F2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3 F2- F3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	F3
LÚDICO Y RECREATI	LÚDICO DEPORTI	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini		I3

FA

-

VO	VO	JUEGO	deportes	
			Deporte Especifico	I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento.	I1- I2-I3
				Exploración superficies técnicas de contacto corporales (dedos, manos y antebrazos)	I1- I2-I3
				Pase de dedos: (Forma postural, gesto técnico, control de balón, desplazamiento en voleo. Volea por encima de la red, armado en zona de ataque.	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Pase de antebrazos: (gesto técnico, dominio del balón estático y en movimiento, técnica, volea por encima de la red, volea de armado.	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Saque de seguridad: (gesto técnico, superficie de golpe)	I1- I2 F1-F2
				Saque por arriba o a mano alta: (saque rotado, saque flotante)	I2-I3 F2-F3
				Plancha: (Gesto técnico)	I2-I3 F2-F3
				Desplazamiento: (adelante, atrás derecha e izquierda y	I1- I2

FA

				diagonal)	
				Remate: Gesto técnico, remate en suspensión, de pie, paralelo, diagonal, de saga.	I2-I3 F2-F3
				Resección de balón: posición alta de dedos, media y baja de antebrazos	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Ataque:juegos simuladores de remate por zona 2 y 4 armando siempre en 3	I2 - I3
				Defensa: Juegos correctivos en bloque múltiple en red	I2 - I3
			COLECTIVO	Juegos correctivos: Introducción a fundamentos técnicos de remate por paralelas y diagonales, involucrando armador por zona 3	I2 - I3
				introducción al saque flotante: aplicación de pantalla	I2 - I 3
				sistema de juego: introducción y aplicación de enroque	I2 - I3
				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	I 2- I3
		FUNDAMENTOS DE	INDIVIDUAL	Recepción de saque. (posicionamiento en el campo, recepción de antebrazo, recepción con dedos)	I2 - I3
				recepción de remates: (posicionamiento de zagueros con respecto al bloque, de antebrazo, con dedos)	

		DEFENSA		bloqueo defensivo: Posicionamiento paralelo con el atacante opositor.	
				Recepción en golpe de antebrazo: fundamentación técnica	
				Recepción en golpe de plancha: Introducción acción técnica	

8. METODOLOGIA

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

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

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

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

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

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

La metodología de trabajo para la escuela de formación deportiva y recreativa de Voleibol que atenderá la provincia del Magdalena centro, responderá a parámetros pedagógicos, metodológicos didácticos y evaluativos en torno al proceso de formación de los niños niñas y adolescentes de cada provincia, respetando los ritmos de aprendizaje abordando contenidos y competencias que sean coherentes y pertinentes al acto de enseñanza o entrenabilidad según corresponda. Así mismo las dinámicas y lúdicas aplicadas a cada una de las sesiones de clase contemplan formas variadas de enseñar como el uso de pre deportivos como el “Atrapa Voley”, formas jugadas entre otros para las categorías de iniciación (Benjamín – Pre infantil o Mini), permitiendo el fácil

aprendizaje del deporte por parte de los niños.

En cuanto a la estructura de las clases se contará con tres (3) sesiones de clase por semana y por categoría, cada sesión de dos (2) horas respectivamente, distribuidas en tres momentos, el primero que contiene toda la parte del calentamiento, entrada en calor y exposición de los contenidos del día, un segundo momento con una duración más amplia que tiene como objetivo el desarrollo y transferencia de las temáticas principales de la clase y un tercer momento de vuelta a la calma, retroalimentación de la sesión y unas palabras de cierre.
Cabe resaltar que se realizarán amistosos con municipios cercanos buscando mejorar el volumen de juego de cada una de las categorías, permitiendo así la transferencia y la aplicación de conceptos y contenido vistos en clase, así mismo dichos festivales se realizarán al interior del municipio en aras de fomentar el espíritu de la sana competencia.

Finalmente, y no menos importante, a cada niño, niña y adolescente de que pertenezca a la escuela se le realizarán unas evaluaciones (Test) estandarizados por Indeportes Cundinamarca, buscando identificar posibles talentos deportivos para la disciplina. Estas evaluaciones se realizarán en tres (3) momentos, la primera una evaluación diagnóstica, una segunda evaluación de control y una tercera que arrojará los resultados finales del proceso de entrenamiento o de enseñanza – aprendizaje.

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Parte de los procesos de mejoramiento y optimización de las escuelas de formación deportivas y recreativas de Voleibol para la provincia Magdalena Centro es poder testear y/o evaluar los niños, niñas y adolescentes de cada municipio, esto con el fin de identificar posibles talentos deportivos que a la postre puedan significar el logro deportivo para el municipio, provincia, departamento o el país, pero que no solo beneficie a la zona sino que en prospectiva pueda llegar a significar un beneficio y una vida para el atleta. Es por esto que Indeportes Cundinamarca y cada uno de sus comités estipula que a cada deportista que haga parte de los programas deportivos se le deben practicar unos test que posibiliten poder identificar las capacidades, habilidades y destrezas más relevantes en cada atleta y en un futuro inmediato como poder potenciarlas y llevarlas a un mejor término deportivamente hablando.
Dicha evaluación se práctica en tres (3) momentos:

EVALUACIONES FÍSICAS		
TIPO DE EVALUACIÓN	**MOMENTO**	**RETROALIMENTACIÓN**
DIAGNOSTICA	Inicio del Proceso	Identificar y Planificar
DE CONTROL	Mitad del Proceso	Modificar y Actuar
FINAL	Final del Proceso	Concluir

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
Formato de Actividades

Mes:			
Actividad	**Lugar**	**Fecha**	**Descripción**
Población Objeto	**Recursos Técnicos**	**Talento Humano**	**Observaciones**

