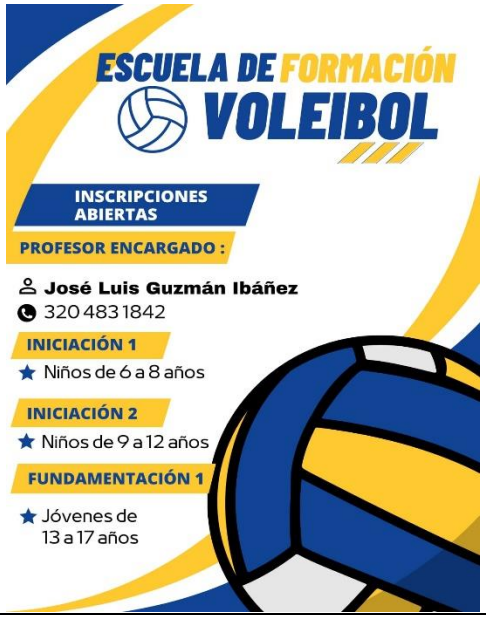
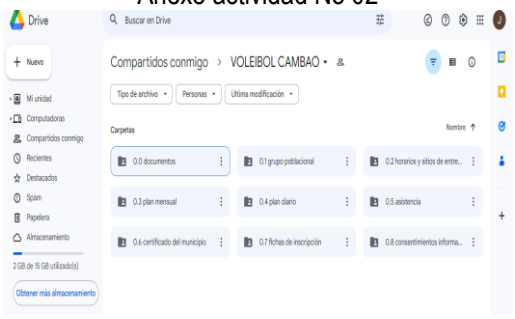
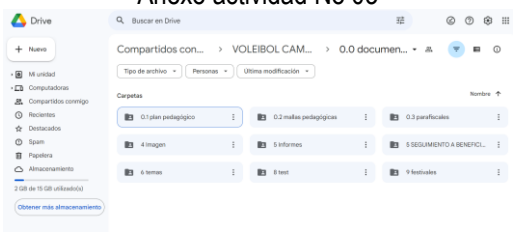
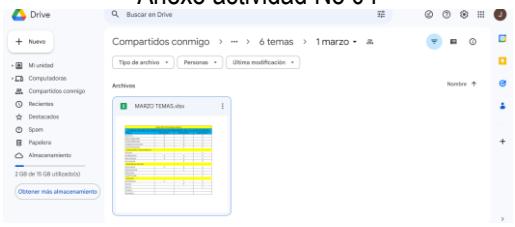
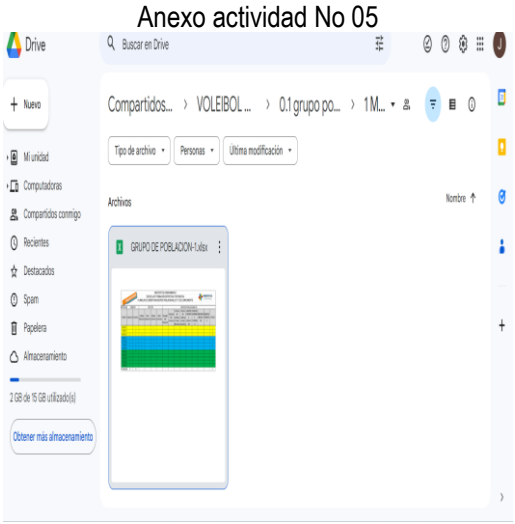
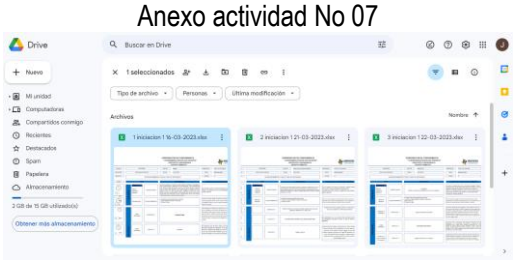
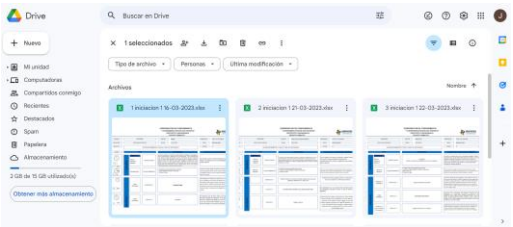
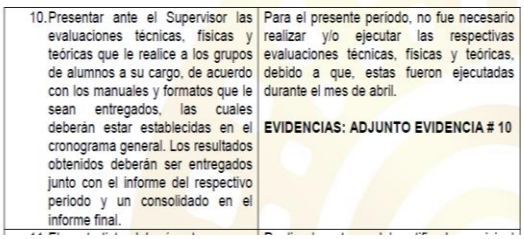
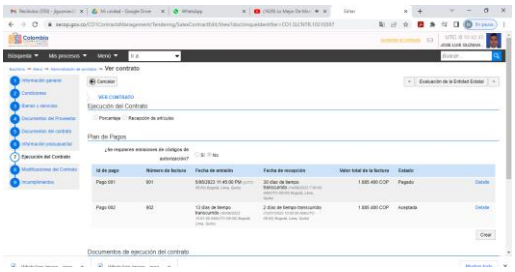
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE JUNIO- CTO 366 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JOSE LUIS GUZMÁN IBAÑEZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1072006468 DE BELTRAN</td><td>Tipo de documento</td><td>Cédula de Ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>DEL 01 AL 30 DE JUNIO</td><td>Registro presupuestal</td><td>RES: 2023000369</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">Anexo actividad No 01

</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad
.</td><td colspan="2">Anexo actividad No 02

</td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando</td><td colspan="2">Anexo actividad No 03

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

horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
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 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 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 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	Anexo actividad No 07 

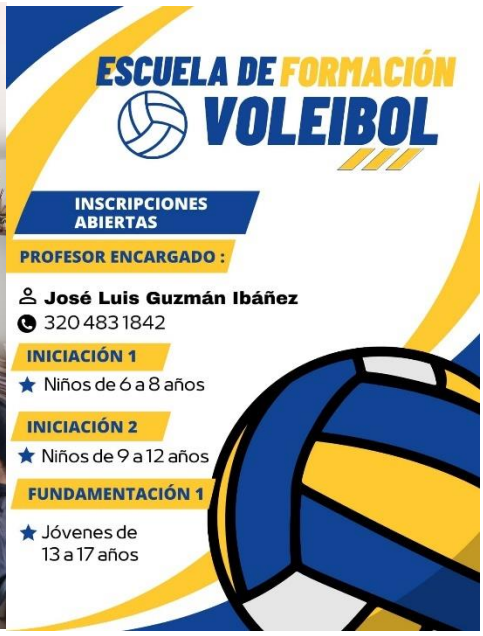
formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
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 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 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.	SOLAMENTE FOTO  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. Para el presente período, no fue necesario realizar y/o ejecutar las respectivas evaluaciones técnicas, físicas y teóricas, debido a que, estas fueron ejecutadas durante el mes de abril. **EVIDENCIAS: ADJUNTO EVIDENCIA # 10**
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.	SOLAMENTE FOTO 
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Anexo actividad No 12  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. Para el presente mes no se realizaron festivales deportivos, se estará atento a la solicitud de realizar o acompañar un festival para su realización. Sin embargo, se realizó la capacitación e información de los festivales cuyas fechas se encuentran en planeación por parte de Indeportes Cundinamarca. **EVIDENCIAS: ADJUNTO EVIDENCIA # 12**

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo actividad No 13 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Anexo actividad No 14  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. | Para el presente período no se realizó el traslado del Formato Único de Inventario Documental (FUID), debido a que, no fue requerida por parte del área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera **EVIDENCIAS: ADJUNTO EVIDENCIA # 14**
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 actividad No 15 
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 actividad No 16 

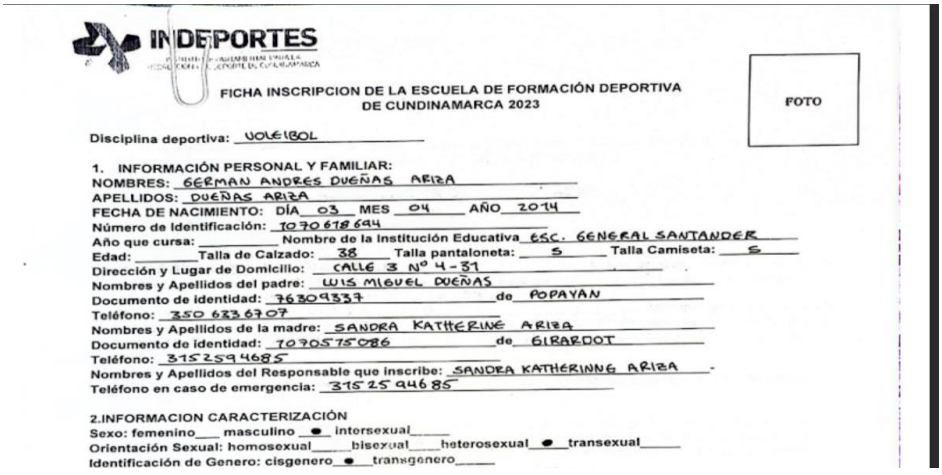
Obligación 1 actividad no 01







obligación 2 actividad no 02



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: VOLEIBOL

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: GERMAN ANDRES DUEÑAS ARIZA
APELLIDOS: DUEÑAS ARIZA
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 03 MES 04 AÑO 2014
Número de Identificación: 1070678694
Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa ESC. GENERAL SANTANDER
Edad: _____ Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: CALLE 3 Nº 4-37
Nombres y Apellidos del padre: LUIS MIGUEL DUEÑAS
Documento de identidad: 76309337 de POPAYAN
Teléfono: 350 633 6707
Nombres y Apellidos de la madre: SANDRA KATHERINE ARIZA
Documento de identidad: 1070575086 de GIRARDOT
Teléfono: 315 259 4685
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: SANDRA KATHERINNE ARIZA
Teléfono en caso de emergencia: 315 25 946 85

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino ● intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual___heterosexual ● transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero ● transgenero_____

Lenguas: castellano_●_indígena_____criolla_____romaní_____señas_____lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano_●_rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO_●_____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO_●_ Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____NO_●_ Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

Germán Dueñas
Firma del Menor:
T.I: 1070 678 694
CELULAR_____

Sandra Arias
Firma del acudiente
C.C 1070 595 50 86
CELULAR 315 25 94 685

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co
/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Lenguas: castellano_●_indígena_____criolla_____romaní_____señas_____lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano_●_rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO_●_____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO_●_ Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____NO_●_ Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

Germán Dueñas
Firma del Menor:
T.I: 1070 678 694
CELULAR_____

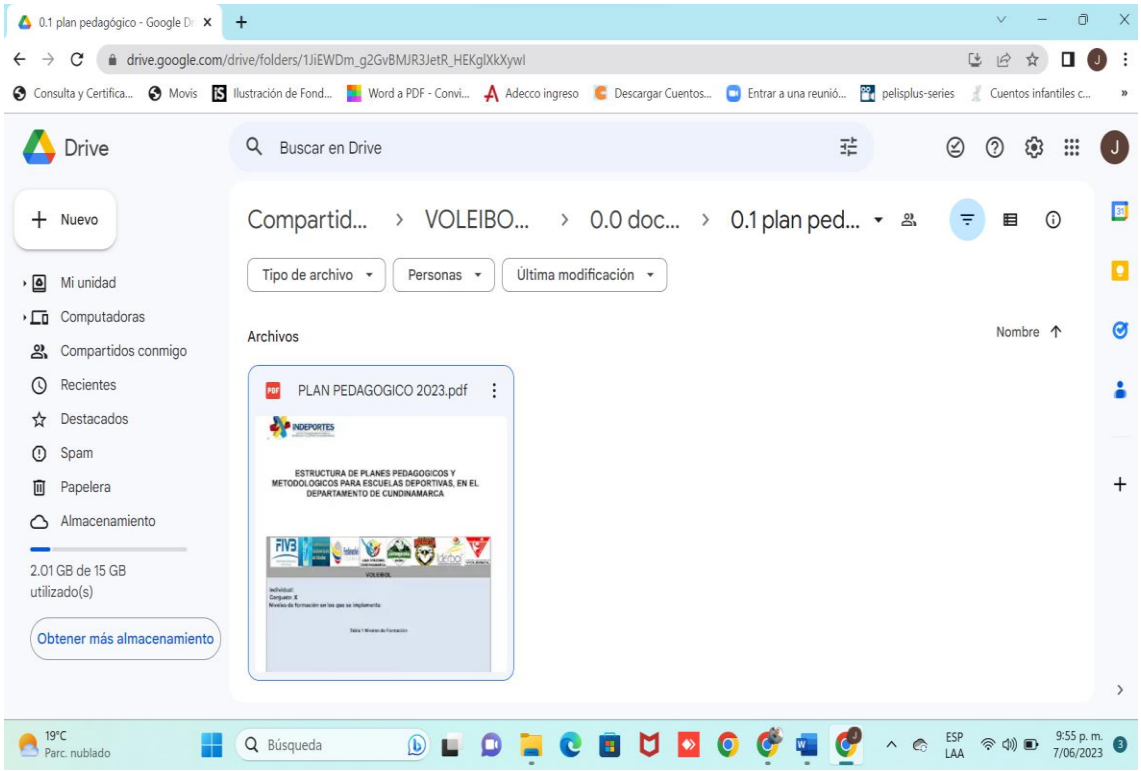
Sandra Arias
Firma del acudiente
C.C 1070 595 50 86
CELULAR 315 25 94 685

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

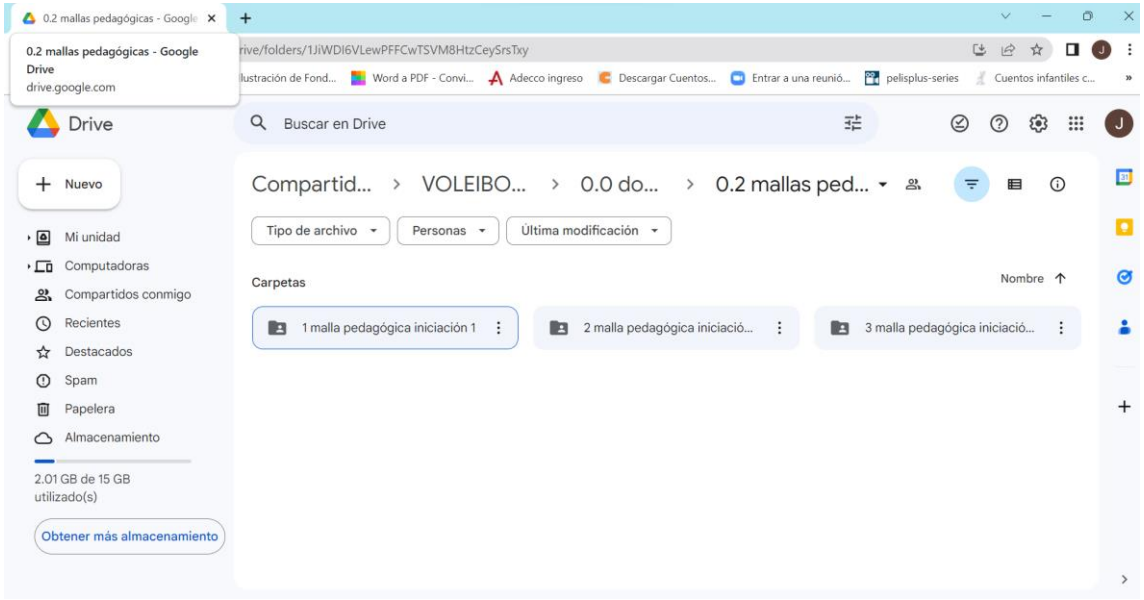
CUNDINAMARCA
Que Progresa!

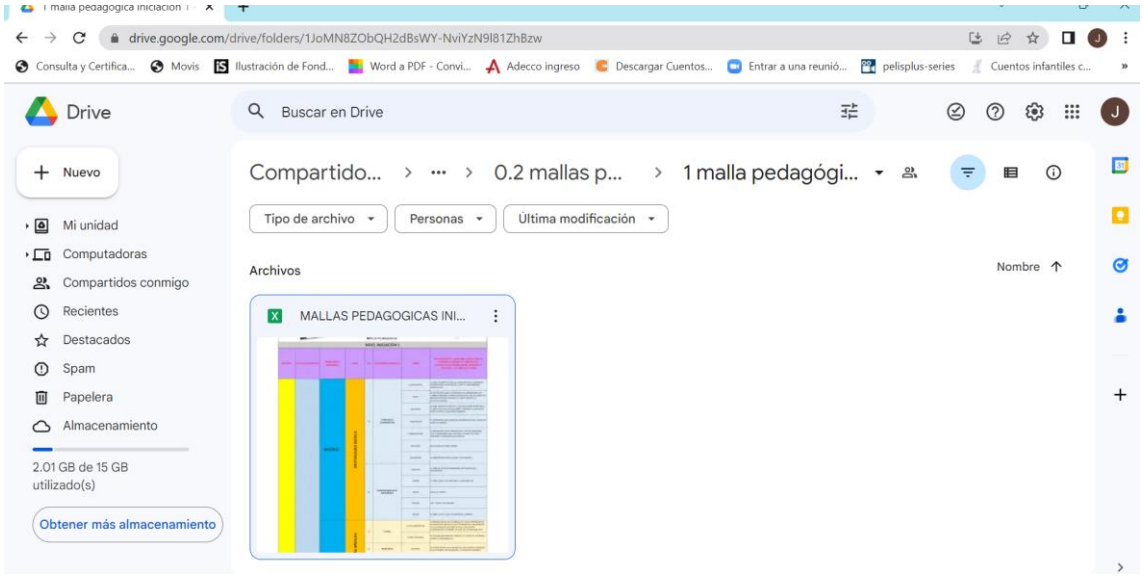
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co
/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

obligación 3 actividad no 03




0.1 plan pedagógico - Google D
drive.google.com/drive/folders/1JiEWDm_g2GvBMJR3JetR_HEKglXkXywl
PLAN PEDAGOGICO 2023.pdf
Abrir con Documentos de G...
INDEPORTES
ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
Página 1 / 22


0.2 mallas pedagógicas - Google Drive
drive.google.com
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartid... > VOLEIBO... > 0.0 do... > 0.2 mallas ped...
Tipo de archivo
Personas
Última modificación
Carpetas
Nombre
1 malla pedagógica iniciación 1
2 malla pedagógica iniciació...
3 malla pedagógica iniciació...
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
2.01 GB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento


drive.google.com/drive/folders/1JoMN8ZObQH2dBsWY-NviYzN9l81ZhBzw
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido... > ... > 0.2 mallas p... > 1 malla pedagógi...
Tipo de archivo
Personas
Última modificación
Archivos
Nombre
MALLAS PEDAGOGICAS INI...
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
2.01 GB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento

HORARIOS

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: SAN JUAN DE RIOSECO
NOMBRE DEL FORMADOR: JOSE LUIS GUZMAN IBAÑEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO		INICIACION 1	INICIACION 1	INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAJO		CAMBAO ESCUELA	ESCUELA RURAL	CAMBAO ESCUELA				
2:30 PM A 4:3O PM	GRUPO	INICIACION 2				INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO CAMBAO				POLIDEPORTIVO CAMBAO			
3:30 PM A 5: 30 PM	GRUPO			INICIACION 2					
	SEDE DE TRABAO			POLIDEPORTIVO CAMBAO					
4:30 PM A 6:30 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 1				FUNDAMENTACION 1			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO CAMBAO				POLIDEPORTIVO CAMBAO			
530 PM A 7:30 PM	GRUPO			FUNDAMENTACION 1					
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO CAMBAO					
NOMBRE MONITOR			JOSE LUIS GUZMAN IBAÑEZ						

obligación 4 actividad no 04

LIBRO DE ACTIVIDADES JUNIO			
SE MARCA CON UNA X LOS TEMAS VISTOS EN CLASE,SEÑALANDO EL MES Y EL GRUPO DE TRABAJO			
TEMAS	INICIACION 1	INICIACION 2	INICIACION 3
RESPETO	X	X	X
RESPOSABILIDAD	X	X	X
COMPAÑERISMO	X	X	X
TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
CALENTAMIENTO	X	X	X
CAPACIDADES CONDICIONALES			
FUERZA			X
FLEXIBILIDAD	X	X	X
RESISTENCIA	X	X	X
VELOCIDAD		X	X
DESARROLLO MOTRIZ			
EQUILIBRIO	X	X	X
ORIENTACION		X	X
REACCION			X
ADAPTACION			X
TECNICOS			
ANTEBRAZO	X	X	X
DEDOS		X	X
SAQUE		X	X
REMATE			
BLOQUEO			

obligación 5 actividad no 05

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		1			1										1
7 AÑOS		4			4										4
8 AÑOS	3	5	3		5										8
9 AÑOS	1	1	1		1										2
10 AÑOS	2	2	2		2										4
11 AÑOS	4	4	4		3	1									8
12 AÑOS	1	2	1		2										3
13 AÑOS	1	3	1		3										4
14 AÑOS	2	1	2		1										3
15 AÑOS	2		2												2
16 AÑOS	5	1	5		1										6
17 AÑOS	2		2												2
TOTALES	23	24													47

obligación 6 actividad no 06



obligación 7 actividad no 07

SESIONES JUNIO
INICIACIÓN 1

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/6/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo e historia sobre el valor del compañerismo	Narración sobre el compañerismo entre deportistas
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de ponchados, estiramiento	Juego de ponchados donde utilizaran 1 2 y 3 balones para ponchar de forma individual, ejecucion de estiramientos por medio de indicacion del formador
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas estilo tejo	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero simulando lanzar un tejo de atrás hacia adelante
30 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Golpe de balón con brazo dominante y palma de la mano por parejas en distancia de 3 mts y 6 mts	El deportista realiza el golpe de balón con palma de la mano al compañero en diferentes distancias
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 triangio al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	desplazamientos en pase de antebrazos y dedos	Realizar pase de antebrazos y dedos con desplazamientos
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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIO SECO	FECHA	6/7/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	juego para activar el compañerismo	Juego de carrera de carretillas por parejas y trios
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de ponchados con uno y dos balones por parejas, estiramiento	Tpor parejas cogidos de la mano deben ponchar a los demas grupos , el que vaya siendo ponchado deberá iniciar a ponchar, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Despiazamientos en volea	Ejercicio por parejas de despalzamientos en pase de dedos
30 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con pase de antebrazos por parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Saque de seguridad desde 6 mts	Realizar saque de seguridad desde 6 mts
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Saque de seguridad desde 8 mts	Realizar saque de seguridad desde 8 mts
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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/6/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	33