Cronograma Escuelas de Formación Deportiva y Recreativa Voleibol

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA LOGRA DIFERENCIAR EL TIPO DE HABILIADES QUE SE REQUIEREN PARA EJECUTAR ACCIONES DE JUEGO TOMANDO LA DECISION MAS ACERTIVA
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ADAPTACIÓN	EL NIÑO RECONOCE SU CUERPO Y EL ELEMENTO
						CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COODINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AEROBICA.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	AUMENTAR DE MANERA PROGRESIVA EL RANGO DE ELONGACION DE SUS GRUPOS MUSCULARES
						ESTATICA	AFIANZAR LOS GRUPOS MUSCULARES ESPECIFICOS, DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	FORMA POSTURAL	REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA FLEXION PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZARLO
						COGE Y LANZA EL BALON	COGE Y LANZA EL BALON SIN DEJARLO CAER
						SOLO CON LOS DEDOS	RECIBE EL BALON SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MAERA MAS RAPIDA U EFECTIVA
						CONTROL DE BALON	REALIZA CONTROLES DE BALON CONTINUOS EN PASE DE DEDOS
						VOLEA	PASE DE DEDOS CONTINUO CONTRA EL MURO Y CON UN COMPAÑERO
				2	PASE DE ANTEBRAZO	UN GOLPE A LA VEZ	REALIZA LANZAMIENTO DE BALON AL AIRE Y GOLPEA CON EL ANTEBRAZO
						DOMINIO DE BALON	EJECUTAR EN PASE DE ANTEBRAZOS CONTROL DE BALON 1,2,3,4 SIN DEJAR CAER EL BALON
						DESPLAZAMIENTOS EN ANTEBRAZOS	DESARROLLAN MOVIEMENTOS DE DESPLAZAMIENTOS CON PASE DE ANTEBRAZOS POR PAREJAS E INDIVIDUAL
						POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO	REALIZAN UNA SERIE DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN DEJAR CAER EL BALON
						POR PAREJAS EN LA MALLA	PASA EL BALON POR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION	REALIZAR EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLEIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	RECONOCE LA ACCION DE LANZAR Y NO DEJAR CAER EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO DURANTE LA PRACTICA DEL VOLEIBOL
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SER VIVO.
						HONESTIDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PEROSNALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRIAADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	SE PRESENTA DE MANERA LIMPIA Y RESPETUOSA PARA A PRACTICA DEPORTIVA
						ALIMENTACIÓN	ADQUIERE EL HABITO CON EL CONSUMO DE FRUTA Y BUENA HIDRATACION DURANTE LAS PRACTICAS DEPORTIVAS
						PRESENTACION PERSONAL	LLEVA LA INDUMENTARIA ACORDE A LA PRACTICA DEPORTIVA Y BRINDA EL RESTO POR EL USO DEL MISMO.
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL LOBO	EL NIÑO CANTA GIRA Y SE TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO DEJARAS QUE TE ATRAPE
						EL PUENTE ESTA QUEBRADO	PASA POR EL PUENTE ANTES DE QUE CAIGA CUANDO CAE SERA ATARPADO Y TENDRA QUE ELEGIR A CUAL DE LAS DOS ORILLAS APOYARAS
						ARROZ CON LECHE	CANTA Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE DIMERTE DE UNA FORMA INTEGRAL CON SU COMPAÑEROS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA ESCONDERSEN
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA	COORDINACION FINA VISO-MANUAL
						PINTA	COORDINACION FINA VISO-MANUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DESEA
						LLANTAS 0 AROS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CIRCUITO DE OBSTACULOS	REALIZAR RECORRIDOS A TRAVES DE UNA PISTA DE OBSTCULOS
						VOLEIBOL CON COSTALES	JUGAR 6 VS 6 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA LOGRA DIFERENCIAR EL TIPO DE HABILIADES QUE SE REQUIEREN PARA EJECUTAR ACCIONES DE JUEGO TOMANDO LA DECISION MAS ACERTIVA
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ADAPTACIÓN	EL NIÑO RECONOCE SU CUERPO Y EL ELEMENTO
						CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COODINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AEROBICA.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	AUMENTAR DE MANERA PROGRESIVA EL RANGO DE ELONGACION DE SUS GRUPOS MUSCULARES
						ESTATICA	AFIANZAR LOS GRUPOS MUSCULARES ESPECIFICOS, DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	FORMA POSTURAL	REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA FLEXION PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZARLO
						COGE Y LANZA EL BALON	COGE Y LANZA EL BALON SIN DEJARLO CAER
						SOLO CON LOS DEDOS	RECIBE EL BALON SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MAERA MAS RAPIDA U EFECTIVA
						CONTROL DE BALON	REALIZA CONTROLES DE BALON CONTINUOS EN PASE DE DEDOS
						VOLEA	PASE DE DEDOS CONTINUO CONTRA EL MURO Y CON UN COMPAÑERO
				2	PASE DE ANTEBRAZO	UN GOLPE A LA VEZ	REALIZA LANZAMIENTO DE BALON AL AIRE Y GOLPEA CON EL ANTEBRAZO
						DOMINIO DE BALON	EJECUTAR EN PASE DE ANTEBRAZOS CONTROL DE BALON 1,2,3,4 SIN DEJAR CAER EL BALON
						DESPLAZAMIENTOS EN ANTEBRAZOS	DESARROLLAN MOVIEMENTOS DE DESPLAZAMIENTOS CON PASE DE ANTEBRAZOS POR PAREJAS E INDIVIDUAL
						POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO	REALIZAN UNA SERIE DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN DEJAR CAER EL BALON
						POR PAREJAS EN LA MALLA	PASA EL BALON POR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION	REALIZAR EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLEIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	RECONOCE LA ACCION DE LANZAR Y NO DEJAR CAER EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO DURANTE LA PRACTICA DEL VOLEIBOL
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SER VIVO.
						HONESTIDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PEROSNALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRIAADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	SE PRESENTA DE MANERA LIMPIA Y RESPETUOSA PARA A PRACTICA DEPORTIVA
						ALIMENTACIÓN	ADQUIERE EL HABITO CON EL CONSUMO DE FRUTA Y BUENA HIDRATACION DURANTE LAS PRACTICAS DEPORTIVAS
						PRESENTACION PERSONAL	LLEVA LA INDUMENTARIA ACORDE A LA PRACTICA DEPORTIVA Y BRINDA EL RESTO POR EL USO DEL MISMO.
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL LOBO	EL NIÑO CANTA GIRA Y SE TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO DEJARAS QUE TE ATRAPE
						EL PUENTE ESTA QUEBRADO	PASA POR EL PUENTE ANTES DE QUE CAIGA CUANDO CAE SERA ATARPADO Y TENDRA QUE ELEGIR A CUAL DE LAS DOS ORILLAS APOYARAS
						ARROZ CON LECHE	CANTA Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE DIMERTE DE UNA FORMA INTEGRAL CON SU COMPAÑEROS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA ESCONDERSEN
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA	COORDINACION FINA VISO-MANUAL
						PINTA	COORDINACION FINA VISO-MANUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DESEA
						LLANTAS 0 AROS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CIRCUITO DE OBSTACULOS	REALIZAR RECORRIDOS A TRAVES DE UNA PISTA DE OBSTCULOS
						VOLEIBOL CON COSTALES	JUGAR 6 VS 6 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO
						DIFERENCIACION	RECONOCE EL GESTO TECNICO ADECUADO ENTRE UNA RECEPCION Y UN PASE, EN SITUACION DE JUEGO
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	RESPONDE A LOS DIFERENTES CAMBIOS MOTRICES
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	ITUA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIEMENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS
						FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA	REALIZAR ACCIONS ISOMETRICAS PARA MEJROAR LA FUERZA EN MMIEBROS SUPERIORES E INFERIORES
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AEROBICA.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	IDENTICA GRUPOS MUSCULARES GRANDES Y PEQUEÑOS QUE INTERVIENEN EN EL VOLEIBOL
						ESTATICA	IDENTIFICA LAS PARTES DE SU CUERPO QUE INTERVIENEN EN LA EJECUCION DEL REMATE
		TECNICO	DESTREZAS	1		GESTO TECNICO	APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO PARA LA EJECUCION DEL PASE
						DOMINIO DE BALON	LANZAR Y GOLPEAR EL BALON EN PASE DE DEDOS CON CONTROL
						DESPLAZAMIENTOS EN VOLEA	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTERO POSTERIORES CON VOLEA POR PAREJAS
						VOLEA POR ENCIMA DE LA RED	EJECUTA EL PASE DE VOLEA POR ENCIMA DE LA RED CON LANZAMIENTO DE CAMPO CONTRARIO
						VOLEA DE ARMADO EN ZONA DELANTERA	EJECUTAR EL PASE DE ARMADO EN DEDOS EN POSICIONES 2,3 Y 4
				2		TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
						DESPLAZAMIENTOS POR PAREJAS	REALIZAN DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTEROPOSTERIORES CON PASE DE ANTEBRAZOS
						PASE DE ANTEBRAZOS POR ENCIMA DE LA RED	PASA EL BALON PR ENCIMA DE LA RED EN ANTEBRAZOS CON LANZAMIENTO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO
						CIRCUITO	EJECUTAR EL CIRCUITO DE RECEPCION EN DOS CAMPOS
						RECEPCION	REALIZA ACCIONES DE RECIBO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO EN FORMA PARALELA Y DIAGONAL
				3		SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION	REALIZAR EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4		GOLPEO DE BALON A MANO ALTA	SAQUE A MANO ALTA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE POR ARRIBA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE POR ARRIBA DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION DESDE LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE POR ARRIBA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				5		RECONOCER LOS PASES DE ENTRADA	MECANIZAR LOS MOVIMENTOS PARA LA EJECUCION DEL ATAQUE
						SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS	REALIZAR LA CARRERA Y EL SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS DONDE UNO SOSTIENE EL BALON Y EL OTRO DEBE GOLPEARLO
						SALTO DE ATAQUE EN LA RED CON BALON	LANZAMIENTO DE BALON POR 4 Y EJECUCIÓN DEL ATAQUE EN LA RED
						ATAQUE INDIVIDUAL	LANZAMIENTO DE BALON DE FORMA INDIVIDUAL EJECUTANDO EL ATAQUE EN ZONA DELANTERA
						CARRUSEL DE ATAQUE	DESARROLLAR LA ACCION DE ARMADO DE BALON Y ATAQUE POR PAREJAS EN ZONA DE ATAQUE
		TEORICO				QUIEN Y DONDE FUE CREADO	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	RECONOCE LA ACCIÓN DE LANZAR Y NO DEJAR CAER EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO DURANTE LA PRACTICA DEL VOLEIBOL
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
						ROTACION	RECONOCE LA ROTACION Y EL MOMENTO DE EJECUTARLA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
						HIMNOS Y SIMBOLOS PATRIOS	RECONOCE EL HIMNO DE CUNDUNAMARCA Y SU MUNICIPIO, COMO LOS COLORES DE LA BANDERA DEL MUNICIPIO
						NOMBRES SERVIDOR PUBLICO MUNICIPIO	RECONOCE EL NOMBRE DE SU ALCALDE Y ALGUNOS COLABORADORES DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PEROSNA O SER VIVO.
						HONESTINDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PEROSNALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRAADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						CONFIANZA	LOGRAN MEJORAR LA SEGURIDAD EN SI MISMOS.
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIGOMISMO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FUA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	RECONOCE SU ROL Y SU QUEHACER COMO HUMANO MANIFESTANDOSE DE MANERA ACERTIVA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	BALÓN VOLADOR	PASAR EL BALÓN AL CAMPO CONTRARIO EN TRES TOQUES
						DIBUJEMOS UNA ESTRELLA (DE 5, 6 Y 7 PUNTAS)	DIBUJAR LA TRAYECTORIA DE UNA ESTRELLA DE 5,6, Y 7 PUNTAS A TRAVÉS DEL VOLEO
						EL TOCAÍTO	LANZAR EL BALÓN POR ENCIMA DEL HOMBRO PARA AUTOMATIZAR MOVIMIENTOS DEL SAQUE DE TENIS.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA ESCONDERSEN
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADEÑAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO	COORDINACION VISO-MANUAL
						MIMO EXPLICO O ME DOY A ENTENDER SIN HABLAR	LEGUAJE COORPORAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DESEA
						LLANATAS 0 AROS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	VOLEIBOL CON COSTALES	JUGAR 6 VS 6 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER
						CARRUSEL DE JUEGO POR TRIOS	JUEGO RECREATIVO POR TRIOS DE CANCHA GANA