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del compañerismo	Como se genera el compañerismo en la escuela de formacion
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote de linea final a linea fina con cambio de direccion , estiramiento	trote adelante hasta linea central y luego hacia atrás, regresso adelante y nuevamente cambio de direccion estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase antebrazos, pase de antebrazos desde sentados	Pase de antebrazos sentados desde la graderia por parejas
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Saque de seguridad desde 6 mts por parejas	Saque de seguridad desde los 6 mts por encima de la red
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Saque de precision desde 6 mts	Saque de seguridad desde los 6 mts a tumbar conos en campo contrario
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Circuito de saque	El deportista realizará 10 saques de seguridad seguidos con intercambio de linea
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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIO SECO	FECHA	13/6/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica de compañerismo	Traer una bolsa con aguan a un compañero del equipo durante la clase
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 descongelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en dedos y antebrazos	Desplazamientos laterales, anteroposteriores, abdominal,dorsal con pase de antebrazos en parejas
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Saque de seguridad por parejas desde 3 y 6 mts	Saque por parejas desde 3 y 6 mt pasando el balon por encima de la red
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Saque de precision desde 6 mts	Reaalizar el servicio desde los 6 mts tmbando conos en el campo contrario
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Saque de seguridad desde 8 mts	El deportsitas ejecutará el saque de seguridad desde 8 mts pasando el balon por encima de la red
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback sobre los fundamentos vistos.	Se realiza estiramiento y charla sobre la aplicación del saque de forma correcta
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/14/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre el compañerismo en el colegio	Comunicar cuales aspectos desarrollan el compañerismo en el colegio
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	salto con soga, estiramiento	Ensseñanza del salto con soga en uno y dos pies, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos encima de la red	Ejercicio por parejas de 1 control en antebrazos y pase en dedos por enima de la red
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	saque desde 3 mts por encima de la red	Realizar saque por parejas por encima de la red desde 3 mts
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	Saque de precision desde 3 mts	Saque desde 3 mts con el objetivo de tumbar conos en campo contrario
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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	15/6/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Reflexión sobre la falta de compañerismo en un equipo del ser humano	Dialogo sobre las cosas que pueden suceder por la falta de compañerismo
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 descongelar al compañerosestiramiento por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	saque de linea lateral a linea lateral por el piso por parejas	El deportista golpeará el balón con la plama de la mano efectuando el movimiento del saque desde la lateral hasta s compañero en la otra linea
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos adelante con pase de antebrazos por encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento adelante desde la linea final a linea de 3 y golpeará el balón en antebrazos por encima de la malla
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Desplazamientos adelante con pase de dedos por encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento adelante desde la linea final a linea de 3 y golpeará el balón en dedos por encima de la malla
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	saque de seguridad desde 6 mts	Realizar el saque de seguridad desde los 6 mts
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback fundamentos desarrollados en la clase	Estiramiento dinamico individual y feedback sobre la aplicación de los diferentes fundamentos empleados en clase
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/20/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	37

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del compañerismo	Como se genera el compañerismo en el deporte
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devuelve 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	saque de seguridad por parejas con desplazamientos y cambio de linea	saque de seguridad de linea lateral a linea lateral enviando el balón al compañero e intercambiando de linea de saque
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en volea por parejas, control pase de antebrazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	saque de seguridad desde los 6 mts por encima de la red	saque por parejas desde 6 mts pasando el balon por encima de la red
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 compañerismo en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIO SECO	FECHA	6/21/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	38

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre el compañerismo	Realización de ejemplo de compañerismo con los integrantes del equipo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda entre conos , estiramiento	Trote de linea final a linea final con obstaculos, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos por encima de la red	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero pasando el balon encima de la red
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos por parejas	Realizar despalzamientos por parejas en pase e antebrazos
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	saque de seguridad contra el muro	Ejecución del saque golpeando el balon contra el muro
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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	22/6/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego para fomentar el compañerismo	Juego de el guantito en 1 2 3 y 4 personas para fortalecer los lazos de compañerismo entre los integrantes de la escuela
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 descongelar al compañeroexistenmientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Saque en 3 mts por encima de la red	Desde la linea de 3 mts realizar el saque por encima de la red en parejas
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Saque en 6 mts por encima de la red	Desde la linea de 6 mts realizar el saque por encima de la red en parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Saque en 8 mts por encima de la red	Desde la linea de 6 mts realizar el saque por encima de la red en parejas
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos con desplazamiento adelante por encima de la red	Ejecutar el pase de antebrazos por encima de la red corriendo de linea final a linea de 3 mts
30 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Sesion de etirmaiento individual dinamico y dialogo sobre la ejecicuion de los gestos técnicos	Un deportsita lanzará el balón 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/27/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	40

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor de la compañerismo	Como se genera el compañerismo en el deporte
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de cogidas , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devuelve 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	Desplazamientos con golpe antebrazos	desplazamientos laterales, anteroposteriores, abdominal y dorsal por parejas en pase de antebrazos
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	saque en 3 ,6 mts por parejas	realización del saque en distancia de 3 y 6 mts
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de antebrazos dejando caer una vez el balon al piso,	Dribling de balón con yemcas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el triangio al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	saque en 3 mts por encima de la red	Ejecucion del saque por debajo en parejas pasando el balon por encima de la red en 3 mts
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 compañerismo en el deporte.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/28/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	41

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo e historia sobre el valor del compañerismo	historia ficticia sobre como se ha perdido el compañerismo entre los seres humanos y sus consecuencias
10 MIN.		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 estilo tennis	Lanzamientos de balon golpeando con una mano y dejando botar el balon en el piso una vez por parejas
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	lanzamiento de balón con un brazo estilo bolos	El deportista lanzará el balón en diferentes distancias ubicando el pie contrario a la mano dominate adelante y lanzan el balón con balanceo estilo bolos.
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon con la palma de la mano dominante por parejas	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 triangio al frente de la cabeza
20 MIN.		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
			RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión se debe llamar al compañero por su nombre y evitar el lexico vulgar.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

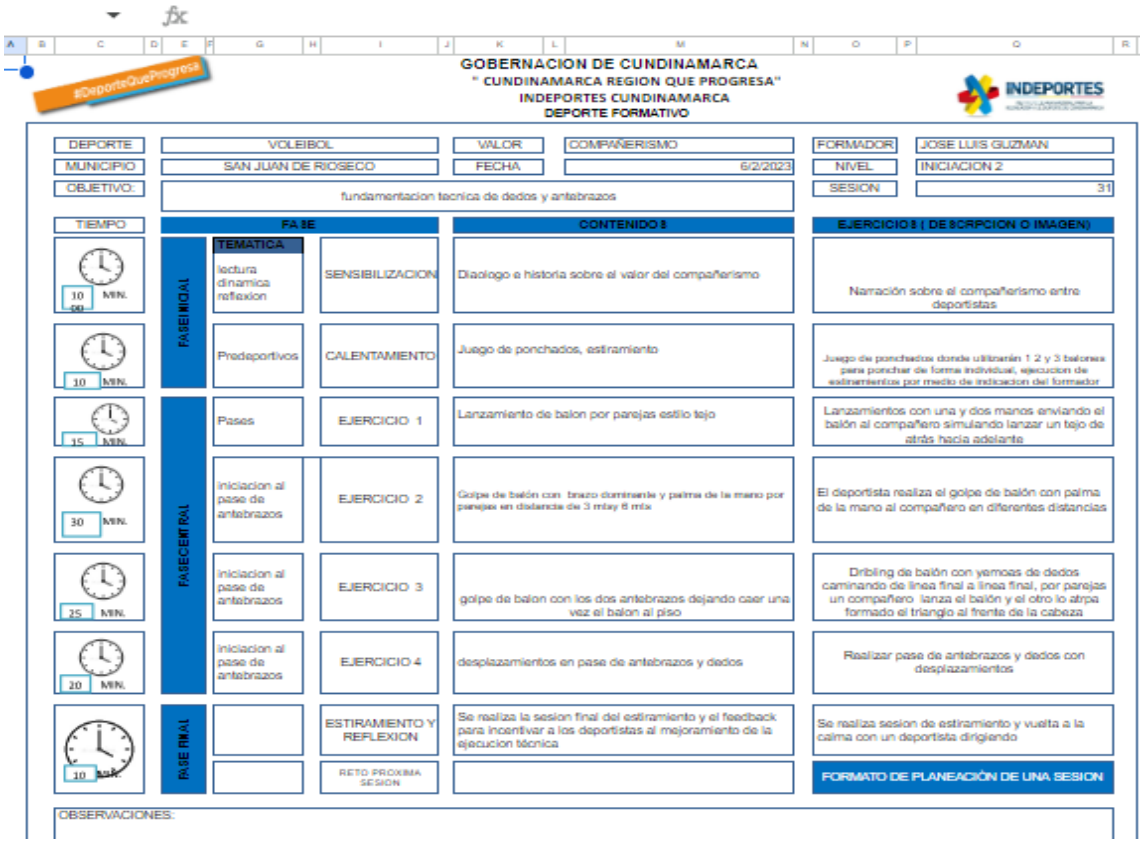
INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	29/6/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	42

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos por parejas de grupos contra grupos para fomentar el compañerismo	Guerra de caballos para fortalecer el compañerismo
10 MIN.		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	Desplazamientos en antebrazos por parejas	Ejecucion de despalzamientos laterales, anteroposteriores con pase de antebrazos
30 MIN.		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.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Golpe de balón con brazo dominante ejecutando el balanceo y posición para el saque de seguridad	Saque de seguridad o a mano bajo en 6 mts
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	control de antebrazos y pasede volea	Control de balón en antebrazos y pase en dedos 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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICIACIÓN 2

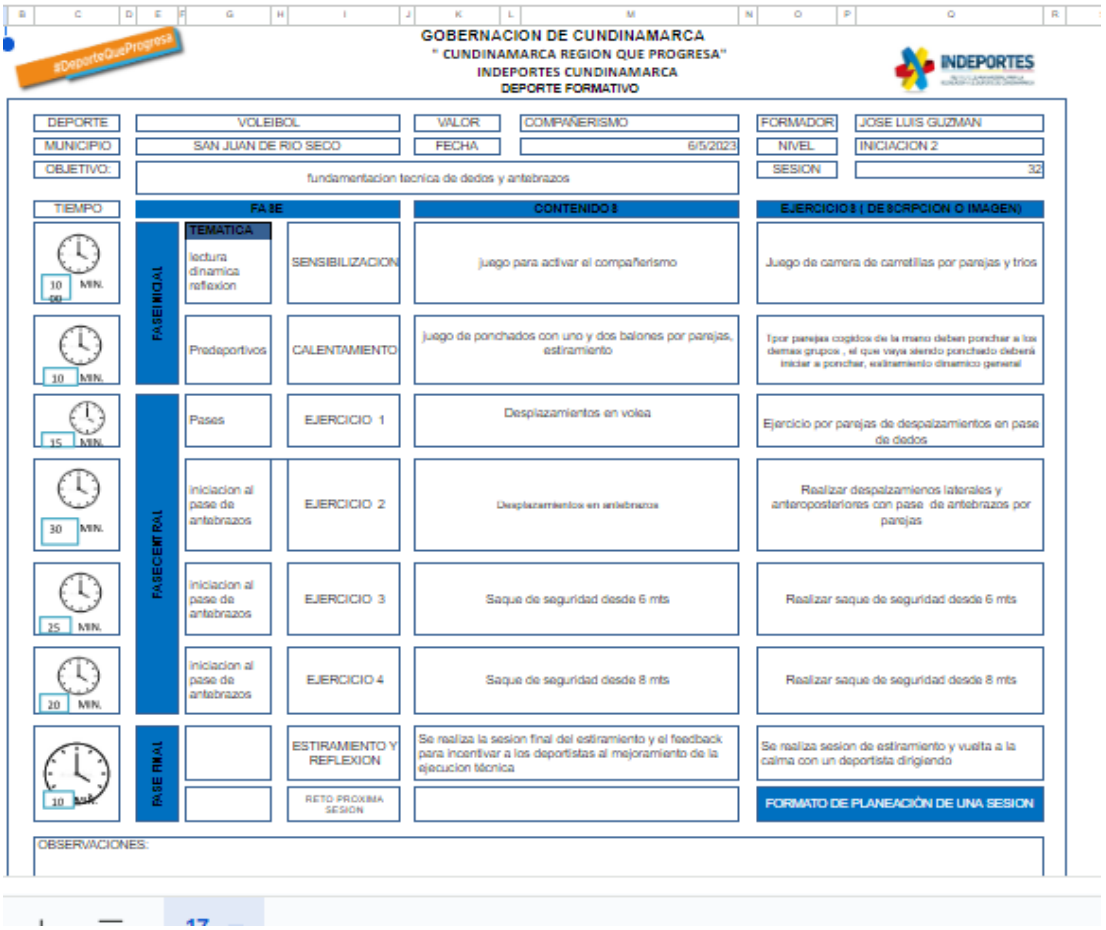


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/2/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo e historia sobre el valor del compañerismo	Narración sobre el compañerismo entre deportistas
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de ponchados, estiramiento	Juego de ponchados donde utilizarán 1 2 y 3 balones para ponchar de forma individual, ejecucion de estiramientos por medio de indicacion del formador
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas estilo tejo	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero simulando lanzar un tejo de atrás hacia adelante
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Golpe de balón con brazo dominante y palma de la mano por parejas en distancia de 3 mtsy 6 mts	El deportista realiza el golpe de balón con palma de la mano al compañero en diferentes distancias
25 MIN.		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 triangilo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	desplazamientos en pase de antebrazos y dedos	Realizar pase de antebrazos y dedos con desplazamientos
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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIO SECO	FECHA	6/5/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	juego para activar el compañerismo	Juego de carrera de carretillas por parejas y trios
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de ponchados con uno y dos balones por parejas, estiramiento	Tpor parejas cogidos de la mano deben ponchar a los demas grupos , el que vaya siendo ponchado deberá iniciar a ponchar, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en volea	Ejercicio por parejas de despalzamientos en pase de dedos
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con pase de antebrazos por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Saque de seguridad desde 6 mts	Realizar saque de seguridad desde 6 mts
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Saque de seguridad desde 8 mts	Realizar saque de seguridad desde 8 mts
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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/7/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	33

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del compañerismo	Como se genera el compañerismo en la escuela de formacion
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote de linea final a linea fina con cambio de direccion , estiramiento	trote adelante hasta linea central y luego hacia atrás, regresao adelante y nuevamente cambio de direccion estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase antebrazos, pase de antebrazos desde sentados	Pase de antebrazos sentados desde la graderia por parejas
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Saque de seguridad desde 6 mts por parejas	Saque de seguridad desde los 6 mts por encima de la red
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Saque de precision desde 6 mts	Saque de seguridad desde los 6 mts a tumbar conos en campo contrario
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Circuito de saque	El deportista realizará 10 saques de seguridad seguidos con intercambio de linea
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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIO SECO	FECHA	9/6/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	34

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
30 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica de compañerismo	Traer una bolsa con aguan a un compañero del equipo durante la clase
30 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 descongelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en dedos y antebrazos	Desplazamientos laterales, anteroposteriores, abdominal,dorsal con pase de antebrazos en parejas
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Saque de seguridad por parejas desde 3 y 6 mts	Saque por parejas desde 3 y 6 mt pasando el balon por encima de la red
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Saque de precision desde 6 mts	Realizar el servicio desde los 6 mts tmbando conos en el campo contrario
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Saque de seguridad desde 8 mts	El deportsitas ejecutará el saque de seguridad desde 8 mts pasando el balon por encima de la red
30 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback sobre los fundamentos vistos.	Se realiza estiramiento y charla sobre la aplicación del saque de forma correcta
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	12/6/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Reflexión sobre la falta de compañerismo en un equipo del ser humano	Dialogo sobre las cosas que pueden sucader por la falta de compañerismo
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 descongelar al compañerocalentamientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	saque de linea lateral a linea lateral por el piso por parejas	El deportista golpeará el balón con la plama de la mano efectuando el movimiento del saque desde la lateral hasta s compañero en la otra linea
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desesplazamientos adelante con pase de antebrazos por encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento adelante desde la linea final a linea de 3 y golpeará el balón en antebrazos por encima de la malla
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Desesplazamientos adelante con pase de dedos por encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento adelante desde la linea final a linea de 3 y golpeará el balón en dedos por encima de la malla
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	saque de seguridad desde 6 mts	Realizar el saque de seguridad desde los 6 mts
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback fundamentos desarrollados en la clase	Estiramiento dinamico individual y feedback sobre la aplicación de los diferentes fundamentos empleados en clase
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/14/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre el compañerismo en el colegio	Comunicar cuales aspectos desarrollan el compañerismo en el colegio
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	salto con soga, estiramiento	Ensenanza del salto con soga en uno y dos pies, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos encima de la red	Ejercicio por parejas de 1 control en antebrazos y pase en dedos por enima de la red
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	saque desde 3 mts por encima de la red	Realizar saque por parejas por encima de la red desde 3 mts
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	Saque de precision desde 3 mts	Saque desde 3 mts con el objetivo de tumbar conos en campo contrario
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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/16/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	37

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del compañerismo	Como se genera el compañerismo en el deporte
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos , estiramiento	Juego de relevos por parejas donde un compañero corre hasta la linea se devuelve 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	saque de seguridad por parejas con desplazamientos y cambio de lineas	saque de seguridad de linea lateral a linea lateral enviando el balón al compañero e intercambiando de linea de saque
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en volea por parejas, control pase de antebrazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	saque de seguridad desde los 6 mts por encima de la red	saque por parejas desde 6 mts pasando el balon por encima de la red
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 compañerismo en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	19/6/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	38

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego para fomentar el compañerismo	juego de el gsantito en 1 2 3 y 4 personas para fortalecer los lazos de compañerismo entre los integrantes de la escuela
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 descongelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Saque en 3 mts por encima de la red	Desde la linea de 3 mts realizar el saque por encima de la red en parejas
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Saque en 6 mts por encima de la red	Desde la linea de 6 mts realizar el saque por encima de la red en parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Saque en 8 mts por encima de la red	Desde la linea de 6 mts realizar el saque por encima de la red en parejas
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos con desplazamiento adelante por encima de la red	Ejecutar el pase de antebrazos por encima de la red corriendo de linea final a linea de 3 mts
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Sesion de elirmalento individual dinamico y dialogo sobre la ejecicuion de los gestos técnicos	Un deportsita lanzará el balón 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIO SECO	FECHA	6/21/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre el compañerismo	Realización de ejemplo de compañerismo con los integrantes del equipo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda entre conos , estiramiento	Trote de linea final a linea final con obstaculos, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos por encima de la red	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero pasando el balon encima de la red
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos por parejas	Realizar despalzamientos por parejas en pase a antebrazos
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	saque de seguridad contra el muro	Ejecución del saque golpeando el balon contra el muro
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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/23/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	40

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor de la compañerismo	Como se genera el compañerismo 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 devuelve 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	Desplazamientos con golpe antebrazos	desplazamientos laterales, anteroposteriores, abdominal y dorsal por parejas en pase de antebrazos
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	saque en 3 ,6 mts por parejas	realización del saque en distancia de 3 y 6 mts
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 triangio al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	saque en 3 mts por encima de la red	Ejecucion del saque por debajo en parejas pasando el balon por encima de la red en 3 mts
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 compañerismo en el deporte.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	26/6/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	41

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos por parejas de grupos contra grupos para fomentar el compañerismo	Guerra de caballos para fortalecer el compañerismo
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	Desplazamientos en antebrazos por parejas	Ejecucion de despalzamientos laterales, anteroposteriores con pase de antebrazos
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 balón con brazo dominante ejecutando el balanceo y posición para el saque de seguridad	Saque de seguridad o a mano bajo en 6 mts
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	control de antebrazos y pasede volea	Control de balón en antebrazos y pase en dedos 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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

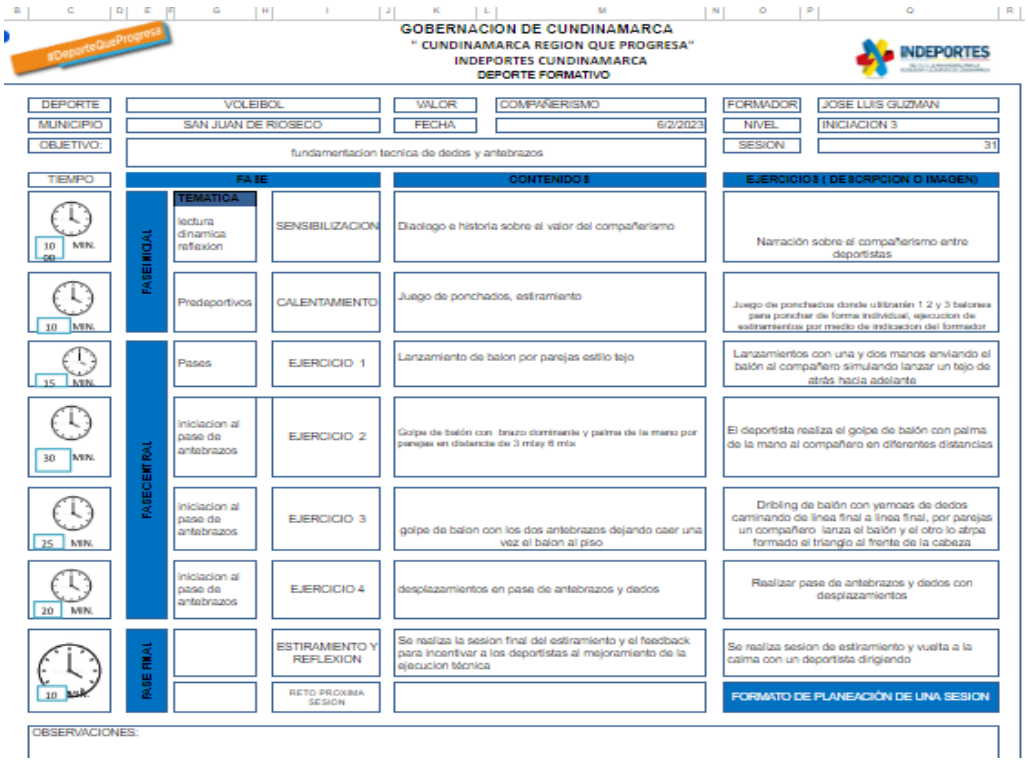
INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/28/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	42

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo e historia sobre el valor del compañerismo	historia ficticia sobre como se ha perdido el compañerismo 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 estilo tennis	Lanzamientos de balon golpenado con una mano y dejando botar el balon en el piso una vez por parejas
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	lanzamiento de balón con un brazo estilo bolos	El deportista lanzará el balón en diferentes distancias ubicando el pie contrario a la mano dominate adelante y lanzan el balón con balanceo estilo bolos.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon con la palma de la mano dominante por parejas	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 triangio 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICIACIÓN 3

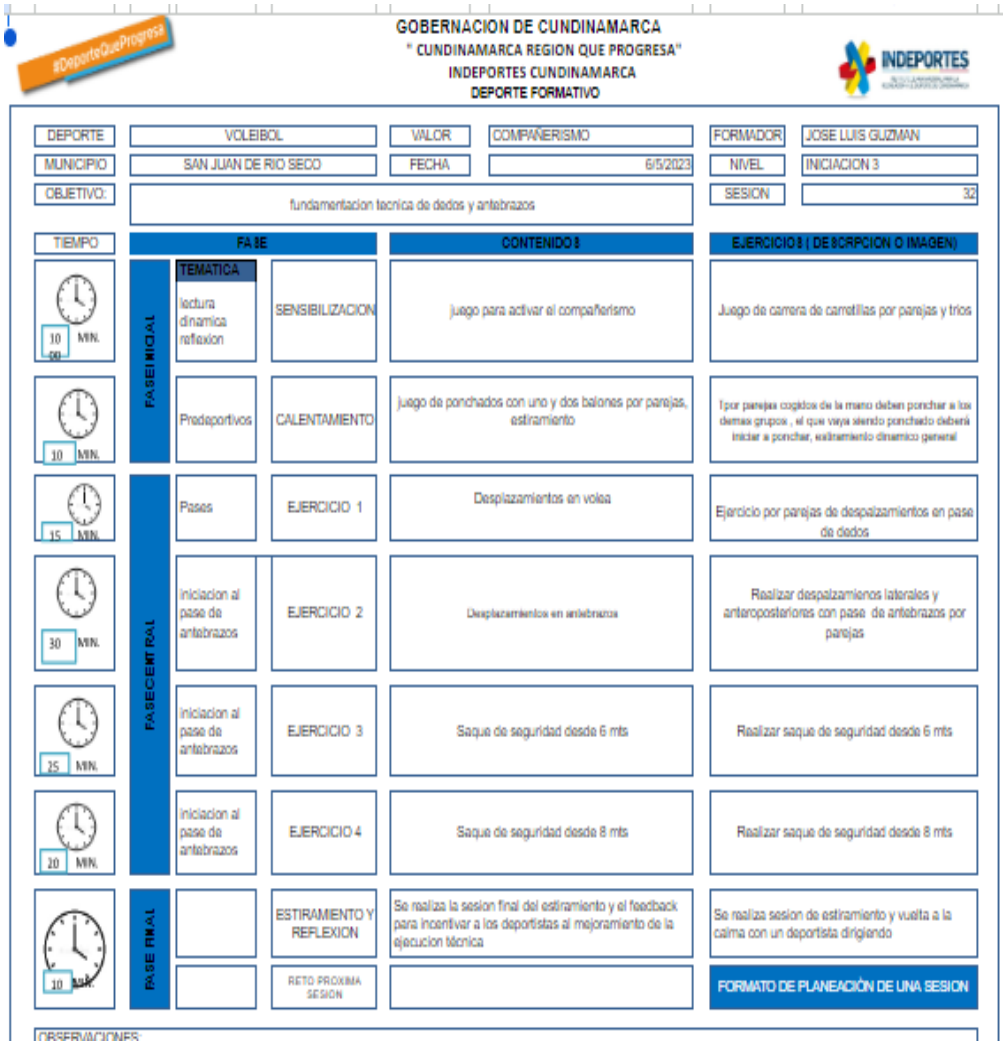


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/2/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo e historia sobre el valor del compañerismo	Narración sobre el compañerismo entre deportistas
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de ponchados, estiramiento	Juego de ponchados donde utilizarán 1 2 y 3 balones para ponchar de forma individual, ejecucion de estiramientos por medio de indicacion del formador
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Lanzamiento de balon por parejas estilo tejo	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero simulando lanzar un tejo de atrás hacia adelante
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Golpe de balón con brazo dominante y palma de la mano por parejas en distancia de 3 mts y 6 mts	El deportista realiza el golpe de balón con palma de la mano al compañero en diferentes distancias
25 MIN.		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 triangio al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	desplazamientos en pase de antebrazos y dedos	Realizar pase de antebrazos y dedos con desplazamientos
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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIO SECO	FECHA	6/5/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	juego para activar el compañerismo	Juego de carrera de carretillas por parejas y trios
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de ponchados con uno y dos balones por parejas, estiramiento	Tpor parejas cogidos de la mano deben ponchar a los demas grupos , el que vaya siendo ponchado deberá iniciar a ponchar, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en volea	Ejercicio por parejas de despalzamientos en pase de dedos
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos	Realizar despalzamienos laterales y anteroposteriores con pase de antebrazos por parejas
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Saque de seguridad desde 6 mts	Realizar saque de seguridad desde 6 mts
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Saque de seguridad desde 8 mts	Realizar saque de seguridad desde 8 mts
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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/7/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	33

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del compañerismo	Como se genera el compañerismo en la escuela de formacion
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote de linea final a linea fina con cambio de direccion , estiramiento	Inicio adelante hasta linea central y luego hacia atrás, regresso adelante y nuevamente cambio de direccion estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase antebrazos, pase de antebrazos desde sentados	Pase de antebrazos sentados desde la graderia por parejas
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Saque de seguridad desde 6 mts por parejas	Saque de seguridad desde los 6 mts por encima de la red
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Saque de precision desde 6 mts	Saque de seguridad desde los 6 mts a tumbar conos en campo contrario
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Circuito de saque	El deportista realizará 10 saques de seguridad seguidos con intercambio de linea
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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIO SECO	FECHA	9/6/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dinamica de compañerismo	Traer una bolsa con aguan a un compañero del equipo durante la clase
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 descongelar al compañerocalentamientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en dedos y antebrazos	Desplazamientos laterales, anteroposteriores, abdominal,dorsal con pase de antebrazos en parejas
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Saque de seguridad por parejas desde 3 y 6 mts	Saque por parejas desde 3 y 6 mt pasando el balon por encima de la red
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Saque de precision desde 6 mts	Reaalizar el servicio desde los 6 mts tmbando conos en el campo contrario
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Saque de seguridad desde 8 mts	El deportsitas ejecutará el saque de seguridad desde 8 mts pasando el balon por encima de la red
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback sobre los fundamentos vistos.	Se realiza estiramiento y charla sobre la aplicación del saque de forma correcta
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	12/6/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Reflexión sobre la falta de compañerismo en un equipo del ser humano	Dialogo sobre las cosas que pueden suceder por la falta de compañerismo
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 descongelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	saque de linea lateral a linea lateral por el piso por parejas	El deportista golpeará el balón con la plama de la mano efectuando el movimiento del saque desde la lateral hasta s compañero en la otra linea
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos adelante con pase de antebrazos por encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento adelante desde la linea final a linea de 3 y golpeará el balón en antebrazos por encima de la malla
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Desplazamientos adelante con pase de dedos por encima de la red	Por parejas el deportista realizará desplazamiento adelante desde la linea final a linea de 3 y golpeará el balón en dedos por encima de la malla
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	saque de seguridad desde 6 mts	Realizar el saque de seguridad desde los 6 mts
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento, feedback fundamentos desarrollados en la clase	Estiramiento dinamico individual y feedback sobre la aplicación de los diferentes fundamentos empleados en clase
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/14/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre el compañerismo en el colegio	Comunicar cuales aspectos desarrollan el compañerismo en el colegio
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	salto con soga, estiramiento	Ensenanza del salto con soga en uno y dos pies, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos encima de la red	Ejercicio por parejas de 1 control en antebrazos y pase en dedos por enima de la red
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	saque desde 3 mts por encima de la red	Realizar saque por parejas por encima de la red desde 3 mts
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	Saque de precision desde 3 mts	Saque desde 3 mts con el objetivo de tumbar conos en campo contrario
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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/16/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	37

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del compañerismo	Como se genera el compañerismo 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 devuelve 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	saque de seguridad por parejas con desplazamientos y cambio de linea	saque de seguridad de linea lateral a linea lateral enviando el balón al compañero e intercambiando de linea de saque
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Control pase en volea por parejas, control pase de antebrazos	Por parejas un compañero lanza y el otro realiza control pase.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	saque de seguridad desde los 6 mts por encima de la red	saque por parejas desde 6 mts pasando el balon por encima de la red
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 feadback 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 compañerismo en el colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	19/6/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	38

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego para fomentar el compañerismo	juego de el gsantito en 1 2 3 y 4 personas para fortalecer los lazos de compañerismo entre los intergrantes de la escuela
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 descongelar al compañerosestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Saque en 3 mts por encima de la red	Desde la linea de 3 mts realizar el saque por encima de la red en parejas
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Saque en 6 mts por encima de la red	Desde la linea de 8 mts realizar el saque por encima de la red en parejas
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	Saque en 8 mts por encima de la red	Desde la linea de 6 mts realizar el saque por encima de la red en parejas
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos con desplazamiento adelante por encima de la red	Ejecutar el pase de antebrazos por encima de la red corriendo de linea final a linea de 3 mts
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Sesion de etirmaiento individual dinamico y dialogo sobre la ejecicuion de los gestos técnicos	Un deportsita lanzará el balón 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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIO SECO	FECHA	6/21/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo de los deportistas sobre el compañerismo	Realización de ejemplo de compañerismo con los integrantes del equipo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote driblando balon con derecha e izquierda entre conos , estiramiento	Trote de linea final a linea final con obstaculos, estiramiento dinamico general
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos por encima de la red	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero pasando el balon encima de la red
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Desplazamientos en antebrazos por parejas	Realizar despalzamientos por parejas en pase e antebrazos
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	saque de seguridad contra el muro	Ejecución del saque golpeando el balon contra el muro
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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/23/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	40

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor de la compañerismo	Como se genera el compañerismo 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 devuelve 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	Desplazamientos con golpe antebrazos	desplazamientos laterales, anteroposteriores, abdominal y dorsal por parejas en pase de antebrazos
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	saque en 3 ,6 mts por parejas	realización del saque en distancia de 3 y 6 mts
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 triangio al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	saque en 3 mts por encima de la red	Ejecucion del saque por debajo en parejas pasando el balon por encima de la red en 3 mts
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 compañerismo en el deporte.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	26/6/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	41

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos por parejas de grupos contra grupos para fomentar el compañerismo	Guerra de caballos para fortalecer el compañerismo
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	Desplazamientos en antebrazos por parejas	Ejecucion de despalzamientos laterales, anteroposteriores con pase de antebrazos
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 balón con brazo dominante ejecutando el balanceo y posición para el saque de seguridad	Saque de seguridad o a mano bajo en 6 mts
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	control de antebrazos y pasede volea	Control de balón en antebrazos y pase en dedos 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		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

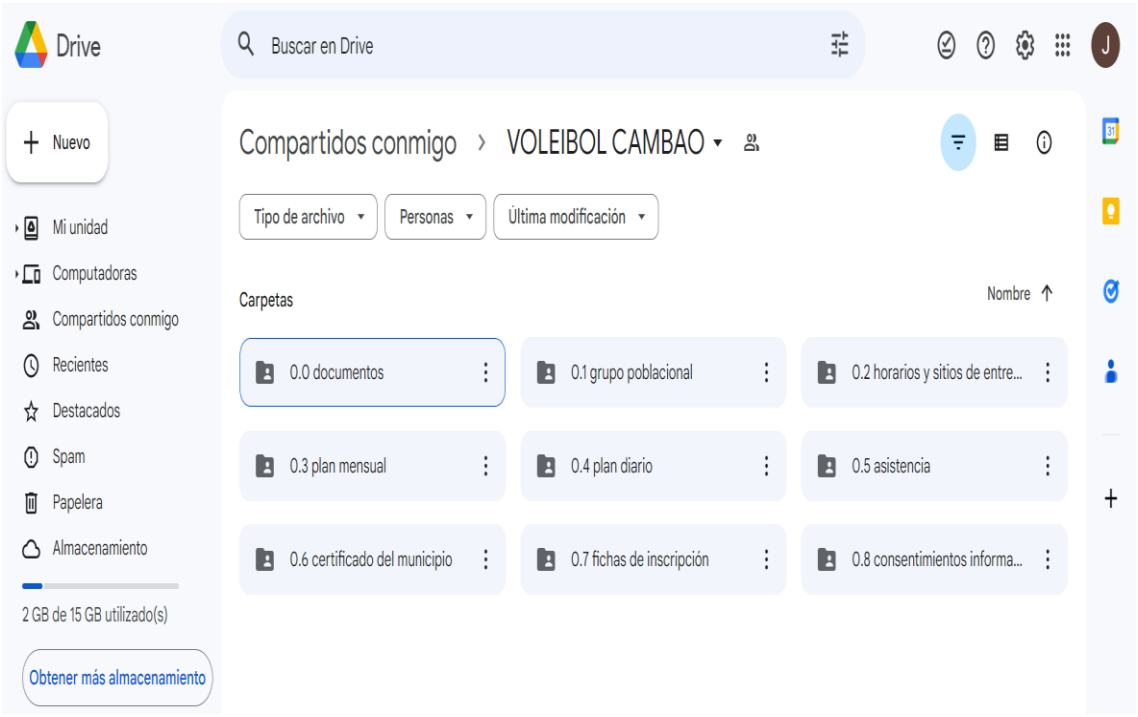
INDEPORTES

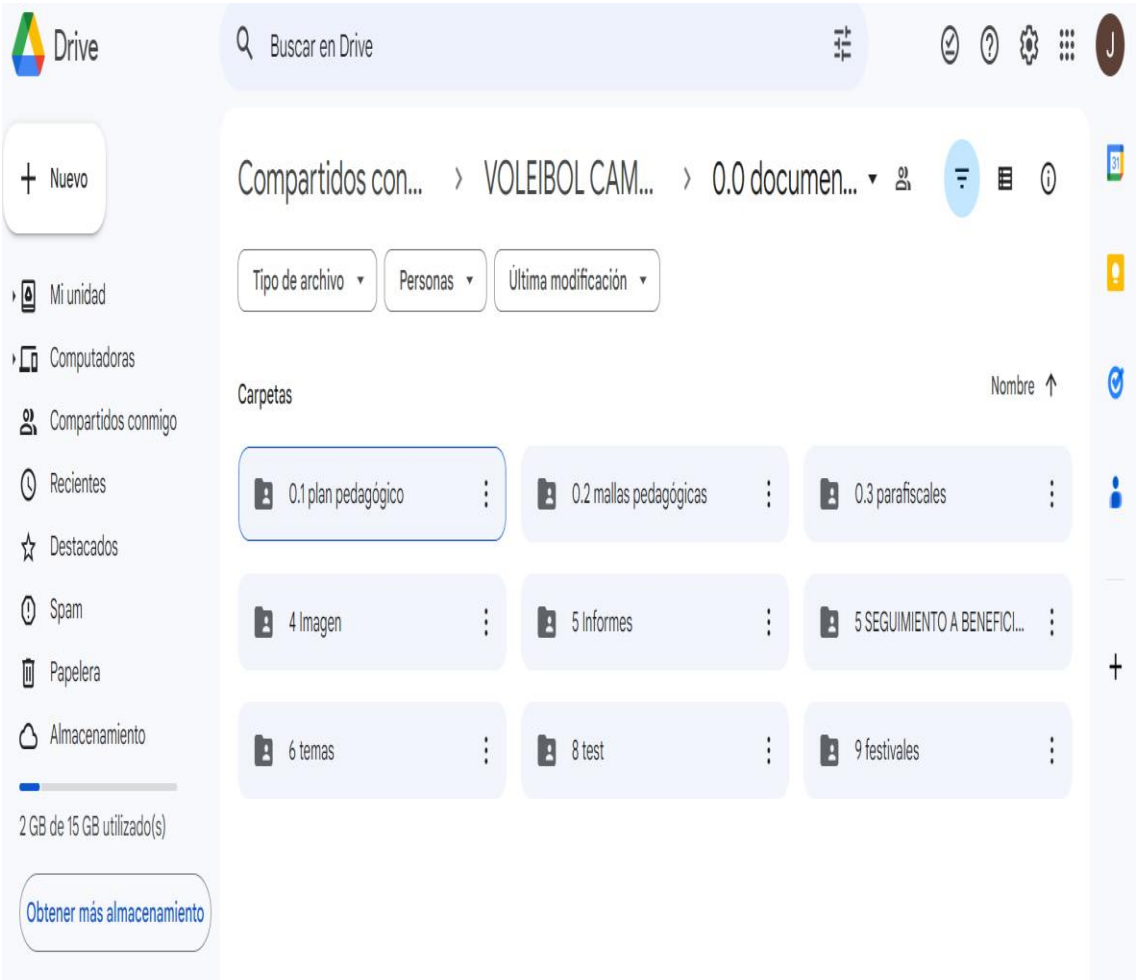
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	6/28/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	fundamentacion tecnica de dedos y antebrazos			SESION	42