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: GUAYABAL DE SIQUIMA
NOMBRE DEL FORMADOR: KILLIAN MORALES

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO			DISCAPACIDAD	INICIACIÓN I				
	SEDE DE TRABAO			POLIDEPORTIVO	VEREDA CHINIATA				
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO		INICIACIÓN I		INICIACIÓN I				
	SEDE DE		IED EL TRIGO		IED EL TRIGO				
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACIÓN II		INICIACIÓN II				
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO		INICIACIÓN II		INICIACIÓN II				
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL				
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL				
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: KILLIAN MORALES



OBLIGACION 4 ANEXO 04

MES	OBJETIVO	TEMA	VALOR
MARZO	FUNDAMENTACION DE LA VOLEA	adapatación al elemento	RESPETO
		Dominio de balon con control	
		Pase de volea por parejas	
		Pase de volea con desplazamientos	
		Pase de volea por encima de la red por pareas	

OBLIGACION 5 ANEXO 5

#DeporteQueProgresa

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
10 AÑOS															0
11 AÑOS	3	5													8
12 AÑOS		12													12
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS		10													10
17 AÑOS	2		0	2	5	25									2
TOTALES	5	27	0	2	5	25	0	0	0	0	0	0	0	0	32

OBLIGACION 6 ANEXO 6



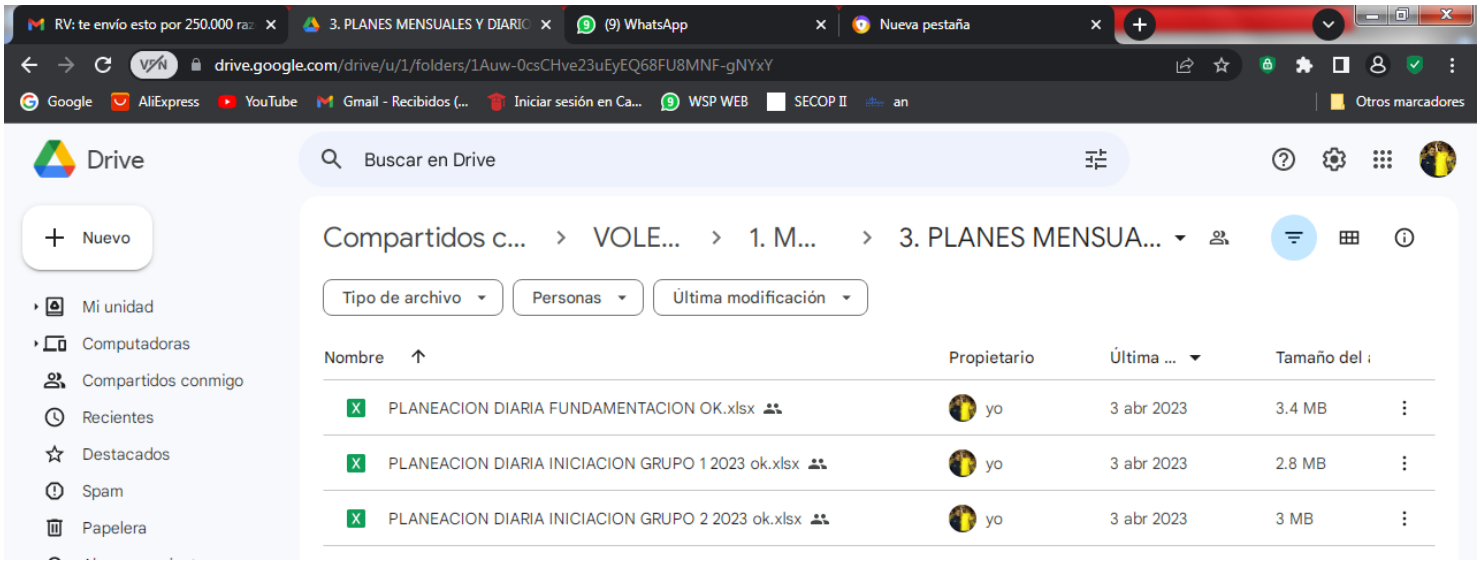






OBLIGACION 7 ANEXO N° 7

PLANES DIARIOS



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica de responsabilidad llegando 10 minutos antes de la clase	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima del caucho	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback sobre los fundamentos vistos.	Un deportsita lanzará el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	26/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	teote de linea final a linea fina con cambio de direccion , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase antebrazos, pase de antebrazos desde sentados	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Pase de antebrazos con desplazamiento a la derecha, pase de antebrazos con desplazamiento a la izquierda	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon contra el piso con las yemas de los dedos, lanzamiento de balon por parejas y atrapada en el triangulo	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Circuito de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen respeto en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	27/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad con los compañeros	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima de la red, pase de volea por encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos y volea contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre el la responsabilidad en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	28/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Reflexión sobre la irresponsabilidad del ser humano	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Deespalzamientos adelante con pase de antebrazoe encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Control de antebrazos pase en dedos por encima de la red	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos por encima de la red con desplazamientos atrás	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback fundamentos desarrollados en la clase	Un deportsita lanzará el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	29/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de baloncesto de cancha a cancha por parejas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	desplazamiento adelante- atrás con golpe de antebrazos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	golpe de balon con uno y dos antebrazos brazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	juego de tenis golepando el balon con derecha , izquierda y derecha izquierda	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Pase de antebrazos por encima de la red	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	31/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el colegio	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en pase de antebrazaos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Circuito Pase de antebrazos en zigzag	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en antebrazos adelante atrás con pase encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos continuo con el compañero	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad con uno mismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/03/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	teote de linea final a linea fina con cambio de direccion , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase antebrazos, pase de antebrazos desde sentados	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Pase de antebrazos con desplazamiento a la derecha, pase de antebrazos con desplazamiento a la izquierda	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon contra el piso con las yemas de los dedos, lanzamiento de balon por parejas y atrapada en el triangulo	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Circuito de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen respeto en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	26/03/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad con los compañeros	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima de la red, pase de volea por encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos y volea contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre el la responsabilidad en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	27/03/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Reflexión sobre la irresponsabilidad del ser humano	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Deespalzamientos adelante con pase de antebrazoe encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Control de antebrazos pase en dedos por encima de la red	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos por encima de la red con desplazamientos atrás	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback fundamentos desarrollados en la clase	Un deportsita lanzará el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de baloncesto de cancha a cancha por parejas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	desplazamiento adelante- atrás con golpe de antebrazos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	golpe de balon con uno y dos antebrazos brazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	juego de tenis golepando el balon con derecha , izquierda y derecha izquierda	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Pase de antebrazos por encima de la red	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	29/03/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el colegio	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en pase de antebrazaos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Circuito Pase de antebrazos en zigzag	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en antebrazos adelante atrás con pase encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos continuo con el compañero	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad con uno mismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	31/03/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego reconozco mi cuerpo y el del compañero	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control en antebrazos de linea a linea	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en volea y antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon contra el piso con las yemas de los dedos, lanzamiento de balon por parejas y atrapada en el triangulo	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos y volea por encima de la red	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feedback ejercicios desarrollados en clase y estirmaiento dirigido	Un deportsita lanzará el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/03/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	teote de linea final a linea fina con cambio de direccion , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase antebrazos, pase de antebrazos desde sentados	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Pase de antebrazos con desplazamiento a la derecha, pase de antebrazos con desplazamiento a la izquierda	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon contra el piso con las yemas de los dedos, lanzamiento de balon por parejas y atrapada en el triangulo	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Circuito de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen respeto en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	26/03/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad con los compañeros	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima de la red, pase de volea por encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos y volea contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre el la responsabilidad en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	27/03/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Reflexión sobre la irresponsabilidad del ser humano	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Deespalzamientos adelante con pase de antebrazoe encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Control de antebrazos pase en dedos por encima de la red	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos por encima de la red con desplazamientos atrás	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback fundamentos desarrollados en la clase	Un deportsita lanzará el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de baloncesto de cancha a cancha por parejas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	desplazamiento adelante- atrás con golpe de antebrazos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	golpe de balon con uno y dos antebrazos brazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	juego de tenis golepando el balon con derecha , izquierda y derecha izquierda	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Pase de antebrazos por encima de la red	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	29/03/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el colegio	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en pase de antebrazaos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Circuito Pase de antebrazos en zigzag	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en antebrazos adelante atrás con pase encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos continuo con el compañero	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad con uno mismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	31/03/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego reconozco mi cuerpo y el del compañero	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control en antebrazos de linea a linea	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en volea y antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon contra el piso con las yemas de los dedos, lanzamiento de balon por parejas y atrapada en el triangulo	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos y volea por encima de la red	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Feedback ejercicios desarrollados en clase y estirmaiento dirigido	Un deportsita lanzará el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	03/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo e historia sobre el valor de la responsabilidad	historia ficticia sobre como se ha perdido el respeto entre los seres humanos y sus consecuencias
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados, estiramiento	Juego de congelados en grupo donde el grupo debe trotar de un lado a otro y con mando directo deben quedar congelados, el que pierde sale, ejecucion de estiramientos por medio de indicacion del formador
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Golpe de balón con un brazo	El deportista mientras camina realiza lanzamiento del balon y lo atrapa formado el triangulo, mismo ejercicio pero dejando caer una vez el balon al piso,y lanzamiento de balon por parejas donde uno lanza y el otro debe atrapar el balon en el triangulo
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon con los dos antebrazos dejando caer una vez el balon al piso	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos caminando de 1 en 1	Control de balón en pase de antebrazos golpeando 1 vez el balón y atrapandolo.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión se debe llamar al compañero por su nombre y evitar el lexico vulgar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUI;A	FECHA	04/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor dela responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de cogidas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas con desplazamientos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en antebrazos por parejas	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de antebrazos dejando caer una vez el balon al piso,	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Desplazamientos en pase de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el deporte.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	08/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la irresponsabilidad de los depoertsitas de otros equipos	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos por parejas	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en volea y circuitos en antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	11/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego reconozco mi cuerpo y el del compañero	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas en dedos y antebrazos	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en volea y antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	pase de antebrazos desde sentado	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Sesion de etirmaiento individual dinamico y diaogo sobre la ejecicuion de los gestos técncicos	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	13/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas con desplazamientos y cambio de linea	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en volea por parejas, control pase de anteebrazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	pase de antebrazos por parejas desde la posicion media	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Desplazamientos en pase de antebrazos adelante -atrás	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el deporte	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en volea laterales y anteroposteriores	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuitos en volea y antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica de responsabilidad llegando 10 minutos antes de la clase	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima del caucho	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback sobre los fundamentos vistos.	