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo e historia sobre el valor del compañerismo	historia ficticia sobre como se ha perdido el compañerismo 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 estilo tennis	Lanzamientos de balon golpenado con una mano y dejando botar el balon en el piso una vez por parejas
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	lanzamiento de balón con un brazo estilo bolos	El deportista lanzará el balón en diferentes distancias ubicando el pie contrario a la mano dominate adelante y lanzan el balón con balanceo estilo bolos.
25 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	golpe de balon con la palma de la mano dominante por parejas	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 triangio 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
			RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión se debe llamar al compañero por su nombre y evitar el lexico vulgar.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

obligación 8 actividad no 08





obligación 9 actividad no 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

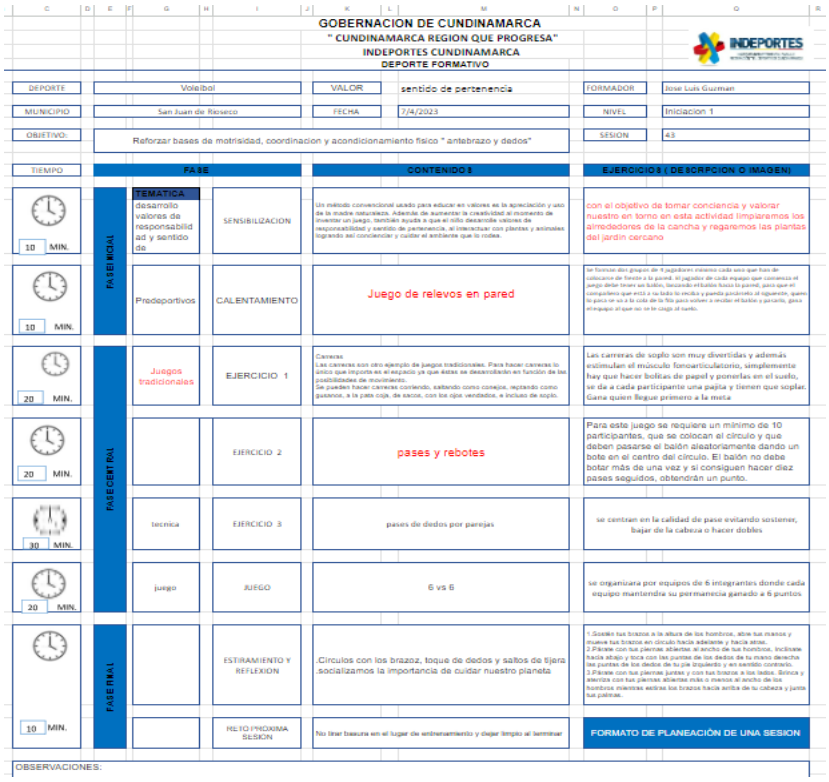
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES JULIO				MUNICIPIO:	SAN JUAN DE RIOSECO	
LUGAR: CIC CAMBAO				HORARIO DE PRACTICA:	LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACION	PERFECCIOBAMIENTO
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X
			RITMO	X		
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD		X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE ANTEBRAZOS	X	X	X
			DEDOS		X	X
			SAQUE		X	X
			REMATE			
		ELEMENTOS TACTICOS				
			ROTACION		X	X
			FILTRACION			X
			K1			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			

SESIONES JULIO

INICIACIÓN 1



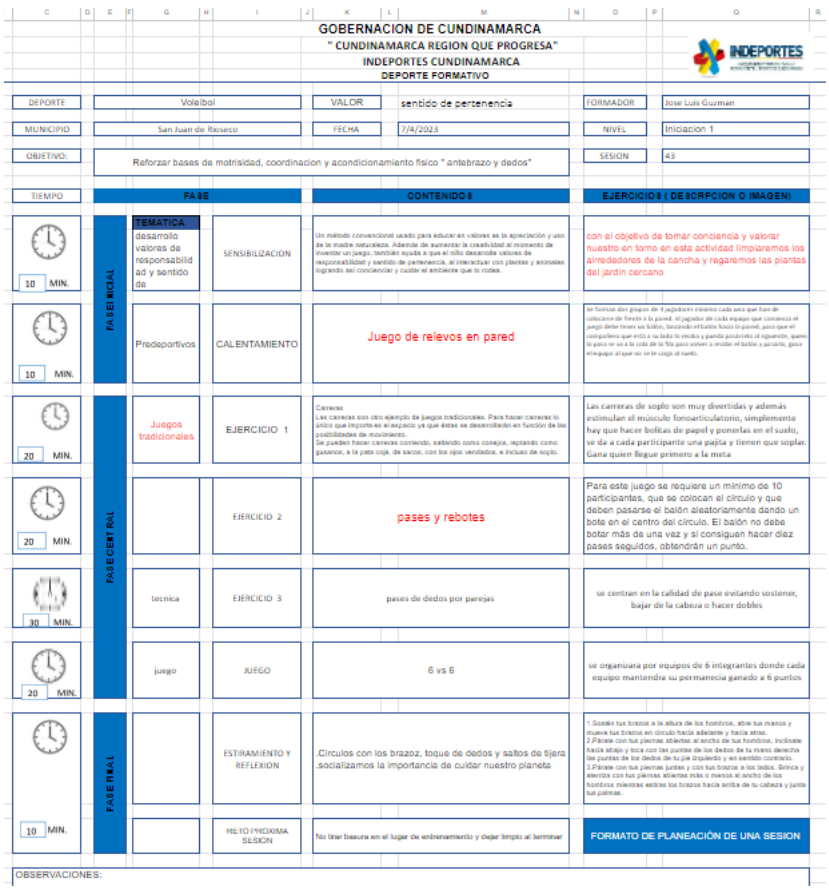
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	sentido de pertenencia	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/4/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	43

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: desarrollo valores de responsabilidad y sentido de	SENSIBILIZACION	Un método convencional usado para educar en valores es la apreciación y uso de la madre naturaleza. Además de aumentar la creatividad al momento de inventar un juego, también ayuda a que el niño desarrolle valores de responsabilidad y sentido de pertenencia, al interactuar con plantas y animales logrando así concienciar y cuidar el ambiente que lo rodea.	con el objetivo de tomar conciencia y valorar nuestro en torno en esta actividad limpiaremos los alrededores de la cancha y regaremos las plantas del jardin cercano
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos en pared	se forman dos grupos de 4 jugadores mismo cada uno que han de colocarse de frente a la pared, el jugador de cada equipo que comienza el juego debe tener un balón, lanzando el balón hacia la pared, para que el compañero que está a su lado lo reciba y pueda golpearlo al siguiente, quien lo para se va a la cola de la fila para volver a recibir el balón y jugarlo, gana el equipo al que no se le caiga al suelo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juegos tradicionales	EJERCICIO 1	Carreras Las carreras son otro ejemplo de juegos tradicionales. Para hacer carreras lo único que importa es el espacio ya que éstas se desarrollarán en función de las posibilidades de movimiento. Se pueden hacer carreras corriendo, saltando como conejos, reptando como gusanos, a la pata coja, de sacos, con los ojos vendados, e incluso de soplo.	Las carreras de soplo son muy divertidas y además estimulan el músculo fonoarticulatorio, simplemente hay que hacer bolitas de papel y ponerlas en el suelo, se da a cada participante una pajita y tienen que soplar. Gana quien llegue primero a la meta
20 MIN.			EJERCICIO 2	pases y rebotes	Para este juego se requiere un mínimo de 10 participantes, que se colocan el círculo y que deben pasarse el balón aleatoriamente dando un bote en el centro del círculo. El balón no debe botar más de una vez y si consiguen hacer diez pases seguidos, obtendrán un punto.
30 MIN.		tecnica	EJERCICIO 3	pases de dedos por parejas	se centran en la calidad de pase evitando sostener, bajar de la cabeza o hacer dobles
20 MIN.		juego	JUEGO	6 vs 6	se organizara por equipos de 6 integrantes donde cada equipo mantendra su permanecia ganado a 6 puntos
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	.Circulos con los brazoz, toque de dedos y saltos de tijera .socializamos la importancia de cuidar nuestro planeta	1.Sostén tus brazos a la altura de los hombros, abre tus manos y mueve tus brazos en círculo hacia adelante y hacia atras. 2.Párate con tus piernas abiertas al ancho de tus hombros, inclínate hacia abajo y toca con las puntas de los dedos de tu mano derecha las puntas de los dedos de tu pie izquierdo y en sentido contrario. 3.Párate con tus piernas juntas y con tus brazos a los lados. Brinca y aterriza con tus piernas abiertas más o menos al ancho de los hombros mientras estiras los brazos hacia arriba de tu cabeza y junta tus palmas.
			RETO PROXIMA SESION	No tirar basura en el lugar de entrenamiento y dejar limpio al terminar	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	sentido de pertenencia	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/4/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	43

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: desarrollo valores de responsabilidad y sentido de	SENSIBILIZACION	Un método convencional usado para educar en valores es la apreciación y uso de la madre naturaleza. Además de aumentar la creatividad al momento de inventar un juego, también ayuda a que el niño desarrolle valores de responsabilidad y sentido de pertenencia, al interactuar con plantas y animales logrando así concienciar y cuidar el ambiente que lo rodea.	con el objetivo de tomar conciencia y valorar nuestro en torno en esta actividad limpiaremos los alrededores de la cancha y regaremos las plantas del jardin cercano
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos en pared	se forman dos grupos de 4 jugadores mismo cada uno que han de colocarse de frente a la pared, el jugador de cada equipo que comienza el juego debe tener un balón, lanzando el balón hacia la pared, para que el compañero que está a su lado lo reciba y pueda golpearlo al siguiente, quien lo para se va a la cola de la fila para volver a recibir el balón y jugarlo, gana el equipo al que no se le caiga al suelo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juegos tradicionales	EJERCICIO 1	Carreras Las carreras son otro ejemplo de juegos tradicionales. Para hacer carreras lo único que importa es el espacio ya que éstas se desarrollarán en función de las posibilidades de movimiento. Se pueden hacer carreras corriendo, saltando como conejos, reptando como gusanos, a la pata coja, de sacos, con los ojos vendados, e incluso de soplo.	Las carreras de soplo son muy divertidas y además estimulan el músculo fonoarticulatorio, simplemente hay que hacer bolitas de papel y ponerlas en el suelo, se da a cada participante una pajita y tienen que soplar. Gana quien llegue primero a la meta
20 MIN.			EJERCICIO 2	pases y rebotes	Para este juego se requiere un mínimo de 10 participantes, que se colocan el círculo y que deben pasarse el balón aleatoriamente dando un bote en el centro del círculo. El balón no debe botar más de una vez y si consiguen hacer diez pases seguidos, obtendrán un punto.
30 MIN.		tecnica	EJERCICIO 3	pases de dedos por parejas	se centran en la calidad de pase evitando sostener, bajar de la cabeza o hacer dobles
20 MIN.		juego	JUEGO	6 vs 6	se organizara por equipos de 6 integrantes donde cada equipo mantendra su permanecia ganado a 6 puntos
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	.Circulos con los brazoz, toque de dedos y saltos de tijera .socializamos la importancia de cuidar nuestro planeta	1.Sostén tus brazos a la altura de los hombros, abre tus manos y mueve tus brazos en círculo hacia adelante y hacia atras. 2.Párate con tus piernas abiertas al ancho de tus hombros, inclínate hacia abajo y toca con las puntas de los dedos de tu mano derecha las puntas de los dedos de tu pie izquierdo y en sentido contrario. 3.Párate con tus piernas juntas y con tus brazos a los lados. Brinca y aterriza con tus piernas abiertas más o menos al ancho de los hombros mientras estiras los brazos hacia arriba de tu cabeza y junta tus palmas.
			RETO PROXIMA SESION	No tirar basura en el lugar de entrenamiento y dejar limpio al terminar	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Empatia	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/6/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	45

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Juego cognitivo	SENSIBILIZACION	El lazarillo Objetivo: fomentar la confianza en el otro y la empatia.	Un niño o una niña se venda los ojos y otro u otra hace de lazarillo. La idea es llevarlo hacia el lugar donde debe realizar una misión, como por ejemplo transportar un objeto de un lado a otro. Cumplido el objetivo, los participantes deberán poner en común las sensaciones que tuvieron durante el juego. tambien se puede realizar esta actividad por equipos pequeños
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasa y corre	Se forman varios equipos, cada equipo se coloca en hilera y hay un lanzador, que se posiciona a unos tres metros de distancia. Lanza el balón al primer jugador, el cual debe recoger la pelota y ponerse en el lugar del lanzador y este a su vez, al final de la fila. Es un juego en cadena y gana el equipo que antes consiga finalizar una ronda sin que la pelota caiga al suelo
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego tradicional	EJERCICIO 1	Gallinita ciega: El juego va acompañado de una breve retahíla: "Gallinita ciega, ¿qué se te ha perdido? Una aguja y un dedal. Pues da tres vueltas y las encontrarás".	Consiste en tapar los ojos al niño que se le liga y recitarle la retahíla, después de las tres vueltas y algo desorientado, debe encontrar en el espacio a algún participante y, a través del tacto, identificar quién es.
20 MIN.		juego tradicional	EJERCICIO 2	La mona: El objetivo de este juego deportivo para niños/as con pelota es conseguir salir del centro y no volver, mientras los jugadores que están en alrededor se pasan la pelota.	Se forma un círculo y uno de los jugadores queda en el centro, el que ocupe este lugar debe tratar de alcanzar la pelota para ocupar otra posición. Aunque si el balón da a algún jugador que no es capaz de agarrar la pelota con sus manos, tendrá que ir al centro del círculo.
30 MIN.		tecnica	EJERCICIO 3	control de antebrazo	cada uno debe de mantener el balon sin dejarlo caer por la mayor cantidad de golpes que les sea posible
20 MIN.		juego	JUEGO	3 vs 3	se organizaran por equipo de 3 se jugara a un solo punto el equipo que pierda saltra,el equipo que gane el punto mantendra la posicion del campo
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Postura Perro Boca Abajo, Abrazo de las piernas, Estiramiento de triceps.	1.Comienzas de pie, con los pies abiertos a un ancho de hombros y los brazos estirados hacia el techo. Desde esa posición tomamos aire y al exhalar inclinas la cintura a fin de tocar el suelo con las manos con distancia de los pies. 2. te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que estirabas con ambos brazos (como si las abrazaras). 3. empezamos de pie con las piernas abiertas a un ancho de hombros. Llevamos los brazos por sobre la cabeza y luego con una mano tomos del codo contrario hacia abajo y por detrás de la cabeza (la mano llegará a la altura del omóplato). Luego de los 15 segundos cambia de lado.
			RETO PROXIMA SESION	Que todos los alumnos traigan su propia hidratacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Justicia	FORMADOR	Jose Luis
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/13/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Justicia: Capacidad de dar a cada uno lo que le corresponde.	el tutor compartira la definicion de justicia, se elejira una persona para ser el "acusado" y el resto de compañeros junto con el profesor seran el juzgado. -se asigna un caso al acusado y el juzgado sera el encargado de declararlo culpable y asignarle una concecuencia.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Balón "quemado"	Se forman dos equipos, frente a frente, y se les reparten 6 pelotas. Cada equipo deberá arrojar la pelota al otro, tratando de que golpee a algún rival sin picar previamente en el suelo. Si lo logra, el golpeado (o "quemado") deberá cambiar de equipo. Si no lo
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego tradicional	EJERCICIO 1	1, 2, 3, al escondite inglés	es un juego en el que se encomiendan varios jugadores, el que se la liga se pone de cara a la pared y tapándose los ojos cuenta "Al escondite inglés, no muevo las manos ni los pies", en ese momento se gira y el resto de participantes que han tenido que avanzar mientras quien se la liga cuenta, deben quedarse como estaban y si alguno se mueve, deberá retroceder al punto de salida. Gana quien consiga llegar a la pared y entonces será él o ella quien cuente.
20 MIN.		juego tradicional	EJERCICIO 2	Pelota inquieta	Para este juego deportivo para niños/as, se hacen dos equipos y se establece un recorrido. Para añadirle más diversión y dificultad a este juego, podemos delimitar el recorrido con conos en zig zag. Comienza el primer jugador que debe ir botando el balón hasta el final del recorrido y volver. Si se le escapa la pelota, tendrá que empezar de nuevo el recorrido. Es uno de los juegos de educación física para niños.
30 MIN.		juego	EJERCICIO 3	6 vs 6	se organizaran por equipos de 6 y se enfrentaran en un partio fogeo
20 MIN.		tecnica	JUEGO	pase de dedos frente a la malla	por parejas se ubicaran uno al frente del otro donde cada uno debera enviar el balo al otro lado de la red por medio de los dedos cuidando la tecnica
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	El juego consiste en dividir a los alumnos en grupos de cuatro participantes y asignarle a cada grupo una letra del alfabeto. Los niños deberán formarla con sus cuerpos, estirando y flexionando la musculatura. Es un ejercicio secuencial, no simultáneo, pues los demás grupos deberán adivinar qué letra forman sus compañeros.	se distribuiran los grupos en la cancha y cada grupo elige un lider para pasar donde el instructor que tendra en una bolsa con papelitos que llevan grabadas las letras que saldran a la suerte por equipo.
			RETO PROXIMA SESION	Hacer las pases con los compañeros con los que hubo diferencias en la realizacion de la clase	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/12/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	47

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La responsabilidad: Capacidad de cumplir y respetar las obligaciones, acuerdos o promesas.	en esta clase el tutor traera una lectura sobre la responsabilidad y lo que esta implica, para leerla algrupo, socializar su significado y debatir si nuestro actuar nos hace responsables o no
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote alrededor de la cancha, aerobicos	Iniciaremos dando 5 vueltas alrededor de la cancha mediante un trote suave, al terminar el tuto indicara a los estudiantes que formen lineas mirando hacia su direccion para iniciar a copiar la secuencia de aerobicos
20 MIN.	FASE CENTRAL — Juego tradicional	EJERCICIO 1	La rayuela: En el suelo y normalmente con tiza se dibujan 8 cuadrados haciendo el dibujo de dos cuadrados consecutivos, dos cuadrados en contiguos, un cuadrado, dos cuadrados contiguos y un cuadrado y se numeran.	El niño se coloca al inicio del dibujo en el suelo y tira una piedra, tendrá que hacer el recorrido de cuadrados a la pata coja, evitando saltar sobre el cuadrado donde está la piedra. Es un juego en el que se combina el movimiento y la puntería.
20 MIN.	juego para reforzar el equilibrio	EJERCICIO 2	puente inestable: en esta actividad utilizaremos una cuerda larga y conformaremos dos grupos para competir	Inicianemos colocando la cuerda en el centro de la cancha y los dos equipos a un costado, se explicara que se debe pasar caminando sobre la cuerda sin caer a ninguno de los dos lado o se perdera el punto y continuara otro jugador, iran pasando intercalados los concursantes y el equipo que menos fallas tenga sera el ganador.
20 MIN.	tecnico	EJERCICIO 3	pase de antebrazo por parejas	se ubicara uno al frente del otro donde uno lanzara el balon atras y adelante y la persona que recepciona debera ser rapida y precisa para no dejar caer el balon
30 MIN.		JUEGO	6 vs 6	ser organizaran por equipos de 6 integrantes y se jugara a 15 puntos el equipo ganador mantendra la posicion en el campo el perdedor debera descansar y darle la oportunidad a otros integrante o equipo
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de isquiotibiales, Estiramiento torsión de columna,Angulo sentado	1. te sientas en el suelo con la espalda derecha y las piernas rectas y estiradas. Desde allí con los brazos estirados te extiendes sobre las piernas todo lo que puedas. 2. sobre el suelo, una colchoneta o un mat, nos acostamos boca arriba con piernas y brazos abiertos en cruz al costado del cuerpo. Desde esta posición doblar las rodillas y, sin mover el torso, llevarlas hacia un lado hasta dejarla pegadas al suelo a unos 90 grados. 3.te sientas en el suelo con las piernas juntas y la espalda derecha. Luego abres las piernas hasta donde te sea posible y bajar el pecho hacia delante hacia el suelo.
		RETO PROXIMA SESION	Llegar puntual al lugar de entrenamiento hace parte de cumplir con nuestras responsabilidades, el que llegue tarde tendra una consecuencia.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Tolerancia	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/11/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	46

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Tolerancia: Capacidad de aceptar las opiniones o puntos de vista ajenos.	hacer un circulo y preguntar a los estudiantes cual creen que es el concepto de tolerancia y porque creen que es el elegido, asi se iniciara un debate para luego unificar y explicar el concepto traido por el tutor.
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	carreras de relevos con globos llenos de agua	se conformarian dos grupos y se acomodaran alrededor de la cancha, el propocito es terminar el circuito sin romper el globo en el menor tiempo posible.
20 MIN.	FASE CENTRAL — Juegos tradicionales	EJERCICIO 1	Teléfono escachamado o telefono roto	La disposición de los participantes puede ser en línea o en círculo, quien inicia el juego le dice al oído a su compañero de al lado una palabra o frase corta muy rápida, éste deberá interpretarla y transmitirsela muy rápida a su compañero de al lado, también en el oído y así sucesivamente.
20 MIN.	juego tradicional	EJERCICIO 2	Stop	Para este juego deportivo para niños se dibuja un gran círculo en el suelo con tiza. En el centro, se escribe la palabra "STOP" y el círculo se segmenta con el mismo número de participantes. Cada jugador ocupa un segmento. El que "se la liga" tiene que decir: "He decidido ir a la casilla de..." y pronunciar el nombre de un compañero, todos los jugadores saldrán de sus casillas e irán a la del jugador nombrado. Por su parte, este jugador debe ir corriendo a la casilla de "STOP", para paralizar la jugada.
20 MIN.	tecnica de pase	EJERCICIO 3	golpe de antebrazo frente a la malla	se ubicaran por parejas uno alfrente del otro y de manera continua deberan golpear el balon de forma controlada para que pase la malla y llegue al compañero
30 MIN.	juego	JUEGO	rey de campo	se organizaran por equipos de 4 donde el equipo que gana sera el que tenga la posicion de la cancha y podra seguir enfrentandose a los demas equipos y se jugara a 5 puntos
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento vertical, Brazos hacia atrás	1. Nos ponemos de pie con las piernas juntas y la espalda recta y llevamos los brazos hacia delante y hacia arriba, al mismo tiempo que nos ponemos en puntas de pie, desde allí bajamos los brazos haciendo entr círculos de costado hasta volverlos a colocar al lado del cuerpo y al mismo tiempo volvemos a apoyar las plantas del pie en el suelo. 2. En posición sentada, piernas cruzadas y espalda recta, debes llevar tus brazos hacia atrás entrelazando los dedos de las manos. Una vez alcanzada esta posición levanta un poco los brazos hasta que el pecho y los hombros comiencen a tirar. Mantenla por algunos segundos y descansa.
		RETO PROXIMA SESION	Aceptar las diferencias y opiniones de los compañeros sin generar discusiones ni groserís	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/18/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	49

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Perseverancia: Capacidad de continuar una labor a pesar de la fatiga o los fracasos.	realizaremos cuna actividad con una botella plastica que en su interior tenga un cuarto de agua, la idea es hacer girar la botella en el aire y que al caer quede de pie, puede que se nos dificulte un poco al inicio pero la idea es no rendirse hata lograrlo.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasa y corre	Se forman varios equipos, cada equipo se coloca en hilera y hay un lanzador, que se posiciona a unos tres metros de distancia. Lanza el balón al primer jugador, el cual debe recoger la pelota y ponerse en el lugar del lanzador y este a su vez, al final de la fila. Es un juego en cadena y gana el equipo que antes consiga finalizar
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego tradicional	EJERCICIO 1	Yermis	En este juego, el grupo se divide en dos equipos. El primer equipo intentará juntar un grupo de 15 tapas de botellas antes de que los miembros del equipo contrario los golpeen con una pelota pequeña. Si un equipo puede construir una columna que se pare con las tapas y no se caiga, ellos son los ganadores.
20 MIN.		juego tradicional	EJERCICIO 2	Juego del pañuelo	Tras formar 2 equipos de 4 jugadores como mínimo, los miembros de cada equipo deben identificarse con un número que oscile entre la cantidad de compañeros que tenga. Habrá un responsable de sostener el pañuelo en medio de la pista y esta persona dirá un número en voz alta (uno que esté en el rango de jugadores que hay en los equipos). Los jugadores identificados con este número en cada equipo tendrán que correr para coger el pañuelo y regresar su lugar o punto de partida. Quien lo consiga sin que el rival le toque o pille gana, pero el coge el
20 MIN.		tecnica de pase de dedos	EJERCICIO 3	dedos	por parejas deberan hacer pases de dedos de forma continua y cuidando la tecnica
30 MIN.		juego	JUEGO	6 vs 6	se organizaran por equipos donde se jugara dos set de 25 en caso de haber empate se jugara uno mas a 15
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Postura Perro Boca Abajo, Abrazo de las piernas, Estiramiento de triceps.	1.Comienzas de pie, con los pies abiertos a un ancho de hombros y los brazos estirados hacia el techo. Desde esa posición tomamos aire y al exhalar inclinas la cintura a fin de tocar el suelo con las manos con distancia de los pies. 2. te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). 3. empezamos de pie con las piernas abiertas a un ancho de hombros. Llevamos los brazos por sobre la cabeza y luego con una mano tomos del codo contrario hacia atajo y por detrás de la cabeza (la mano llegará a la altura del omóplato). Luego de los 15 segundos cambia de lado.

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/19/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Honestidad: Capacidad de comportarse y responder con sinceridad y justicia.	Realizaremos una actividad acomodandonos en circulo, el tutor tendra un balon y diara la definicion de honestidad para luego lanzar el bolon a uno de los niños quien lo agarre debera decir con HONESTIDAD los abjetivos negativos que los definen.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos en pared	se forman dos grupos de 4 jugadores mismo cada uno que han de colocarse de frente a la pared. el jugador de cada equipo que comienza el juego debe tener un balón, lanzando el balón hacia la pared, para que el rebote contra esta y no toda lo recibe y pueda golpearlo al siguiente, quien lo para se va a la cola de la fila para volver a recibir el balón y pararlo, gana el equipo al que no se le caiga el suelo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juegos tradicionales	EJERCICIO 1	Carreras Las carreras son otro ejemplo de juegos tradicionales. Para hacer carreras lo único que importa es el espacio ya que éstas se desarrollarán en función de las posibilidades de movimiento. Se pueden hacer carreras corriendo, saltando como conejos, reptando como gusanos, a la pata coja, de sacos, con los ojos vendados, e incluso de sopio.	Las carreras de soplo son muy divertidas y además estimulan el músculo fonoarticulatorio, simplemente hay que hacer bolitas de papel y ponerlas en el suelo, se da a cada participante una pajita y tienen que soplar. Gana quien llegue primero a la meta
20 MIN.		juego tradicional	EJERCICIO 2	Búsqueda del tesoro	Se toma un objeto y se esconde en algún lugar de la habitación del aula, el responsable o los responsables de encontrarlo, se guiarán por las indicaciones que le vayan dando, utilizando comúnmente "frío", si el jugador se encuentra lejos del objeto, "templado" si está a mitad del camino, "caliente" cuando está cerca y "te quemas" cuando ya casi lo ha encontrado. Es un juego entretenido tanto para el que tiene que encontrar el objeto como el que da las pistas.
30 MIN.		tecnica	EJERCICIO 3	trenzas golpe de antrebrazo	deberan realizar una serie de acciones que forman una trenza golpeando el balon por medio del antebrazo sin dejarlo caer y de manera continua
20 MIN.		tecnica de saque	JUEGO	se organizan por parejas uno al frente de otro	cada uno debera realizar 20 saque de forma acertada
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	.Circulos con los brazos, toques de dedos y saltos de tijera .socializamos la importancia de cuidar nuestro planeta	1.Sostén tus brazos a la altura de los hombros, abre tus manos y mueve tus brazos en círculo hacia adelante y hacia atrás. 2.Párate con tus piernas abiertas al ancho de tus hombros, inclínate hacia abajo y toca con las puntas de los dedos de tu mano derecha las puntas de los dedos de tu pie izquierdo y en sentido contrario. 3.Párate con tus piernas juntas y con tus brazos a los lados. Brinca y abrelas con tus piernas abiertas más o menos al ancho de los hombros mientras estiras los brazos hacia arriba de tu cabeza y junta tus palmas.
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	Integrar a todo el grupo generando propuestas de actividades inclusivas	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Paciencia	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/20/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	51

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Paciencia: Capacidad de hacer frente a los contratiempos con entereza y calma.	con una hoja de papel aprenderemos un par de figuras de origami giadas por el instructor.
10 MIN.		ejercicio aerobico	CALENTAMIENTO	trote alrededor de la cancha	Iniciaremos dando 5 vueltas alrededor de la cancha mediante un trote suave, al terminar el tuto indicara a los estudiantes que formen lineas mirando hacia su direccion para iniciar a copiar la secuencia de aerobicos que indicara el tutor
20 MIN.	FASE CENTRAL	Jurgo tradicional	EJERCICIO 1	Tingo, tingo, tango	En este juego, los jugadores se sientan en un círculo, cerrado adjudicado a un jugador la categoría de 'it'. La persona que es 'it' se toca los ojos mientras está separada a alguna distancia del círculo y repite 'tingo, tingo, tingo, tingo'. Mientras 'it' continúa diciendo 'tingo', las otras personas se pasan un objeto pequeño de mano en mano alrededor del círculo. En algún momento, el jugador que es 'it' grita 'tango', el jugador que tiene el objeto en la mano tiene que pagar una penalidad.
20 MIN.			EJERCICIO 2	4 esquinas	Se necesitan un mínimo de 5 personas y 4 de ellas se ubican en una esquina y la restante se queda en el medio. La finalidad de este juego es pasar a la siguiente esquina sin que ese sitio lo ocupe la persona del medio. El jugador que se quede sin esquina será quien que vaya al centro para intentar quitar la esquina a otro jugador en la siguiente vuelta.
30 MIN.			EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon por parejas estilo tennis	Lanzamientos de balon golpeado con una mano y dejando botar el ballon en el piso una vez por parejas
20 MIN.			JUEGO	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	Estiramiento de isquiotibiales. Estiramiento torsión de columna_Angulo sentado	1.- te sientas en el suelo con la espalda derecha y las piernas rectas y estiradas. Desde allí con los brazos estirados te extiendes sobre las piernas todo lo que puedas. 2.- sobre el suelo, una colchoneta o un mat, nos acostamos boca arriba con piernas y brazos abiertos en cruz al costado del cuerpo. Desde esta posición doblar las rodillas y, sin mover el torso, llevarlas hacia un lado hasta dejarlas pegadas al suelo a unos 90 grados. 3.se sientas en el suelo con las piernas juntas y la espalda derecha. Luego abres las piernas hasta donde te sea posible y bajar el pecho hacia delante hacia el suelo.
			RETO PROXIMA SESION	Saludar y despedirnos al inicio y fin de las clases.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	25/7/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	52

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del compañerismo	Ejemplos de compañerismo entre los estudiantes de la escuela
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de baloncesto de cancha a cancha por parejas , estiramiento	partido de baloncesto por parejas a 3 pts estiramiento dirigido por un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	desplazamiento adelante- atrás con golpe de antebrazos	desplazamientos antero posteriores con pase de antebrazos
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	saque de seguridad desde 6 mts	Ejecutar el saque de seguridad esde los 6 mts
25 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	saque de seguridad con precision desde 6 mts	Ejecutar el saque de seguridad a tumbar conos en campo cotrario desde los 6 mts
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Pase de antebrazos por encima de la red	Pase de antebrazos desde los 3 mts por encima de la red
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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Gratitud	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/26/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	53

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Gratitud: Capacidad de reconocer el beneficio recibido.	Cada estudiante en una hoja de papel escribira 5 cosas buenas en su vida, para luego compartirlo con sus compañeros y agradecer por lo bueno que nos brinda la vida
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	carreras de relevos con globos llenos de agua	se conformaran dos grupos y se acomodaran alrededor de la cancha, el propocito es terminar el circuito sin romper el globo en el menor tiempo posible.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego Tradicional	EJERCICIO 1	La lleva	La persona que 'la lleva' tiene que intentar atrapar a los otros jugadores al tocarlos. Si la persona toca a un individuo, este se convierte en el que 'la lleva'. A su vez, ahora este individuo que 'la lleva' tiene que intentar atrapar a una persona diferente.
30 MIN.		ejercicio recreativo	EJERCICIO 2	Carrera de la oruga : Otra versión de este juego se hace sentados en el suelo, uno detrás del otro, los niños agarran los pies del que tienen delnte, que estarán a la altura de sus laldos. Así, tendrán que avanzar hasta la meta arrastrándose el unitcono para que la oruga no se desmonte. Hay muchas más versiones y se pueden inventar según el material que tengamos.	Se forman 2 equipos o más y, en cada uno, los miembros se colocan sin tocarse uno detrás del otro. De esta forma, representan a una oruga. Se pone un globo o una pelota entre ellos: no la podrán coger con las manos pero tendrán que aguantar el objeto juntándose lo suficiente y moverse a la vez para evitar que caiga. Así, cada oruga se moverá hacia la meta evitando que las pelotas o globos se caigan por el camino. El equipo que consiga llegar antes sin que ningún balón caiga será el ganador.
20 MIN.		iniacion al pase de antebrazo	EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon por parejas estilo tejo	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero simulando lanzar un tejo de atrás hacia adelante
20 MIN.		iniacion al pase de antebrazo	JUEGO	golpe de balon con los dos antebrazos dejando caer una vez el balon al piso	Dribling de balón con yemas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrapa formado el triangulo al frente de la cabeza
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento vertical, Brazos hacia atrás	1. Nos ponemos de pie con las piernas juntas y la espalda recta y llevamos los brazos hacia delante y hacia arriba, al mismo tiempo que nos ponemos en puntas de pie, desde allí bajamos los brazos haciendo semi círculos de costado hasta volverlos a colocar al lado del cuerpo y al mismo tiempo volvemos a apoyar las plantas del pie en el suelo. 2. En posición sentada, piernas cruzadas y espalda recta, debes llevar tus brazos hacia atrás entrelazando los dedos de las manos. Una vez alcanzada esta posición levanta un poco los brazos hasta que el pecho y los hombros comiencen a tirar. Mantenla por algunos segundos y descansa.
			RETO PROXIMA SESION	sembrar una planta como agradecimiento a lo que nos brinda la tierra	**FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION**

OBSERVACIONES:

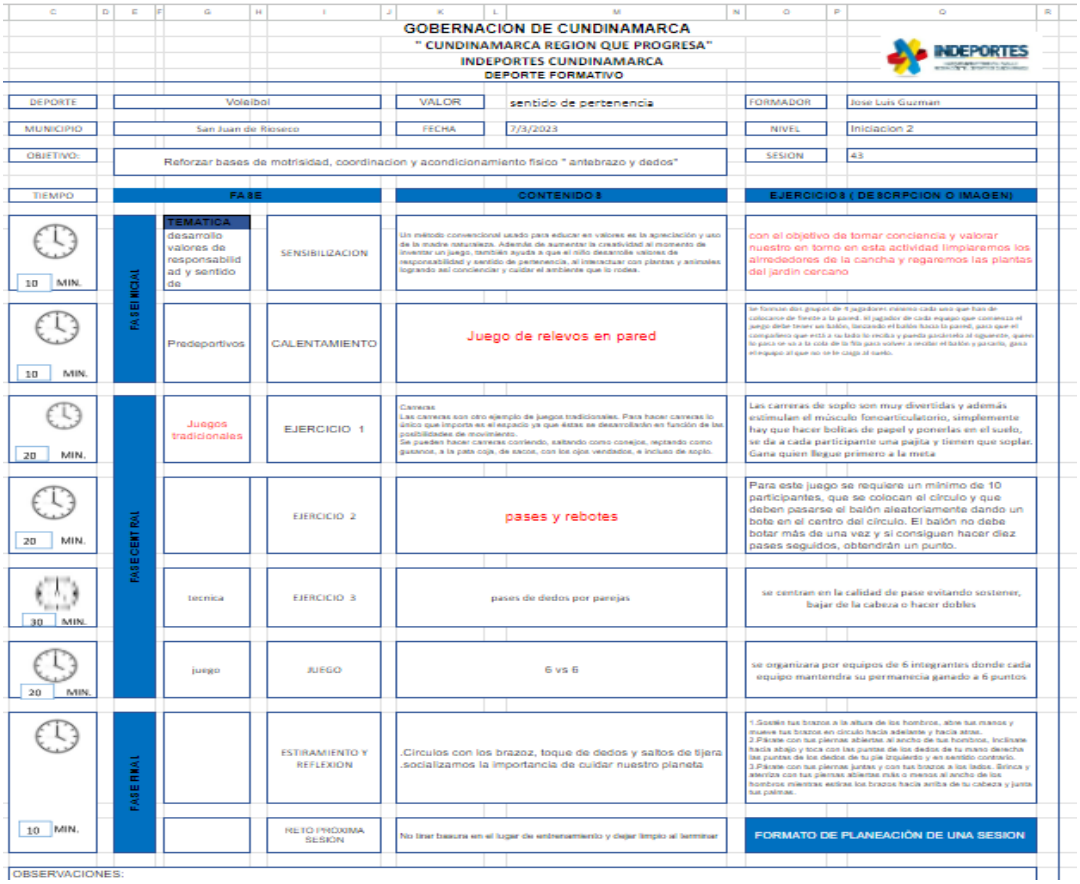
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Justicia	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	7/27/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	54

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Justicia: Capacidad de dar a cada uno lo que le corresponde.	el tutor compartira la definicion de justicia, se elejira una persona para ser el "acusado" y el resto de compañeros junto con el profesor seran el juzgado. -se asigna un caso al acusado y el juzgado sera el encargado de declararlo culpable y asignarle una consecuencia.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	.3 vueltas trote suave alrededor de la cancha .1 vuelta con saltos laterales invirtiendo direcciones .saltos a dos pies .10 saltos de tijera	trote y los saltos, luego se tomara una posicion en la cancha separado de un metro o dos de distancia a mis compañeros para iniciar con saltos laterales, caballitos, saltos a dos pies
30 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos por encima de la red	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero pasando el balon encima de la red
20 MIN.		iniciacion de antenbrazo	EJERCICIO 2	Circuito en volea y circuitos en antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		juego tradicional	EJERCICIO 3	1, 2, 3, al escondite inglés	ora y el resto de participantes que han tenido que avanz
20 MIN.		juego tradicional	JUEGO	congelados bajo tierra	dos persona deberan tocar a otros para asi congelarlos la unica forma de descongela sera pasando por el medio de la piernas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUSCULODAR, ACENDENTE	Hacemos un circulo en el centro de la cancha y nos guiaremos por las instrucciones del tutor para realizar correctamente el estiramiento del cuerpo. Se genera retroalimentación de lo visto en la práctica.
			RETO PROXIMA SESION		**FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION**

OBSERVACIONES:

INICIACIÓN 2



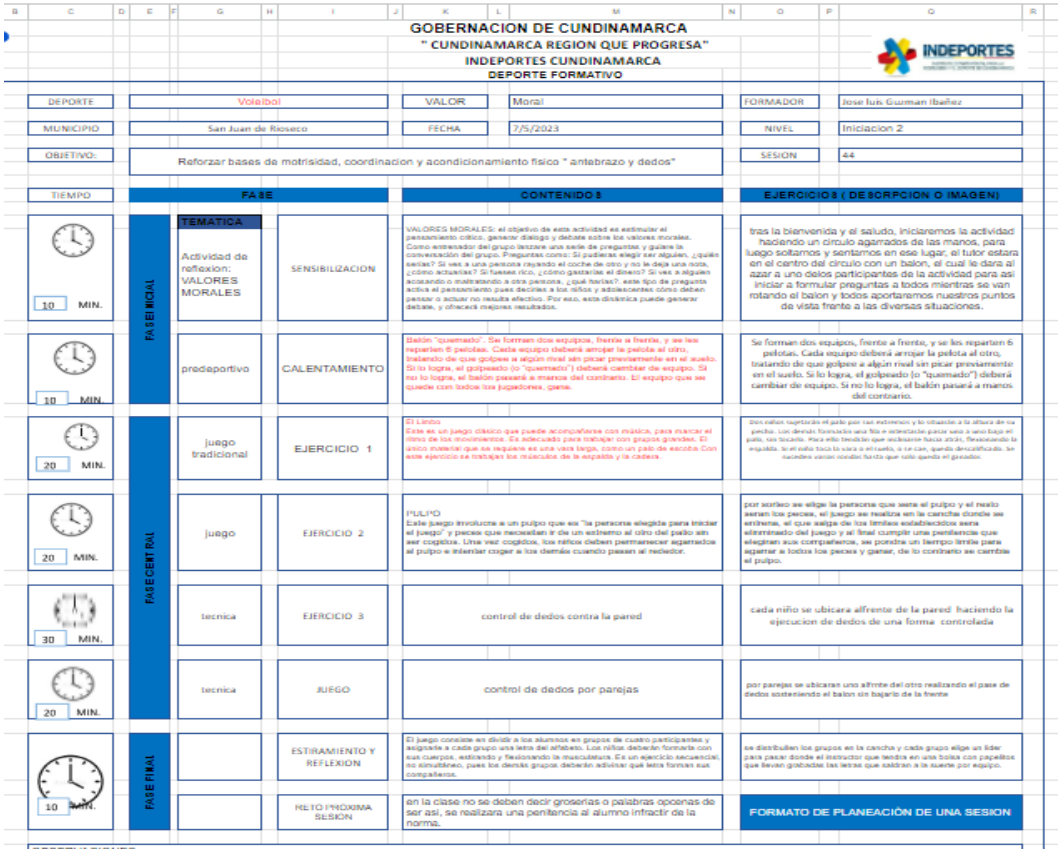
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	sentido de pertenencia	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/3/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	43