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	teote de linea final a linea fina con cambio de direccion , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase antebrazos, pase de antebrazos desde sentados	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Pase de antebrazos con desplazamiento a la derecha, pase de antebrazos con desplazamiento a la izquierda	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon contra el piso con las yemas de los dedos, lanzamiento de balon por parejas y atrapada en el triangulo	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Circuito de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen respeto en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	27/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad con los compañeros	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima de la red, pase de volea por encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos y volea contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre el la responsabilidad en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	29/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Reflexión sobre la irresponsabilidad del ser humano	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Deespalzamientos adelante con pase de antebrazoe encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Control de antebrazos pase en dedos por encima de la red	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos por encima de la red con desplazamientos atrás	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback fundamentos desarrollados en la clase	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de baloncesto de cancha a cancha por parejas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	desplazamiento adelante- atrás con golpe de antebrazos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	golpe de balon con uno y dos antebrazos brazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	juego de tenis golepando el balon con derecha , izquierda y derecha izquierda	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Pase de antebrazos por encima de la red	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el colegio	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en pase de antebrazaos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Circuito Pase de antebrazos en zigzag	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en antebrazos adelante atrás con pase encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos continuo con el compañero	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad con uno mismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	03/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo e historia sobre el valor de la responsabilidad	historia ficticia sobre como se ha perdido el respeto entre los seres humanos y sus consecuencias
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados, estiramiento	Juego de congelados en grupo donde el grupo debe trotar de un lado a otro y con mando directo deben quedar congelados, el que pierde sale, ejecucion de estiramientos por medio de indicacion del formador
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Golpe de balón con un brazo	El deportista mientras camina realiza lanzamiento del balon y lo atrapa formado el triangulo, mismo ejercicio pero dejando caer una vez el balon al piso,y lanzamiento de balon por parejas donde uno lanza y el otro debe atrapar el balon en el triangulo
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon con los dos antebrazos dejando caer una vez el balon al piso	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos caminando de 1 en 1	Control de balón en pase de antebrazos golpeando 1 vez el balón y atrapandolo.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión se debe llamar al compañero por su nombre y evitar el lexico vulgar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUI;A	FECHA	04/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor dela responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de cogidas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
 15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas con desplazamientos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
 30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en antebrazos por parejas	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
 25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de antebrazos dejando caer una vez el balon al piso,	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
 20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Desplazamientos en pase de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el deporte.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	06/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la irresponsabilidad de los depoertsitas de otros equipos	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos por parejas	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en volea y circuitos en antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	08/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego reconozco mi cuerpo y el del compañero	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas en dedos y antebrazos	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en volea y antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	pase de antebrazos desde sentado	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Sesion de etirmaiento individual dinamico y diaogo sobre la ejecicuion de los gestos técncicos	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	10/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas con desplazamientos y cambio de linea	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en volea por parejas, control pase de anteebrazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	pase de antebrazos por parejas desde la posicion media	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Desplazamientos en pase de antebrazos adelante -atrás	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el deporte	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en volea laterales y anteroposteriores	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuitos en volea y antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica de responsabilidad llegando 10 minutos antes de la clase	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima del caucho	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback sobre los fundamentos vistos.	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	teote de linea final a linea fina con cambio de direccion , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase antebrazos, pase de antebrazos desde sentados	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Pase de antebrazos con desplazamiento a la derecha, pase de antebrazos con desplazamiento a la izquierda	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon contra el piso con las yemas de los dedos, lanzamiento de balon por parejas y atrapada en el triangulo	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Circuito de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen respeto en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad con los compañeros	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima de la red, pase de volea por encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos y volea contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre el la responsabilidad en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Reflexión sobre la irresponsabilidad del ser humano	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Deespalzamientos adelante con pase de antebrazoe encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Control de antebrazos pase en dedos por encima de la red	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos por encima de la red con desplazamientos atrás	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback fundamentos desarrollados en la clase	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de baloncesto de cancha a cancha por parejas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	desplazamiento adelante- atrás con golpe de antebrazos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	golpe de balon con uno y dos antebrazos brazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	juego de tenis golepando el balon con derecha , izquierda y derecha izquierda	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Pase de antebrazos por encima de la red	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el colegio	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en pase de antebrazaos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Circuito Pase de antebrazos en zigzag	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en antebrazos adelante atrás con pase encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos continuo con el compañero	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad con uno mismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	03/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo e historia sobre el valor de la responsabilidad	historia ficticia sobre como se ha perdido el respeto entre los seres humanos y sus consecuencias
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados, estiramiento	Juego de congelados en grupo donde el grupo debe trotar de un lado a otro y con mando directo deben quedar congelados, el que pierde sale, ejecucion de estiramientos por medio de indicacion del formador
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Golpe de balón con un brazo	El deportista mientras camina realiza lanzamiento del balon y lo atrapa formado el triangulo, mismo ejercicio pero dejando caer una vez el balon al piso,y lanzamiento de balon por parejas donde uno lanza y el otro debe atrapar el balon en el triangulo
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon con los dos antebrazos dejando caer una vez el balon al piso	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos caminando de 1 en 1	Control de balón en pase de antebrazos golpeando 1 vez el balón y atrapandolo.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión se debe llamar al compañero por su nombre y evitar el lexico vulgar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUI;A	FECHA	04/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor dela responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
 10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de cogidas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
 15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas con desplazamientos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
 30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en antebrazos por parejas	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
 25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de antebrazos dejando caer una vez el balon al piso,	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
 20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Desplazamientos en pase de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el deporte.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	06/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la irresponsabilidad de los depoertsitas de otros equipos	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos por parejas	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en volea y circuitos en antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	10/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego reconozco mi cuerpo y el del compañero	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas en dedos y antebrazos	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en volea y antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	pase de antebrazos desde sentado	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Sesion de etirmaiento individual dinamico y diaogo sobre la ejecicuion de los gestos técncicos	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas con desplazamientos y cambio de linea	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en volea por parejas, control pase de anteebrazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	pase de antebrazos por parejas desde la posicion media	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Desplazamientos en pase de antebrazos adelante -atrás	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el deporte	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en volea laterales y anteroposteriores	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuitos en volea y antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica de responsabilidad llegando 10 minutos antes de la clase	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima del caucho	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback sobre los fundamentos vistos.	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	teote de linea final a linea fina con cambio de direccion , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Control pase antebrazos, pase de antebrazos desde sentados	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Pase de antebrazos con desplazamiento a la derecha, pase de antebrazos con desplazamiento a la izquierda	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon contra el piso con las yemas de los dedos, lanzamiento de balon por parejas y atrapada en el triangulo	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Circuito de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen respeto en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad con los compañeros	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima de la red, pase de volea por encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos y volea contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre el la responsabilidad en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Reflexión sobre la irresponsabilidad del ser humano	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Deespalzamientos adelante con pase de antebrazoe encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Control de antebrazos pase en dedos por encima de la red	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos por encima de la red con desplazamientos atrás	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback fundamentos desarrollados en la clase	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de baloncesto de cancha a cancha por parejas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	desplazamiento adelante- atrás con golpe de antebrazos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	golpe de balon con uno y dos antebrazos brazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	juego de tenis golepando el balon con derecha , izquierda y derecha izquierda	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Pase de antebrazos por encima de la red	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