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	desarrollo valores de responsabilidad y sentido de	SENSIBILIZACION	Un método convencional usado para educar en valores es la apreciación y uso de la madre naturaleza. Además de aumentar la creatividad al momento de inventar un juego, también ayuda a que el niño desarrolle valores de responsabilidad y sentido de pertenencia, al interactuar con plantas y animales logrando así concienciar y cuidar el ambiente que lo rodea.	con el objetivo de tomar conciencia y valorar nuestro en torno en esta actividad limpiaremos los alrededores de la cancha y reganemos las plantas del jardin cercano
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos en pared	Se forman dos grupos de 4 jugadores mismo cada uno que han de colocarse de frente a la pared. El jugador de cada equipo que comienza el juego debe tener un balón, lanzando el balón hacia la pared, para que el compañero que está a su lado lo reciba y pueda posteriorlo al siguiente, quien lo pica se va a la cola de la fila para volver a recibir el balón y parcelo, gana el equipo al que no se le caiga al suelo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juegos tradicionales	EJERCICIO 1	Carreras Las carreras son otro ejemplo de juegos tradicionales. Para hacer carreras lo único que importa es el espacio ya que éstas se desarrollarán en función de las posibilidades de movimiento. Se pueden hacer carreras corriendo, saltando como conejos, reptando como gusanos, a la pata coja, de sacos, con los ojos vendados, e incluso de sopio.	Las carreras de sopio son muy divertidas y además estimulan el músculo fonoarticulatorio, simplemente hay que hacer bolitas de papel y ponerlas en el suelo, se de a cada participante una pajita y tienen que sopiar. Gana quien llegue primero a la meta
20 MIN.			EJERCICIO 2	pases y rebotes	Para este juego se requiere un mínimo de 10 participantes, que se colocan el círculo y que deben pasarse el balón aleatoriamente dando un bote en el centro del círculo. El balón no debe botar más de una vez y si consiguen hacer diez pases seguidos, obtendrán un punto.
30 MIN.		tecnica	EJERCICIO 3	pases de dedos por parejas	se centran en la calidad de pase evitando sostener, bajar de la cabeza o hacer dobles
20 MIN.		juego	JUEGO	6 vs 6	se organizara por equipos de 6 integrantes donde cada equipo mantendra su permanecia ganado a 6 puntos
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	.Circulos con los brazoz, toque de dedos y saltos de tijera .socializamos la importancia de cuidar nuestro planeta	1.Sostén tus brazos a la altura de los hombros, abre tus manos y mueve tus brazos en círculo hacia adelante y hacia atrás. 2.Párate con tus piernas abiertas al ancho de tus hombros. Inclínate hacia abajo y toca con las puntas de los dedos de tu mano derecha las puntas de los dedos de tu pie izquierdo y en sentido contrario. 3.Párate con tus piernas juntas y con tus brazos a los lados. Brinca y aterriza con tus piernas abiertas más o menos al ancho de los hombros mientras estiras los brazos hacia arriba de tu cabeza y juntas tus palmas.
			RETO PROXIMA SESION	No tirar basura en el lugar de entrenamiento y dejar limpio al terminar	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Moral	FORMADOR	Jose luis Guzman Ibañez
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/5/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	44

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Actividad de reflexion: VALORES MORALES	SENSIBILIZACION	VALORES MORALES: el objetivo de esta actividad es estimular el pensamiento crítico, generar dialogo y debate sobre los valores morales. Como entrenador del grupo lanzare una serie de preguntas y guiare la conversación del grupo. Preguntas como: Si pudieras elegir ser alguien, ¿quién serías? Si ves a una persona rayando el coche de otro y no le deja una nota, ¿cómo actuarías? Si fuesas rico, ¿cómo gastarías el dinero? Si ves a alguien acosando o maltratando a otra persona, ¿qué harías?. este tipo de pregunta activa el pensamiento pues decirles a los niños y adolescentes cómo deben pensar o actuar no resulta efectivo. Por eso, esta dinámica puede generar debate, y ofrecerá mejores resultados.	tras la bienvenida y el saludo, iniciaremos la actividad haciendo un circulo agarrados de las manos, para luego soltarnos y sentarnos en ese lugar, el tutor estara en el centro del circulo con un balon, el cual le dara al azar a uno delos participantes de la actividad para asi iniciar a formular preguntas a todos mientras se van rotando el balon y todos aportaremos nuestros puntos de vista frente a las diversas situaciones.
10 MIN.		predeportivo	CALENTAMIENTO	Balón "quemado". Se forman dos equipos, frente a frente, y se les reparten 6 pelotas. Cada equipo deberá arrojar la pelota al otro, tratando de que golpee a algún rival sin picar previamente en el suelo. Si lo logra, el golpeado (o "quemado") deberá cambiar de equipo. Si no lo logra, el balón pasará a manos del contrario. El equipo que se quede con todos los jugadores, gana.	Se forman dos equipos, frente a frente, y se les reparten 6 pelotas. Cada equipo deberá arrojar la pelota al otro, tratando de que golpee a algún rival sin picar previamente en el suelo. Si lo logra, el golpeado (o "quemado") deberá cambiar de equipo. Si no lo logra, el balón pasará a manos del contrario.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego tradicional	EJERCICIO 1	El Limbo Este es un juego clásico que puede acompañarse con música, para marcar el ritmo de los movimientos. Es adecuado para trabajar con grupos grandes. El único material que se requiere es una vara larga, como un palo de escoba. Con este ejercicio se trabajan los músculos de la espalda y la cadera.	Dos niños sujetarán el palo por sus extremos y lo situarán a la altura de su pecho. Los demás formarán una fila e intentarán pasar uno a uno bajo el palo, sin tocarlo. Para ello tendrán que inclinarse hacia atrás, flexionando la espalda. Si el niño toca la vara o el suelo, o se cae, queda descalificado. Se suceden varias rondas hasta que solo quede el ganador.
20 MIN.		juego	EJERCICIO 2	PULPO Este juego involucra a un pulpo que es "la persona elegida para iniciar el juego" y peces que necesitan ir de un extremo al otro del patio sin ser cogidos. Una vez cogidos, los niños deben permanecer agarrados al pulpo e intentar coger a los demás cuando pasen al rededor.	por sorteo se elige la persona que sera el pulpo y el resto seran los peces, el juego se realiza en la cancha donde se entrena, el que salga de los limites establecidos sera eliminado del juego y al final cumplir una penitencia que elegiran sus compañeros, se pondra un tiempo limite para agarrar a todos los peces y ganar, de lo contrario se cambia el pulpo.
30 MIN.		tecnica	EJERCICIO 3	control de dedos contra la pared	cada niño se ubicara alfrente de la pared haciendo la ejecucion de dedos de una forma controlada
20 MIN.		tecnica	JUEGO	control de dedos por parejas	por parejas se ubicaran uno alfrnte del otro realizando el pase de dedos sosteniendo el balon sin bajarlo de la frente
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	El juego consiste en dividir a los alumnos en grupos de cuatro participantes y asignarle a cada grupo una letra del alfabeto. Los niños deberán formarla con sus cuerpos, estirando y flexionando la musculatura. Es un ejercicio secuencial, no simultáneo, pues los demás grupos deberán adivinar qué letra forman sus compañeros.	se distribuiran los grupos en la cancha y cada grupo elige un lider para pasar donde el instructor que tendra en una bolsa con papelitos que llevan grabadas las letras que saldran a la suerte por equipo.
			RETO PROXIMA SESION	en la clase no se deben decir groserías o palabras obscenas de ser así, se realizara una penitencia al alumno infractir de la norma.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Empatia	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/7/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	45

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Juego cognitivo	SENSIBILIZACION	El lazarillo Objetivo: fomentar la confianza en el otro y la empatia.	Un niño o una niña se vendá los ojos y otro u otra hace de lazarillo. La idea es llevarlo hacia el lugar donde debe realizar una misión, como por ejemplo transportar un objeto de un lado a otro. Cumplido el objetivo, los participantes deben poner en común las sensaciones que tuvieron durante el juego. tambien se puede realizar esta actividad por equipos pequeños
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasa y corre	Se forman varios equipos, cada equipo se coloca en hilera y hay un lanzador, que se posiciona a unos tres metros de distancia. Lanza el balón al primer jugador, el cual debe recoger la pelota y ponerse en el lugar del lanzador y este a su vez, al final de la fila. Es un juego en cadena y gana el equipo que antes consiga finalizar una ronda sin que la pelota caiga al suelo
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego tradicional	EJERCICIO 1	Gallinita ciega: El juego va acompañado de una breve retahíla: "Gallinita ciega, ¿qué se le ha perdido? Una aguja y un dedal. Pues da tres vueltas y las encontrarás".	Consiste en tapar los ojos al niño que se le liga y recitarle la retahíla, después de las tres vueltas y algo desorientado, debe encontrar en el espacio a algún participante y, a través del tacto, identificar quién es.
20 MIN.		juego tradicional	EJERCICIO 2	La mona: El objetivo de este juego deportivo para niños/as con pelota es conseguir salir del centro y no volver, mientras los jugadores que están en alrededor se pasan la pelota.	Se forma un círculo y uno de los jugadores queda en el centro, el que ocupe este lugar debe tratar de alcanzar la pelota para ocupar otra posición. Aunque si el balón da a algún jugador que no es capaz de agarrar la pelota con sus manos, tendrá que ir al centro del círculo.
30 MIN.		tecnica	EJERCICIO 3	control de antebrazo	cada uno debe de mantener el balon sin dejarlo caer por la mayor cantidad de golpes que les sea posible
20 MIN.		juego	JUEGO	3 vs 3	ser organizaran por equipo de 3 se jugara a un solo punto el equipo que pierda saltra,el equipo que gane el punto mantendra la posicion del campo
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Postura Perro Boca Abajo, Abrazo de las piernas, Estiramiento de tríceps.	1.Comienzas de pie, con los pies abiertos a un ancho de hombros y los brazos estirados hacia el techo. Desde esa posición tomamos aire y al exhalar inclinas la cintura a fin de tocar el suelo con las manos con distancia de los pies. 2. te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). 2. empezamos de pie con las piernas abiertas a un ancho de hombros. Llevamos los brazos por sobre la cabeza y luego con una mano tomos del codo contrario hacia abajo y por detrás de la cabeza (la mano llegará a la altura del omóplato). Luego de los 15 segundos cambia de lado.
			RETO PROXIMA SESION	Que todos los alumnos traigan su propia hidratacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Tolerancia	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/10/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Tolerancia: Capacidad de aceptar las opiniones o puntos de vista ajenos.	hacer un circulo y preguntar a los estudiantes cual creen que es el concepto de tolerancia y porque creen que es el elegido, asi se iniciara un debate para luego unificar y explicar el concepto traido por el tutor.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	carreras de relevos con globos llenos de agua	se conformaran dos grupos y se acomodaran alrededor de la cancha, el propocito es terminar el circuito sin romper el globo en el menor tiempo posible.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juegos tradicionales	EJERCICIO 1	Teléfono escachamado o telefono roto	La disposición de los participantes puede ser en línea o en círculo, quien inicia el juego le dice al oído a su compañero de al lado una palabra o frase corta muy rápida, éste deberá interpretarla y transmitirlaela muy rápida a su compañero de al lado, también en el oído y así sucesivamente.
20 MIN.		juego tradicional	EJERCICIO 2	Stop	Para este juego deportivo para niños se dibuja un gran círculo en el suelo con tiza. En el centro, se escribe la palabra "STOP" y el círculo se segmenta con el mismo número de participantes. Cada jugador ocupa un segmento. El que "se la liga" tiene que decir: "He decidido ir a la casilla de..." y pronunciar el nombre de un compañero, todos los jugadores salirán de sus casillas e irán a la del jugador nombrado. Por su parte, este jugador debe ir corriendo a la casilla de "STOP", para penalizar la jugada.
20 MIN.		tecnica de pase	EJERCICIO 3	golpe de antebrazo frente a la malla	se ubicaran por parejas uno alfrente del otro y de manera continua deberan golpear el balon de forma controlada para que pase la malla y llegue al compañero
30 MIN.		juego	JUEGO	rey de campo	se organizaran por equipos de 4 donde el equipo que gana sera el que tenga la posicion de la cancha y podra seguir enfrentandose a los demas equipos y se jugara a 5 puntos
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento vertical, Brazos hacia atrás	1. Nos ponemos de pie con las piernas juntas y la espalda recta y llevamos los brazos hacia delante y hacia arriba, al mismo tiempo que nos ponemos en puntas de pie, desde allí bajamos los brazos haciendo semi círculos de costado hasta volverlos a colocar al lado del cuerpo y al mismo tiempo volvemos a apoyar las plantas del pie en el suelo. 2. En posición sentada, piernas cruzadas y espalda recta, debes llevar tus brazos hacia atrás entrelazando los dedos de las manos. Una vez alcanzada esta posición levanta un poco los brazos hasta que el pecho y los hombros comiencen a tirar. Mantenla por algunos segundos y descansa.
			RETO PROXIMA SESION	Aceptar las diferencias y opiniones de los compañeros sin generar discusiones ni groserio	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseo	FECHA	7/12/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	47

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	La responsabilidad: Capacidad de cumplir y respetar las obligaciones, acuerdos o promesas.	en esta clase el tutor traera una lectura sobre la responsabilidad y lo que esta implica, para leerla algrupo, socializar su significado y debatir si nuestro actuar nos hace responsables o no
10 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	trote alrededor de la cancha, aerobicos	Iniciaremos dando 5 vueltas alrededor de la cancha mediante un trote suave, al terminar el tuto indicara a los estudiantes que formen lineas mirando hacia su direccion para iniciar a copiar la secuencia de aerobicos
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego tradicional — EJERCICIO 1	La rayuela: En el suelo y normalmente con tiza se dibujan 8 cuadrados haciendo el dibujo de dos cuadrados consecutivos, dos cuadrados en contiguos, un cuadrado, dos cuadrados contiguos y un cuadrado y se numeran.	El niño se coloca al inicio del dibujo en el suelo y tira una piedra, tendrá que hacer el recorrido de cuadrados a la pata coja, evitando saltar sobre el cuadrado donde está la piedra. Es un juego en el que se combina el movimiento y la puntería.
20 MIN.		juego para reforzar el equilibrio — EJERCICIO 2	puente inestable: en esta actividad utilizaremos una cuerda larga y conformaremos dos grupos para competir	Iniciaremos colocando la cuerda en el centro de la cancha y los dos equipos a un costado, se explicara que se debe pasar caminando sobre la cuarda sin caer a ninguno de los dos lado o se perdera el punto y continuara otro jugador, iran pasando intercalados los concursantes y el equipo que menos fallas tenga sera el ganador.
20 MIN.		tecnico — EJERCICIO 3	pase de antebrazo por parejas	se ubicara uno al frente del otro donde uno lanzara el balon atras y adelante y la persona que recepciona debera ser rapida y precisa para no dejar caer el balon
30 MIN.		— JUEGO	6 vs 6	ser organizaran por equipos de 6 integrantes y se jugara a 15 puntos el equipo ganador mantendra la posicion en el campo el perdedor debera descansar y darle la oportunidad a otros integrante o equipo
10 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de Isquiotibiales. Estiramiento torsión de columna.Angulo sentado	1. te sientas en el suelo con la espalda derecha y las piernas rectas y estiradas. Desde allí con los brazos estirados te extiendes sobre las piernas todo lo que puedas. 2. sobre el suelo, una colchoneta o un mat, nos acostamos boca arriba con piernas y brazos abiertos en cruz al costado del cuerpo. Desde esta posición doblar las rodillas y, sin mover el torso, llevarlas hacia un lado hasta dejarlo pegadas al suelo a unos 90 grados. 3.te sientas en el suelo con las piernas juntas y la espalda derecha. Luego abres las piernas hasta donde te sea posible y bajar el pecho hacia delante hacia el suelo.
		RETO PROXIMA SESION	Llegar puntual al lugar de entrenamiento hace parte de cumplir con nuestras responsabilidades, el que llegue tarde tendra una consecuencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Justicia	FORMADOR	Jose Luis
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/14/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	48

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Justicia: Capacidad de dar a cada uno lo que le corresponde.	el tutor compartira la definicion de justicia, se elejira una persona para ser el "acusado" y el resto de compañeros junto con el profesor seran el juzgado. -se asigna un caso al acusado y el juzgado sera el encargado de declararlo culpable y asignarle una consecuencia.
10 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	Balón "quemado"	Se forman dos equipos, frente a frente, y se les reparten 6 pelotas. Cada equipo deberá arrojar la pelota al otro, tratando de que golpee a algún rival sin picar previamente en el suelo. Si lo logra, el golpeado (o "quemado") deberá cambiar de equipo. Si no lo
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego tradicional — EJERCICIO 1	1, 2, 3, al escondite inglés	En un juego en el que se encuentran varios jugadores, el que se la liga se pone de cara a la pared y taparándose los ojos cuenta "All en cuadito inglés, las moves las manos, solos pies". En ese momento se gira y el resto de participantes que han tenido que avanzar mientras quiere se la liga cuenta, debera quedarse como estaban y si alguno se mueve, deberá retroceder al punto de salida. Gana quien consiga llegar a la pared y estirarse todo el o ella quien cuenta.
20 MIN.		juego tradicional — EJERCICIO 2	Pelota inquieta	Para este juego deportivo para niños/as, se hacen dos equipos y se establece un recorrido. Para añadirle más diversión y dificultad a este juego, podemos delimitar el recorrido con conos en zig zag. Cuando el primer jugador que debe ir botando el balón hasta el final del recorrido y volver. Si se le escapa la pelota, tendrá que empezar de nuevo el recorrido. Es uno de los juegos de educación física para niños.
30 MIN.		juego — EJERCICIO 3	6 vs 6	se organizaran por equipos de 6 y se enfrentaran en un partio fogeo
20 MIN.		tecnica — JUEGO	pase de dedos frente a la malla	por parejas se ubicaran uno al frente del otro donde cada uno debera enviar el balo al otro lado de la red por medio de los dedos cuidando la tecnica
10 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	El juego consiste en dividir a los alumnos en grupos de cuatro participantes y asignarle a cada grupo una letra del alfabeto. Los niños deberán formarse con sus cuerpos, estirando y flexionando la musculatura. Es un ejercicio secuencial, no simultáneo, pues los demás grupos deberán adivinar qué letra forman sus compañeros.	se distribuiran los grupos en la cancha y cada grupo elige un lider para pasar donde el instructor que tendra en una bolsa con papelitos que llevan grabadas las letras que saldran a la suerte por equipo.
		RETO PROXIMA SESION	Hacer las paces con los compañeros con los que hubo diferencias en la realizacion de la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/17/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	49

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Perseverancia: Capacidad de continuar una labor a pesar de la fatiga o los fracasos.	realizaremos cuna actividad con una botella plastica que en su interior tenga un cuarto de agua, la idea es hacer girar la botella en el aire y que al caer quede de pie, puede que se nos dificulte un poco al inicio pero la idea es no rendirse hata lograrlo.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasa y corre	Se forman varios equipos, cada equipo se coloca en hilera y hay un lanzador, que se posiciona a unos tres metros de distancia. Lanza el balón al primer jugador, el cual debe recoger la pelota y ponerse en el lugar del lanzador y este a su vez, al final de la fila. Es un juego en cadena y gana el equipo que antes consiga finalizar
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego tradicional	EJERCICIO 1	Yermis	En este juego, el grupo se divide en dos equipos. El primer equipo intentará juntar un grupo de 15 tapas de botellas antes de que los miembros del equipo contrario los golpeen con una pelota pequeña. Si un equipo puede construir una columna que se pare con las tapas y no se caiga, ellos son los ganadores.
20 MIN.		juego tradicional	EJERCICIO 2	Juego del pañuelo	Tras formar 2 equipos de 4 jugadores como mínimo, los miembros de cada equipo deben identificarse con un número que oscile entre la cantidad de compañeros que tenga. Habrá un responsable de sostener el pañuelo en medio de la pista y esta persona dirá un número en voz alta (uno que esté en el rango de jugadores que hay en los equipos). Los jugadores identificados con este número en cada equipo tendrán que correr para coger el pañuelo y regresar su lugar o punto de partida. Quien lo consiga sin que el rival le toque o pille gana, pero el coge el
20 MIN.		tecnica de pase de dedos	EJERCICIO 3	dedos	por parejas deberan hacer pases de dedos de forma continua y cuidando la tecnica
30 MIN.		juego	JUEGO	6 vs 6	se organizaran por equipos donde se jugara dos set de 25 en caso de haber empate se jugara uno mas a 15
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Postura Perro Boca Abajo, Abrazo de las piernas, Estiramiento de triceps.	1.Comenzas de pie, con los pies abiertos a un ancho de hombros y los brazos estirados hacia el techo. Desde esa posición tomamos aire y al exhalar inclinas la cintura a fin de tocar el suelo con las manos con distancia de los pies. 2. te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). empezamos de pie con las piernas abiertas a un ancho de hombros. Llevamos los brazos por sobre la cabeza y luego con una mano tiramos del codo contrario hacia abajo y por detrás de la cabeza (la mano llegará a la altura del omóplato). Luego de los 15 segundos cambia de lado.

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/19/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Honestidad: Capacidad de comportarse y responder con sinceridad y justicia.	Realizaremos una actividad acomodandonos en circulo, el tutor tendra un balon y dara la definicion de honestidad para luego lanzar el bolon a uno de los niños quien lo agarre debera decir con HONESTIDAD los objetivos negativos que los definen.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de relevos en pared	se forman dos grupos de 4 jugadores mínimo cada uno que han de colocarse de frente a la pared. El jugador de cada equipo que comienza el juego debe tener un balón, lanzando el balón hacia la pared, para que el compañero que está a su lado lo reciba y pueda golpearlo al siguiente, quien lo para se va a la cola de la fila para volver a recibir el balón y pararlo, para el equipo al que no se le caiga al suelo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	juegos tradicionales	EJERCICIO 1	Carreras Las carreras son otro ejemplo de juegos tradicionales. Para hacer carreras lo único que importa es el espacio ya que éstas se desarrollarán en función de las posibilidades de movimiento. Se pueden hacer carreras corriendo, saltando como conejos, reptando como gusanos, a la pata coja, de sacos, con los ojos vendados, e incluso de soplo.	Las carreras de soplo son muy divertidas y además estimulan el músculo fonoarticulatorio, simplemente hay que hacer bolitas de papel y ponerlas en el suelo, se da a cada participante una pajita y tienen que soplar. Gana quien llegue primero a la meta
20 MIN.		juego tradicional	EJERCICIO 2	Búsqueda del tesoro	Se toma un objeto y se esconde en algún lugar de la habitación del aula, el responsable o los responsables de encontrarlo, se guiarán por las indicaciones que le vayan dando, utilizando comúnmente "frío", si el jugador se encuentra lejos del objeto, "templado" si está a mitad del camino, "caliente" cuando está cerca y "te quemas" cuando ya casi lo ha encontrado. Es un juego entretenido tanto para el que tiene que encontrar el objeto como el que da las pistas.
30 MIN.		tecnica	EJERCICIO 3	trenzas golpe de antrebrazo	deberan realizar una serie de acciones que forman una trenza golpeando el balon por medio del antebrazo sin dejarlo caer y de manera continua
20 MIN.		tecnica de saque	JUEGO	se organizan por parejas uno al frente de otro	cada uno debera realizar 20 saque de forma acertada
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	.Circulos con los brazos, toque de dedos y saltos de tijera .socializamos la importancia de cuidar nuestro planeta	1.Sostén tus brazos a la altura de los hombros, abre tus manos y mueve tus brazos en círculo hacia adelante y hacia atrás. 2.Párate con tus piernas abiertas al ancho de tus hombros. Inclínate hacia abajo y toca con las puntas de los dedos de tu mano derecha las puntas de los dedos de tu pie izquierdo y en sentido contrario. 3.Párate con tus piernas juntas y con tus brazos a los lados. Brinca y abrirás con tus piernas abiertas más o menos al ancho de los hombros mientras estiras los brazos hacia arriba de tu cabeza y juntas tus palmas.
			RETO PROXIMA SESION	Integrar a todo el grupo generando propuestas de actividades inclusivas	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Paciencia	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/21/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	51

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Paciencia: Capacidad de hacer frente a los contratiempos con entereza y calma.	con una hoja de papel aprendieremos un par de figuras de origami guiadas por el instructor.
10 MIN.		ejercicio aerobico	CALENTAMIENTO	trote alrededor de la cancha	Inicieremos dando 5 vueltas alrededor de la cancha mediante un trote suave, al terminar el tuto indicara a los estudiantes que formen lineas mirando hacia su direccion para iniciar a copiar la secuencia de aerobicos que indicara el tutor
20 MIN.	FASE CENTRAL	Jurgo tradicional	EJERCICIO 1	Tingo, tingo, tango	En este juego, los jugadores se sientan en un círculo, cerdo adjudicado a un jugador la categoría de "mal". La persona que en "mal" se tapa los ojos mientras está separada a alguna distancia del círculo y repite "Tingo, tingo, tingo, tingo". Mientras "mal" continúa diciendo "tingo", las otras personas se pasan un objeto pequeño de mano en mano alrededor del círculo. En algún momento, el jugador que en "mal" grita "tango", el jugador que tiene el objeto en la mano tiene que pagar una penalidad.
20 MIN.			EJERCICIO 2	4 esquinas	Se necesitan un mínimo de 5 personas y 4 de ellas se sitúan en una esquina y la restante se queda en el medio. La finalidad de este juego es pasar a la siguiente esquina sin que ese sitio lo ocupe la persona del medio. El jugador que se quede sin esquina será quien que vaya al centro para intentar quitar la esquina a otro jugador en la siguiente vuelta.
30 MIN.			EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon por parejas estilo tennis	Lanzamientos de balon golpeando con una mano y dejando botar el balon en el piso una vez por parejas
20 MIN.			JUEGO	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	Estiramiento de isquiotibiales, Estiramiento torsión de columna,Angulo sentado	1. te sientas en el suelo con la espalda derecha y las piernas rectas y estiradas. Desde allí con los brazos estirados te estiendes sobre las piernas todo lo que puedas. 2. sobre el suelo, una colchoneta o un mat, nos acostamos boca arriba con piernas y brazos abiertos en cruz al costado del cuerpo. Desde esta posición doblar las rodillas y, sin mover el torso, llevarlas hacia un lado hasta dejarlo pegadas al suelo a unos 90 grados. 3.te sientas en el suelo con las piernas juntas y la espalda derecha. Luego abres las piernas hasta donde te sea posible y bajar el pecho hacia delante hacia el suelo.
			RETO PROXIMA SESION	Saludar y despedirnos al inicio y fin de las clases.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	24/7/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	52

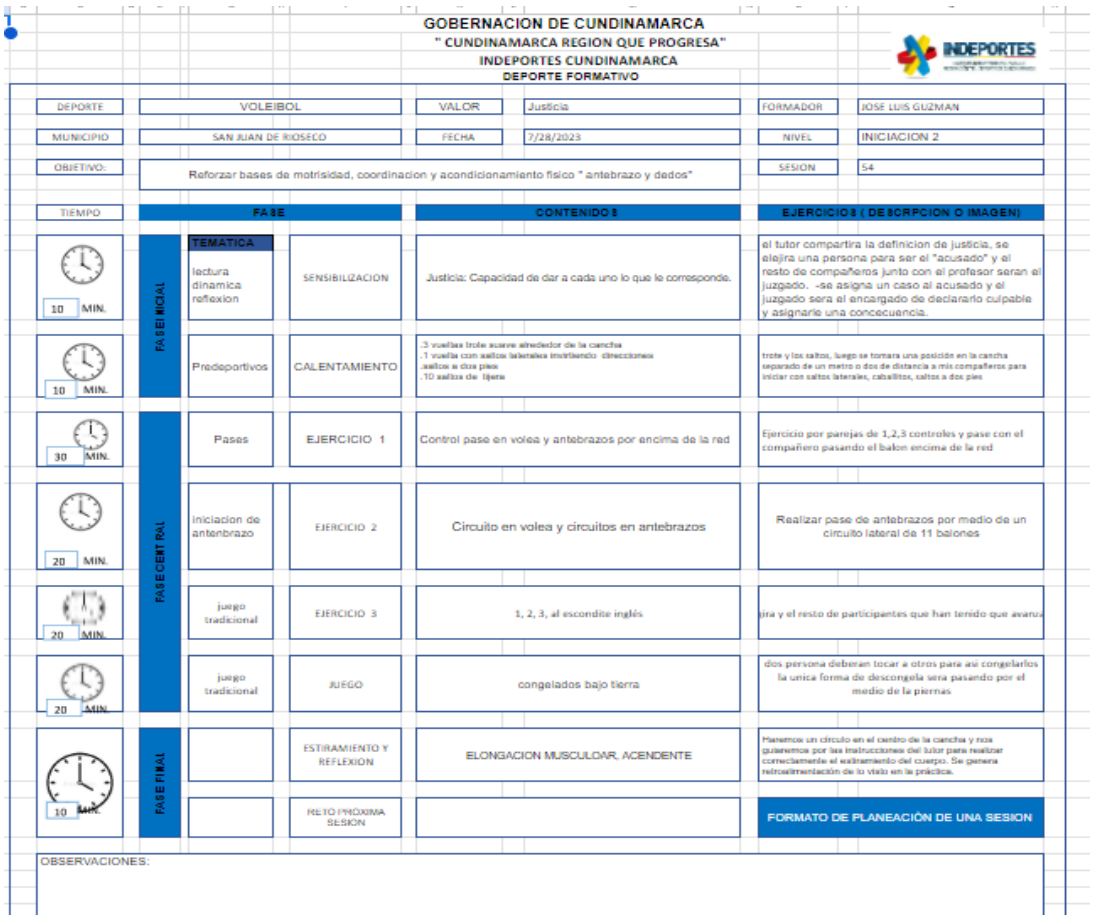
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Dialogo sobre el valor del compañerismo	Ejemplos de compañerismo entre los estudiantes de la escuela
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de baloncesto de cancha a cancha por parejas , estiramiento	partido de baloncesto por parejas a 3 pts estiramiento dirigido por un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	desplazamiento adelante- atrás con golpe de antebrazos	desplazamientos antero posteriores con pase de antebrazos
30 MIN.		Iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	saque de seguridad desde 6 mts	Ejecutar el saque de seguridad esde los 6 mts
25 MIN.		Iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 3	saque de seguridad con precision desde 6 mts	Ejecutar el saque de seguridad a tumbar conos en campo cotrario desde los 6 mts
20 MIN.		Iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	Pase de antebrazos por encima de la red	Pase de antebrazos desde los 3 mts por encima de la red
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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Gratitud	FORMADOR	Jose Luis Guzman
MUNICIPIO	San Juan de Rioseco	FECHA	7/26/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	53

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Gratitud: Capacidad de reconocer el beneficio recibido.	Cada estudiante en una hoja de papel escribira 5 cosas buenas en su vida, para luego compartirlo con sus compañeros y agradecer por lo bueno que nos brinda la vida
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	carreras de relevos con globos llenos de agua	se conformaran dos grupos y se acomodaran alrededor de la cancha, el propocito es terminar el circuito sin romper el globo en el menor tiempo posible.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego Tradicional	EJERCICIO 1	La lleva	La persona que 'la lleva' tiene que intentar atrapar a los otros jugadores al tocarlos. Si la persona toca a un individuo, este se convierte en el que 'la lleva'. A su vez, ahora este individuo que 'la lleva' tiene que intentar atrapar a una persona diferente.
30 MIN.		ejercicio recreativo	EJERCICIO 2	Carrera de la oruga : Otra versión de este juego se hace sentados en el suelo, uno detrás del otro, los niños agarran los pies del que tienen delante, que estarán a la altura de sus tobillos. Así, tendrán que avanzar hasta la meta arrastrándose al unísono para que la oruga no se desmonte. Hay muchas más variantes y se pueden inventar según el material que tengamos.	Se forman 2 equipos o más y, en cada uno, los miembros se colocan sin tocarse uno detrás del otro. De esta forma, representan a una oruga. Se pone un globo o una pelota entre ellos: no la podrán coger con las manos pero tendrán que aguantar el objeto juntándose lo suficiente y moverse a la vez para evitar que caiga. Así, cada oruga se moverá hacia la meta evitando que las pelotas o globos se caigan por el camino. El equipo que consiga llegar antes sin que ningún balón caiga será el ganador.
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazo	EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon por parejas estilo tejo	Lanzamientos con una y dos manos enviando el balón al compañero simulando lanzar un tejo de atrás hacia adelante
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazo	JUEGO	golpe de balon con los dos antebrazos dejando caer una vez el balon al piso	Dribling de balón con yemas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrapa formado el triangulo al frente de la cabeza
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento vertical, Brazos hacia atrás	1. Nos ponemos de pie con las piernas juntas y la espalda recta y llevamos los brazos hacia delante y hacia arriba, al mismo tiempo que nos ponemos en puntas de pie, desde allí bajamos los brazos haciendo seis círculos de costado hasta volverlos a colocar al lado del cuerpo y al mismo tiempo volvemos a apoyar las plantas del pie en el suelo. 2. En posición sentada, piernas cruzadas y espalda recta, debes llevar tus brazos hacia atrás entrelazando los dedos de las manos. Una vez alcanzada esta posición levanta un poco los brazos hasta que el pecho y los hombros comiencen a tirar. Mantenla por algunos segundos y descansa.
			RETO PROXIMA SESION	sembrar una planta como agradecimiento a lo que nos brinda la tierra	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION



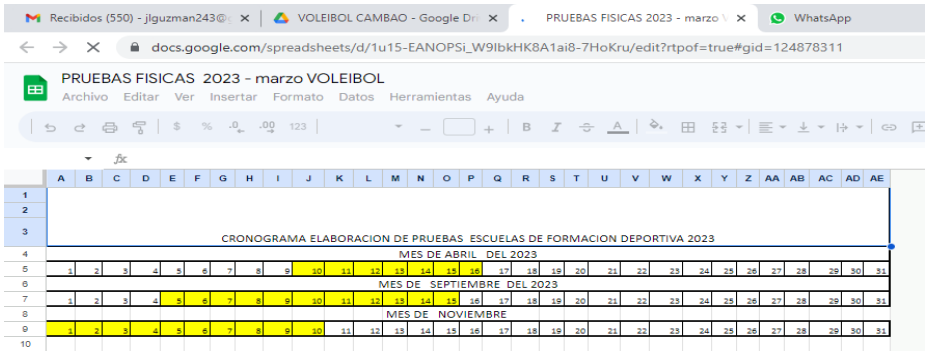
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Justicia	FORMADOR	JOSE LUIS GUZMAN
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO	FECHA	7/28/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Reforzar bases de motrisidad, coordinacion y acondicionamiento fisico " antebrazo y dedos"			SESION	54

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Justicia: Capacidad de dar a cada uno lo que le corresponde.	el tutor compartira la definicion de justicia, se elejira una persona para ser el "acusado" y el resto de compañeros junto con el profesor seran el juzgado. -se asigna un caso al acusado y el juzgado sera el encargado de declararlo culpable y asignarle una concecuencia.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	3 vueltas trote sobre alrededor de la cancha 1 vuelta con saltos laterales invirtiendo direcciones saltos a dos pies 10 saltos de tijera	trote y los saltos, luego se tomara una posición en la cancha separado de un metro o dos de distancia a mis compañeros para iniciar con saltos laterales, caballitos, saltos a dos pies
30 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control pase en volea y antebrazos por encima de la red	Ejercicio por parejas de 1,2,3 controles y pase con el compañero pasando el balon encima de la red
20 MIN.		iniciacion de antenbrazo	EJERCICIO 2	Circuito en volea y circuitos en antebrazos	Realizar pase de antebrazos por medio de un circuito lateral de 11 balones
20 MIN.		juego tradicional	EJERCICIO 3	1, 2, 3, al escondite inglés	ira y el resto de participantes que han tenido que avanz
20 MIN.		juego tradicional	JUEGO	congelados bajo tierra	dos persona deberan tocar a otros para asi congelarlos la unica forma de descongela sera pasando por el medio de la piernas
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUSCULOAR, ACENDENTE	Hagamos un circulo en el centro de la cancha y nos guiaremos por las instrucciones del tutor para realizar correctamente el estiramiento del cuerpo. Se genera retroalimentación de lo visto en la práctica.
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN 10



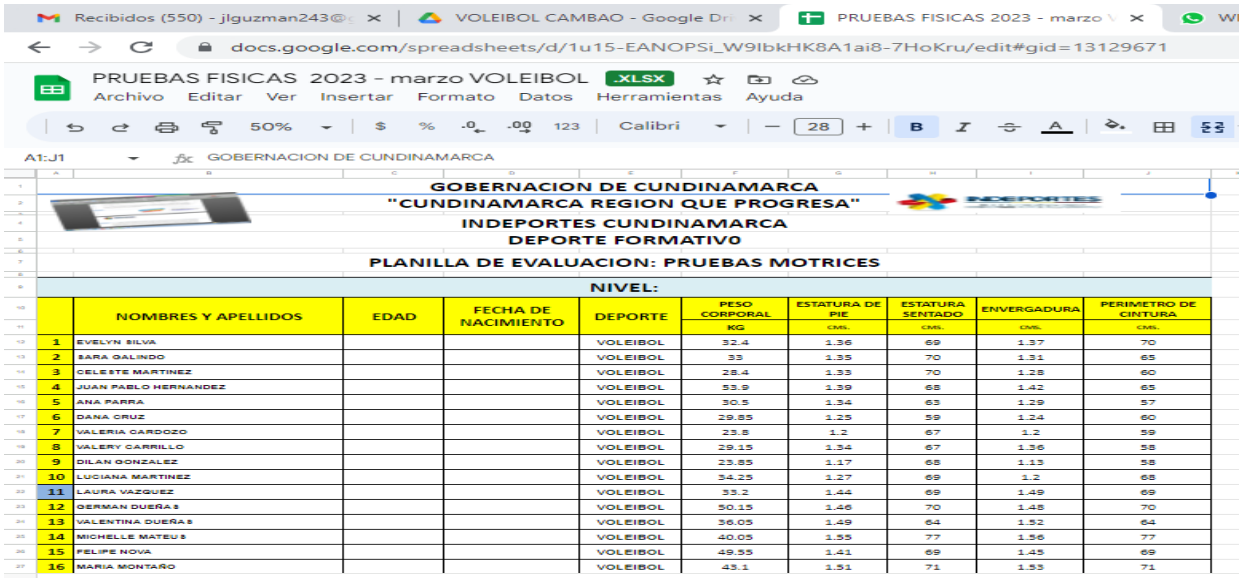
PRUEBAS FISICAS 2023 - marzo VOLEIBOL

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023

MES DE ABRIL DEL 2023

MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023

MES DE NOVIEMBRE



PRUEBAS FISICAS 2023 - marzo VOLEIBOL .XLSX

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

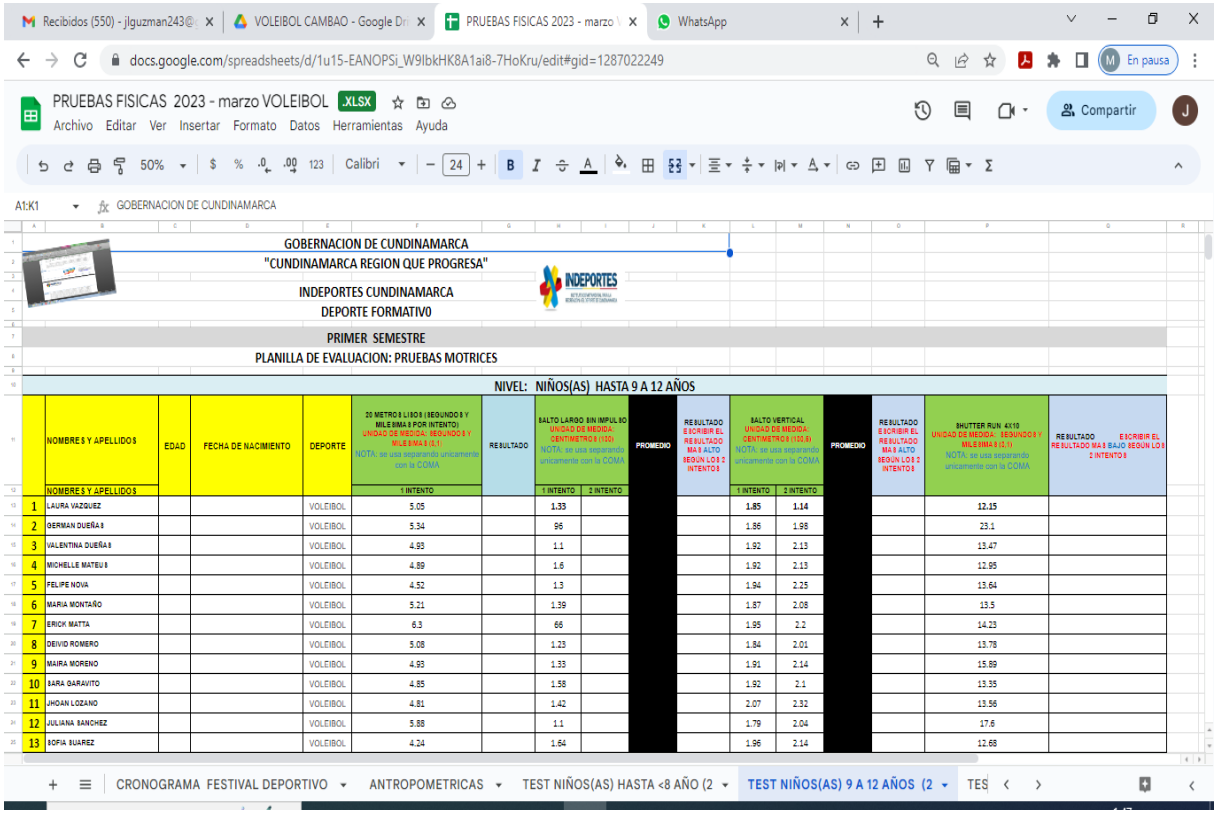
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	EVELYN SILVA			VOLEIBOL	32.4	1.36	69	1.37	70
2	SARA GALINDO			VOLEIBOL	33	1.35	70	1.31	65
3	CELESTE MARTINEZ			VOLEIBOL	28.4	1.33	70	1.28	60
4	JUAN PABLO HERNANDEZ			VOLEIBOL	53.9	1.39	68	1.42	65
5	ANA PARRA			VOLEIBOL	30.5	1.34	63	1.29	57
6	DANA CRUZ			VOLEIBOL	29.85	1.25	59	1.24	60
7	VALERIA CARDOZO			VOLEIBOL	23.8	1.2	67	1.2	59
8	VALERY CARRILLO			VOLEIBOL	29.15	1.34	67	1.36	58
9	DILAN GONZALEZ			VOLEIBOL	23.85	1.17	68	1.13	58
10	LUCIANA MARTINEZ			VOLEIBOL	34.25	1.27	69	1.2	68
11	LAURA VAZQUEZ			VOLEIBOL	33.2	1.44	69	1.49	69
12	GERMAN DUEÑAS			VOLEIBOL	50.15	1.46	70	1.48	70
13	VALENTINA DUEÑAS			VOLEIBOL	36.05	1.49	64	1.52	64
14	MICHELLE MATEUS			VOLEIBOL	40.05	1.55	77	1.56	77
15	FELIPE NOVA			VOLEIBOL	49.55	1.41	69	1.45	69
16	MARIA MONTAÑO			VOLEIBOL	45.1	1.51	71	1.55	71