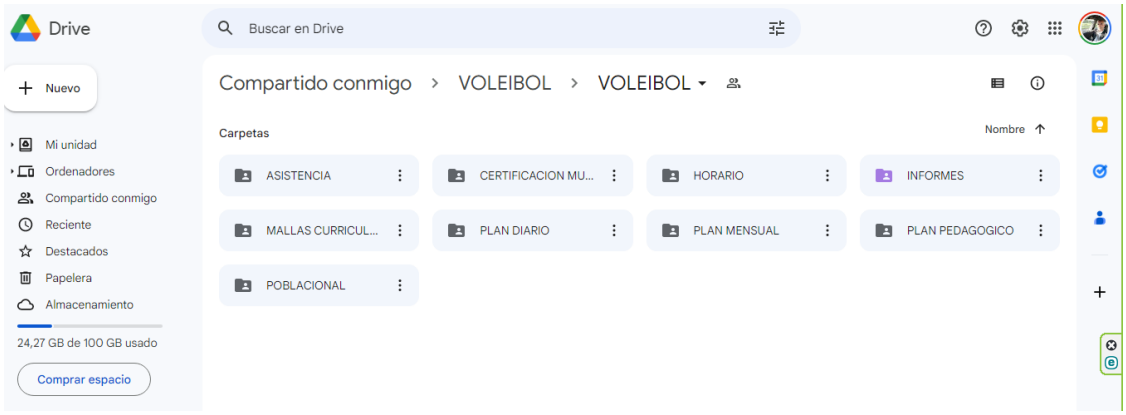
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el colegio	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en pase de antebrazaos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Circuito Pase de antebrazos en zigzag	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en antebrazos adelante atrás con pase encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos continuo con el compañero	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
		RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad con uno mismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACION 8 ANEXO 08



OBLIGACION 9 ANEXO NO 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES ABRIL				**MUNICIPIO:**	**ALBAN**	
LUGAR:				**HORARIO DE PRACTICA**	**8:00-2:00 PM**	
DESARROLLO MENSUAL					**NIVEL**	
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		
			RESPONSABILIDAD		x	
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE ANTEBRAZOS			
		ELEMENTOS TACTICOS	RECEPCION			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	03/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo e historia sobre el valor de la responsabilidad	historia ficticia sobre como se ha perdido el respeto entre los seres humanos y sus consecuencias
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados, estiramiento	Juego de congelados en grupo donde el grupo debe trotar de un lado a otro y con mando directo deben quedar congelados, el que pierde sale, ejecucion de estiramientos por medio de indicacion del formador
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Golpe de balón con un brazo	El deportista mientras camina realiza lanzamiento del balon y lo atrapa formado el triangulo, mismo ejercicio pero dejando caer una vez el balon al piso,y lanzamiento de balon por parejas donde uno lanza y el otro debe atrapar el balon en el triangulo
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon con los dos antebrazos dejando caer una vez el balon al piso	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos caminando de 1 en 1	Control de balón en pase de antebrazos golpeando 1 vez el balón y atrapandolo.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión se debe llamar al compañero por su nombre y evitar el lexico vulgar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUI;A	FECHA	04/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor dela responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de cogidas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas con desplazamientos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en antebrazos por parejas	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de antebrazos dejando caer una vez el balon al piso,	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Desplazamientos en pase de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el deporte.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	08/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la irresponsabilidad de los depoertsitas de otros equipos	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos por parejas	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en volea y circuitos en antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	11/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego reconozco mi cuerpo y el del compañero	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas en dedos y antebrazos	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en volea y antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	pase de antebrazos desde sentado	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Sesion de etirmaiento individual dinamico y diaogo sobre la ejecicuion de los gestos técncicos	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	13/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas con desplazamientos y cambio de linea	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en volea por parejas, control pase de anteebrazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	pase de antebrazos por parejas desde la posicion media	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Desplazamientos en pase de antebrazos adelante -atrás	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el deporte	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en volea laterales y anteroposteriores	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuitos en volea y antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica de responsabilidad llegando 10 minutos antes de la clase	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima del caucho	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback sobre los fundamentos vistos.	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	teote de linea final a linea fina con cambio de direccion , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase antebrazos, pase de antebrazos desde sentados	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Pase de antebrazos con desplazamiento a la derecha, pase de antebrazos con desplazamiento a la izquierda	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon contra el piso con las yemas de los dedos, lanzamiento de balon por parejas y atrapada en el triangulo	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Circuito de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen respeto en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	27/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad con los compañeros	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima de la red, pase de volea por encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos y volea contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre el la responsabilidad en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	29/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Reflexión sobre la irresponsabilidad del ser humano	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Deespalzamientos adelante con pase de antebrazoe encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Control de antebrazos pase en dedos por encima de la red	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos por encima de la red con desplazamientos atrás	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback fundamentos desarrollados en la clase	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de baloncesto de cancha a cancha por parejas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	desplazamiento adelante- atrás con golpe de antebrazos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	golpe de balon con uno y dos antebrazos brazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	juego de tenis golepando el balon con derecha , izquierda y derecha izquierda	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Pase de antebrazos por encima de la red	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el colegio	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en pase de antebrazaos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Circuito Pase de antebrazos en zigzag	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en antebrazos adelante atrás con pase encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos continuo con el compañero	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad con uno mismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	03/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo e historia sobre el valor de la responsabilidad	historia ficticia sobre como se ha perdido el respeto entre los seres humanos y sus consecuencias
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados, estiramiento	Juego de congelados en grupo donde el grupo debe trotar de un lado a otro y con mando directo deben quedar congelados, el que pierde sale, ejecucion de estiramientos por medio de indicacion del formador
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Golpe de balón con un brazo	El deportista mientras camina realiza lanzamiento del balon y lo atrapa formado el triangulo, mismo ejercicio pero dejando caer una vez el balon al piso,y lanzamiento de balon por parejas donde uno lanza y el otro debe atrapar el balon en el triangulo
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon con los dos antebrazos dejando caer una vez el balon al piso	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos caminando de 1 en 1	Control de balón en pase de antebrazos golpeando 1 vez el balón y atrapandolo.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión se debe llamar al compañero por su nombre y evitar el lexico vulgar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUI;A	FECHA	04/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor dela responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de cogidas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
 15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas con desplazamientos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
 30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en antebrazos por parejas	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
 25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de antebrazos dejando caer una vez el balon al piso,	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
 20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Desplazamientos en pase de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el deporte.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	06/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la irresponsabilidad de los depoertsitas de otros equipos	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos por parejas	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en volea y circuitos en antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	08/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego reconozco mi cuerpo y el del compañero	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas en dedos y antebrazos	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en volea y antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	pase de antebrazos desde sentado	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Sesion de etirmaiento individual dinamico y diaogo sobre la ejecicuion de los gestos técncicos	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	10/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas con desplazamientos y cambio de linea	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en volea por parejas, control pase de anteebrazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	pase de antebrazos por parejas desde la posicion media	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Desplazamientos en pase de antebrazos adelante -atrás	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el deporte	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en volea laterales y anteroposteriores	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuitos en volea y antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica de responsabilidad llegando 10 minutos antes de la clase	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima del caucho	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback sobre los fundamentos vistos.	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	teote de linea final a linea fina con cambio de direccion , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase antebrazos, pase de antebrazos desde sentados	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Pase de antebrazos con desplazamiento a la derecha, pase de antebrazos con desplazamiento a la izquierda	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon contra el piso con las yemas de los dedos, lanzamiento de balon por parejas y atrapada en el triangulo	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Circuito de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen respeto en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad con los compañeros	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima de la red, pase de volea por encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos y volea contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre el la responsabilidad en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Reflexión sobre la irresponsabilidad del ser humano	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Deespalzamientos adelante con pase de antebrazoe encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Control de antebrazos pase en dedos por encima de la red	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos por encima de la red con desplazamientos atrás	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback fundamentos desarrollados en la clase	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de baloncesto de cancha a cancha por parejas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	desplazamiento adelante- atrás con golpe de antebrazos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	golpe de balon con uno y dos antebrazos brazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	juego de tenis golepando el balon con derecha , izquierda y derecha izquierda	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Pase de antebrazos por encima de la red	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el colegio	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en pase de antebrazaos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Circuito Pase de antebrazos en zigzag	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en antebrazos adelante atrás con pase encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos continuo con el compañero	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad con uno mismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	03/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo e historia sobre el valor de la responsabilidad	historia ficticia sobre como se ha perdido el respeto entre los seres humanos y sus consecuencias
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados, estiramiento	Juego de congelados en grupo donde el grupo debe trotar de un lado a otro y con mando directo deben quedar congelados, el que pierde sale, ejecucion de estiramientos por medio de indicacion del formador
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Golpe de balón con un brazo	El deportista mientras camina realiza lanzamiento del balon y lo atrapa formado el triangulo, mismo ejercicio pero dejando caer una vez el balon al piso,y lanzamiento de balon por parejas donde uno lanza y el otro debe atrapar el balon en el triangulo
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon con los dos antebrazos dejando caer una vez el balon al piso	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos caminando de 1 en 1	Control de balón en pase de antebrazos golpeando 1 vez el balón y atrapandolo.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión se debe llamar al compañero por su nombre y evitar el lexico vulgar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUI;A	FECHA	04/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor dela responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
 10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de cogidas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
 15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas con desplazamientos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
 30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en antebrazos por parejas	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
 25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de antebrazos dejando caer una vez el balon al piso,	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
 20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Desplazamientos en pase de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el deporte.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	06/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la irresponsabilidad de los depoertsitas de otros equipos	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos por parejas	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en volea y circuitos en antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	10/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego reconozco mi cuerpo y el del compañero	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas en dedos y antebrazos	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en volea y antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	pase de antebrazos desde sentado	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Sesion de etirmaiento individual dinamico y diaogo sobre la ejecicuion de los gestos técncicos	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas con desplazamientos y cambio de linea	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en volea por parejas, control pase de anteebrazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	pase de antebrazos por parejas desde la posicion media	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Desplazamientos en pase de antebrazos adelante -atrás	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el deporte	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en volea laterales y anteroposteriores	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuitos en volea y antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica de responsabilidad llegando 10 minutos antes de la clase	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales y anteroposteriores en antebrazos	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima del caucho	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos en abdominal y dorsal	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback sobre los fundamentos vistos.	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	teote de linea final a linea fina con cambio de direccion , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Control pase antebrazos, pase de antebrazos desde sentados	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Pase de antebrazos con desplazamiento a la derecha, pase de antebrazos con desplazamiento a la izquierda	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon contra el piso con las yemas de los dedos, lanzamiento de balon por parejas y atrapada en el triangulo	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Circuito de antebrazos	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen respeto en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad con los compañeros	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en volea	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Pase de antebrazos por encima de la red, pase de volea por encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos y volea contra la pared	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre el la responsabilidad en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Reflexión sobre la irresponsabilidad del ser humano	Juego inidcar cual es cada parte del cuerpo y de compñaero segn la indicacion ne mandi directo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase de linea a linea por parejas	Desplazamiento caminando realizando 1,2,3 controles en volea de linea a linea intercambiando con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Deespalzamientos adelante con pase de antebrazoe encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento lateral y pase en volea, despalzamientos antero posteriores aplicando el pase de voela al compañero
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Control de antebrazos pase en dedos por encima de la red	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos por encima de la red con desplazamientos atrás	El deportsita realizará una abdominal y se levantará los mas rapido posible y ejectará el pase de antebrazos, el mismo ejercicio se realizará desde la ejecución de una dorsal previa al golpe.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback fundamentos desarrollados en la clase	Un deportsita lanzara el balon por encima de un caucho elevado a 1.90 mts y el otro deberá realizar el pase de antebrazos por encima del caucho con y sin control.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo sobre el valor de la responsabilidad	Como se genera el respeto en el deporte
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de baloncesto de cancha a cancha por parejas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	desplazamiento adelante- atrás con golpe de antebrazos	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero desplazando de linea final a linea final
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	golpe de balon con uno y dos antebrazos brazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	juego de tenis golepando el balon con derecha , izquierda y derecha izquierda	Dribling de balón con yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Pase de antebrazos por encima de la red	Por parejas realizan desplazamiento laterales y antero-posteiores con pase de antebrazos al compañero
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
			RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión, aprender acciones que generen responsabilidad en el hogar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del pase de antebrazos			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre la responsabilidad en el colegio	Comunicar cuales aspectos irrespetan el desarrollo de la clase o de un evento deportivo
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda, estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral dibrlando balon por parejas, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en pase de antebrazaos	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Circuito Pase de antebrazos en zigzag	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con control pase por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Circuito en antebrazos adelante atrás con pase encima de la red	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.	FASE CENTRAL — iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos continuo con el compañero	Mantener el golpe del balon continuo en bolea contra un muro por parejas
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
		RETO PROXIMA SESION	Hablar sobre la responsabilidad con uno mismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACION 11 ANEXO 10

GUAYABAL DE SIQUIMA CUNDINAMARCA

SECRETARIA DE GOBIERDO - OFICINA DE DEPORTES

HACE CONSTAR:

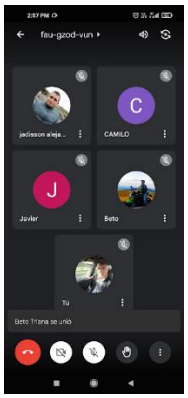
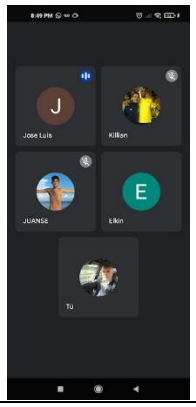
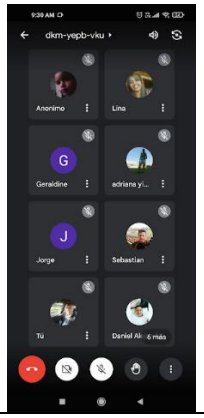
Que KILLIAN JASHIN MORALES LOPEZ, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1073168994 de MADRID, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 09 de marzo de 2023 al 30 marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de marzo de 2023

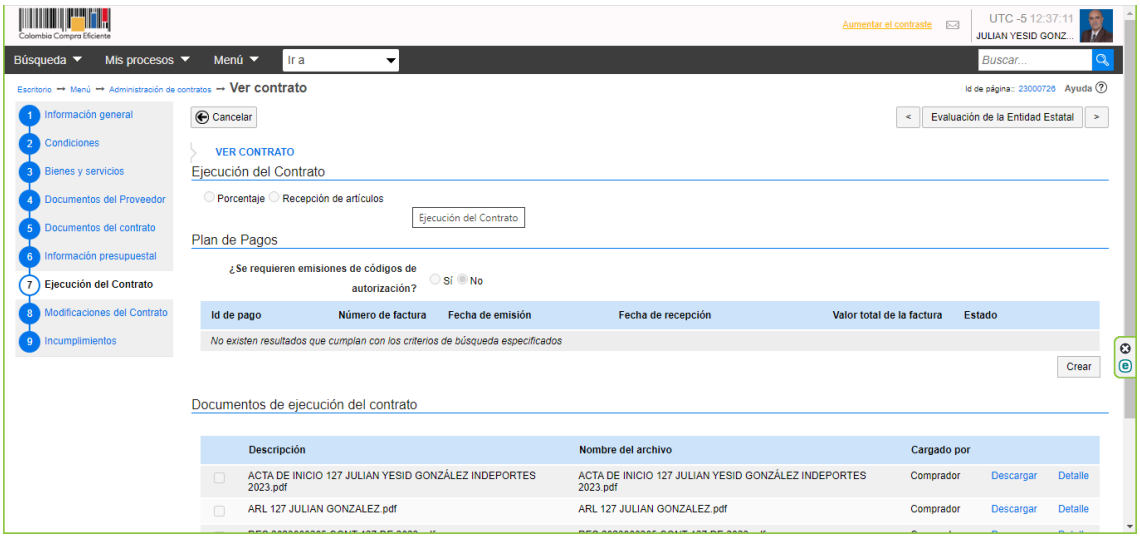
Cordialmente:

JUANA MORENO MENDEZ
Secretaria de Gobierno

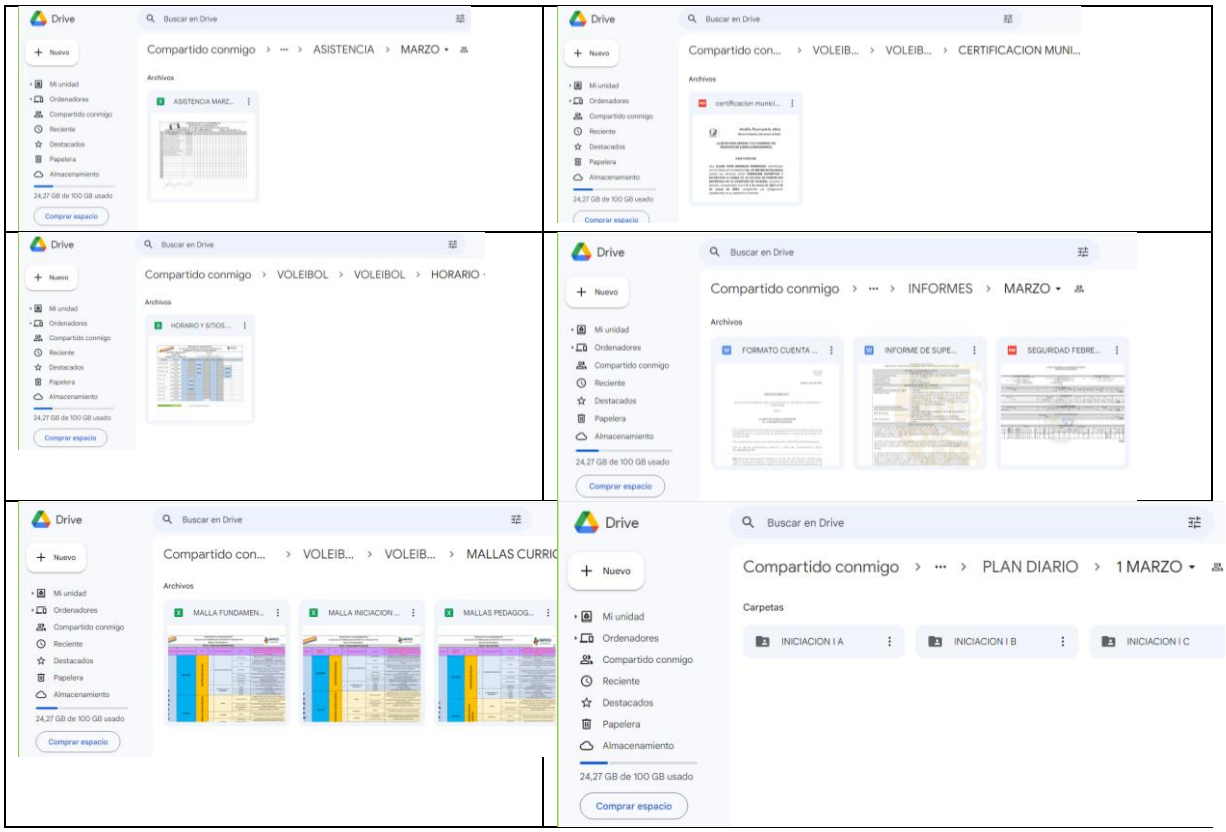
OBLIGACON 13 ANEXO NO 11

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

OBLIGACION 15 ANEXO NO 012



OBLIGACION 16 ANEXO NO 13



-

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 24-03-2023/ Guayabal de Síquima	**FECHA Y LUGAR: 27-03-2023/ Guayabal de Síquima**
	
FECHA Y LUGAR: 28-03-2023/ Guayabal de Síquima	**FECHA Y LUGAR: 30-03-2023/ Guayabal de Síquima**

INICIACION 2B	
	
FECHA Y LUGAR: 24-03-2023/ Guayabal de Síquima	**FECHA Y LUGAR: 27-03-2023/ Guayabal de Síquima**

-

	
FECHA Y LUGAR: 28-03-2023/ Guayabal de Síquima	**FECHA Y LUGAR: 30-03-2023/ Guayabal de Síquima**

FUNDAMENTACIÓN	
	
FECHA Y LUGAR: 24-03-2023/ Guayabal de Síquima	**FECHA Y LUGAR: 27-03-2023/ Guayabal de Síquima**
	
FECHA Y LUGAR: 28-03-2023/ Guayabal de Síquima	**FECHA Y LUGAR: 30-03-2023/ ALBAN**