PRUEBAS FISICAS 2023 - marzo VOLEIBOL .XLSX

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.I) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.I) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	LAURA VAZQUEZ			VOLEIBOL	5.05		1.33				1.85	1.14			12.15	
2	GERMAN DUEÑAS			VOLEIBOL	5.34		96				1.86	1.98			23.1	
3	VALENTINA DUEÑAS			VOLEIBOL	4.93		1.1				1.92	2.13			13.47	
4	MICHELLE MATEUS			VOLEIBOL	4.89		1.6				1.92	2.13			12.95	
5	FELIPE NOVA			VOLEIBOL	4.52		1.3				1.94	2.25			13.64	
6	MARIA MONTAÑO			VOLEIBOL	5.21		1.39				1.87	2.08			13.5	
7	ERICK MATTA			VOLEIBOL	6.3		66				1.95	2.2			14.23	
8	DEIVID ROMERO			VOLEIBOL	5.08		1.23				1.84	2.01			13.78	
9	MAIRA MORENO			VOLEIBOL	4.93		1.33				1.91	2.14			15.89	
10	SARA GARAVITO			VOLEIBOL	4.85		1.58				1.92	2.1			13.35	
11	JHOAN LOZANO			VOLEIBOL	4.81		1.42				2.07	2.32			13.56	
12	JULIANA SANCHEZ			VOLEIBOL	5.88		1.1				1.79	2.04			17.6	
13	SOFIA SUAREZ			VOLEIBOL	4.24		1.64				1.96	2.14			12.68	

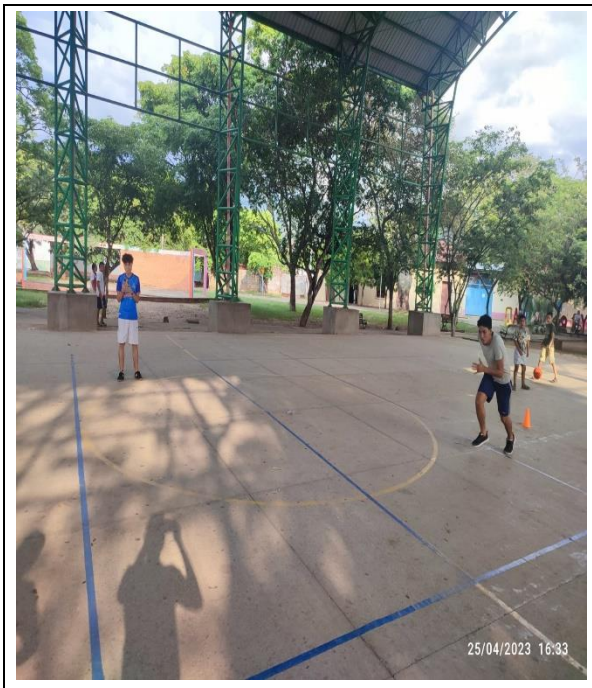
CRONOGRAMA FESTIVAL DEPORTIVO | ANTROPOMETRICAS | TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑO (2 | TEST NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS (2 | TES


27/04/2023 09:18


27/04/2023 09:20


27/04/2023 09:16


25/04/2023 16:34


25/04/2023 16:33


25/04/2023 16:13


CUNDINAMARCA
REGION
25/04/2023 16:01

obligación 11 actividad no 11



ALCALDÍA MUNICIPAL
SAN JUAN DE RIOSECO

JUNTOS

Certificación No. DCATL-058 - 2023

LA SUSCRITA JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTES, CULTURA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE SAN JUAN DE RIOSECO - CUNDÍ

Certifica:

Que el señor **JOSE LUIS GUZMÁN IBAÑEZ,** identificado con Cedula de Ciudadanía No. 1.072.006.468 de Beltrán, presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO en el proceso de formación de VOLEIBOL, durante el periodo comprendido entre el 01 de junio de 2023 al 30 de junio de 2023, cumpliendo sus obligaciones y actividades acordadas con la oficina de Deportes del Municipio.

Observaciones Generales:

- El formador facilita un aprendizaje comprensivo y funcional, con un proceso integral.
- Se cuenta con un proceso en el Centro Poblado de Cambao.
- Por parte del formador, la Oficina de Deportes, recibe el apoyo para la implementación del Programa de Escuela Itinerante, en la disciplina de Voleibol y Baloncesto en las sedes de primaria de la General Santander y Dos Ríos, una vez por semana.
- El formador hasta la fecha ha entregado a la Oficina de Deportes, 20 fichas de inscripción completas.
- Los horarios informados son los siguientes:
  Lunes 2:30 p.m. a 6:30 p.m. - Miércoles 4:00 p.m. a 8:00 p.m. - Viernes 2:30 p.m. a 6:30 p.m.
- Es importante resaltar la responsabilidad que tienen como formador de inscribir y reportar a la Oficina de Deportes, a los participantes de su proceso de formación, para el trámite de la póliza, puesto que de presentarse algún acontecimiento la respectiva Aseguradora solicita la mencionada inscripción, de no contarse con ella no se realiza la cobertura de la póliza so pena de procesos administrativos, disciplinarios y en este orden de ideas se advierte que no se debe estar atendiendo participantes sin su debido registro.

La presente se expide a los 11 días del mes de julio de 2023.

Atentamente,

SWANNY YINETH GAMBOA CARRILLO
Jefe de Oficina
Deportes, Cultura y Aprovechamiento del Tiempo Libre

Revisó: Swanny Yineth Gamboa Carrillo /Jefe Deportes y Cultura
Elaboró: Yury Dallana Martínez Espinosa / Apoyo a la Gestión

JUNTOS HACIENDO HISTORIA
Casa de Gobierno Municipal – Calle 4 Nº 6 – 08 – Telefax: 846 5052
E-mail: alcaldia@sanjuanderioseco-cundinamarca.gov.co

obligación 12 actividad 12

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.	Para el presente mes no se realizaron festivales deportivos, se estará atento a la solicitud de realizar o acompañar un festival para su realización. Sin embargo, se realizó la capacitación e información de los festivales cuyas fechas se encuentran en planeación por parte de Indeportes Cundinamarca. **EVIDENCIAS: ADJUNTO EVIDENCIA # 12**

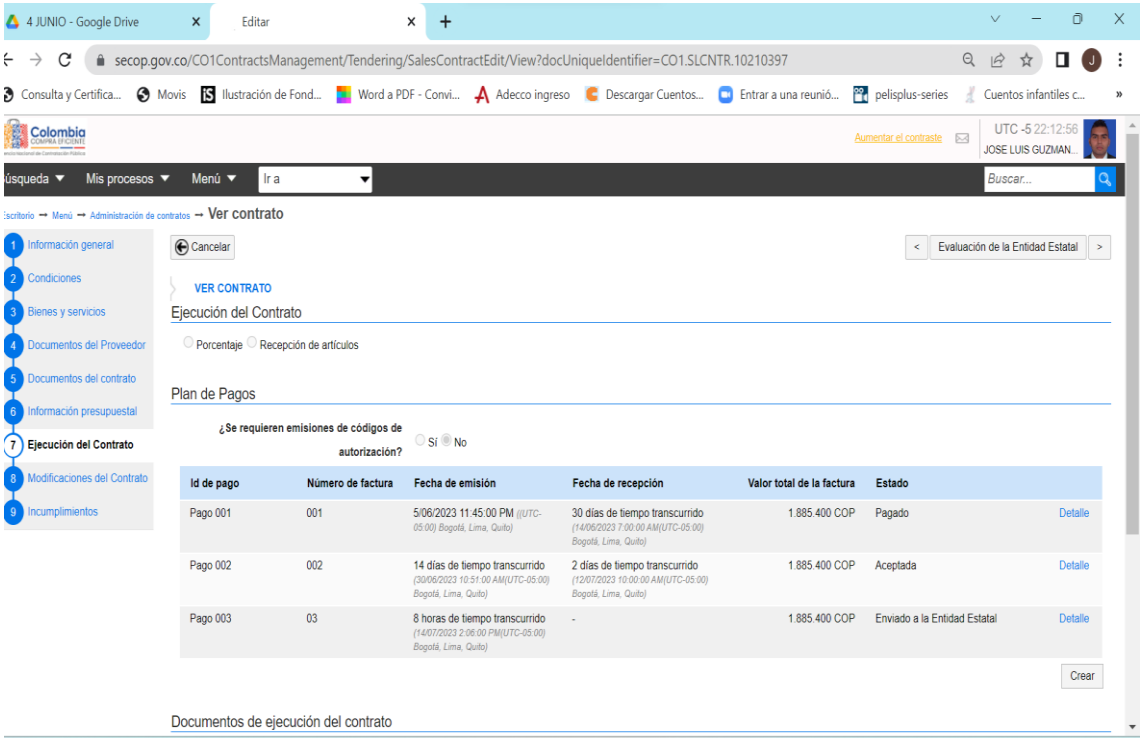
obligación 13 actividad no 13

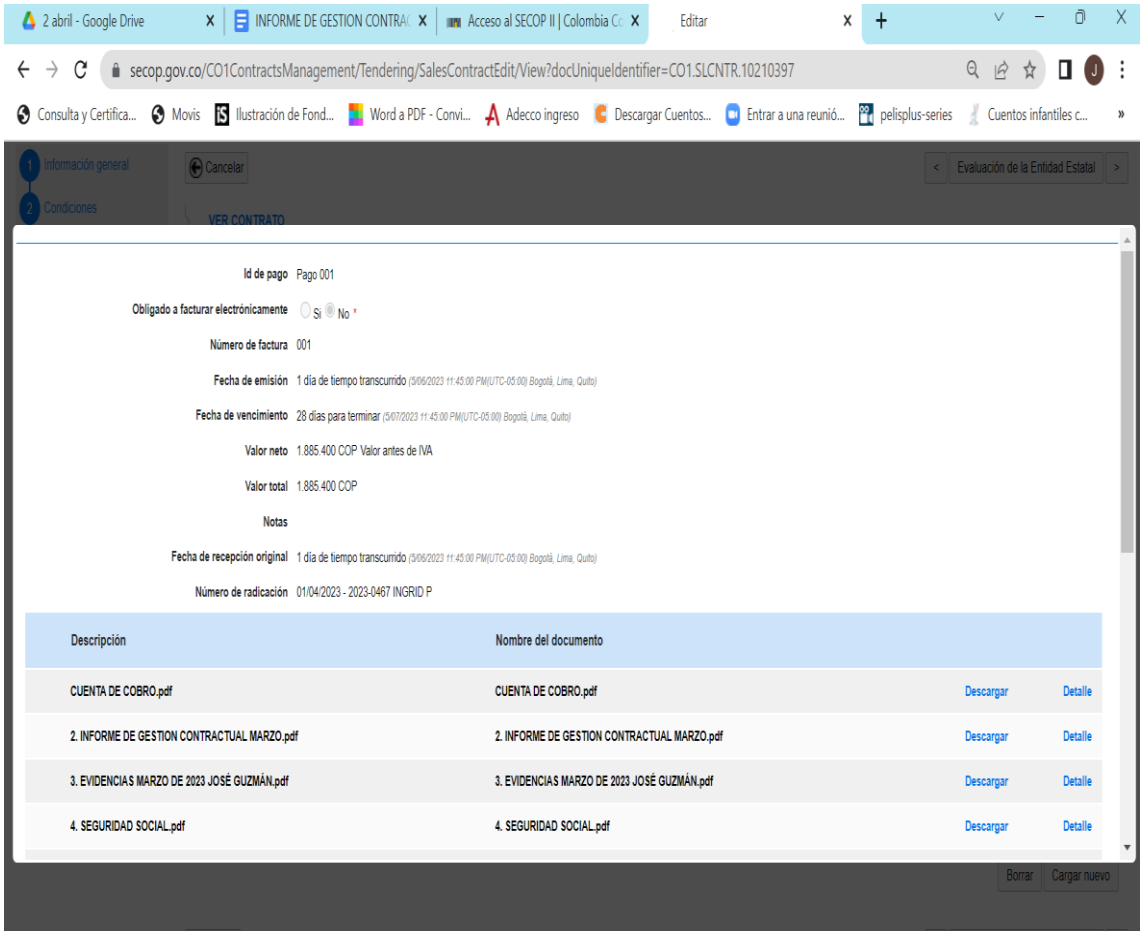


obligación 14 actividad no 014

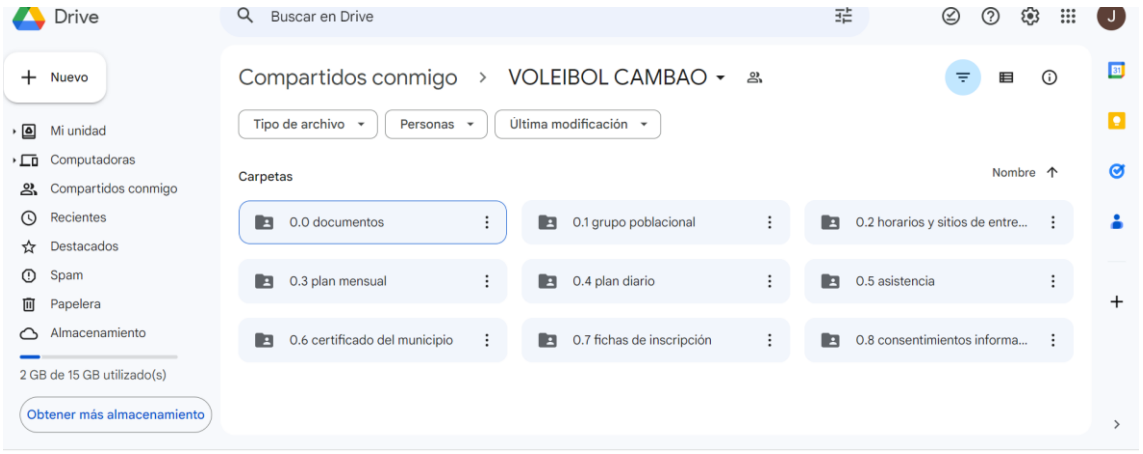
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Para el presente periodo no se realizó el traslado del Formato Único de Inventario Documental (FUID), debido a que, no fue requerida por parte del área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera **EVIDENCIAS: ADJUNTO EVIDENCIA # 14**

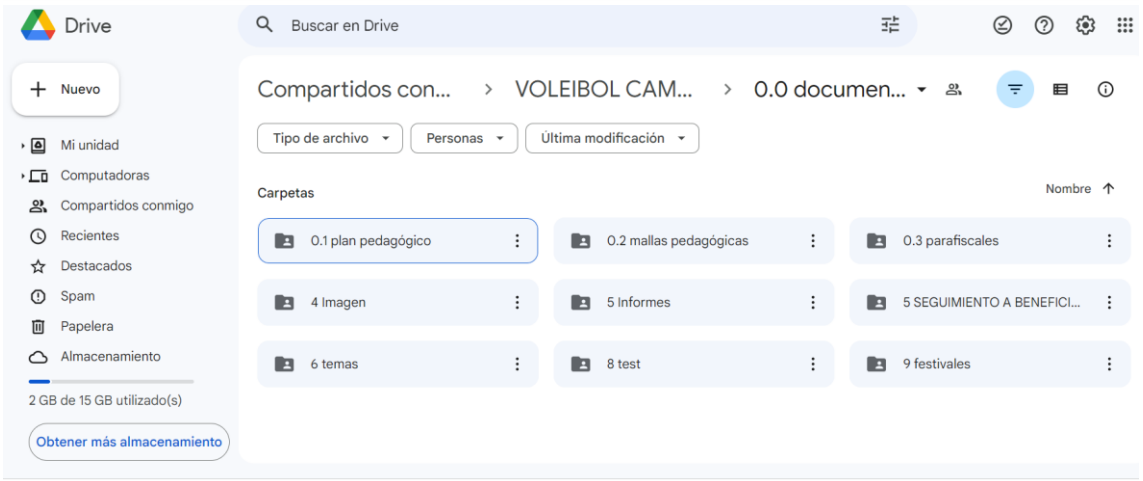
obligación 15 actividad no 015



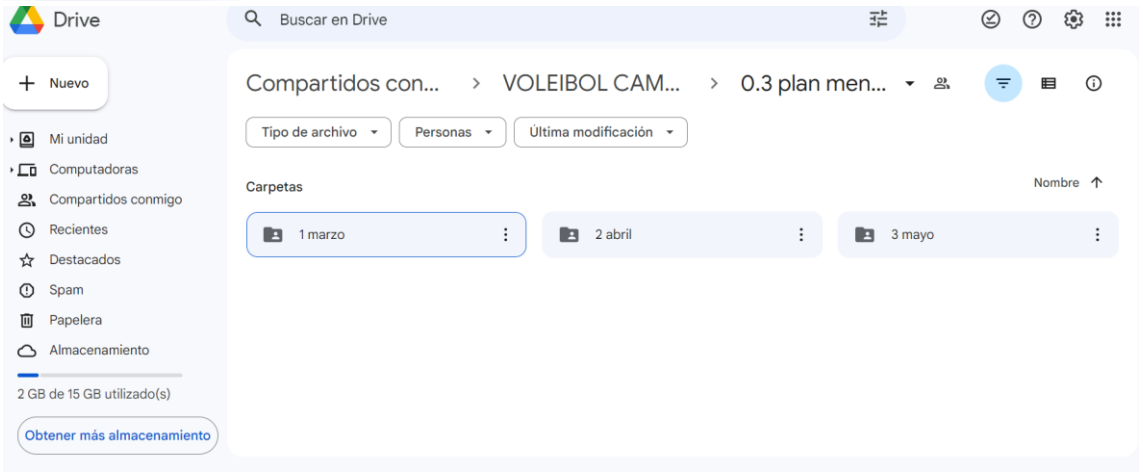


obligación 16 actividad no 016







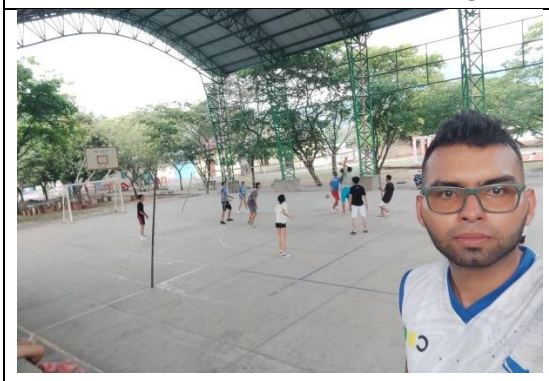


AEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN LA FOTO DEBE LLEAVR LA MARCA DE AGUA DONDE SE PRESENTE LA FECHA, HORA LUGAR.

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 08/06/2023 ESCUELA GENERAL SANTANDER	**FECHA Y LUGAR: 08/06/2023 ESCUELA GENERAL SANTANDER**
	
FECHA Y LUGAR: 07/06/2023 ESCUELA GENERAL SANTANDER	**FECHA Y LUGAR: 27/06/2023 ESCUELA GENERAL SANTANDER**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 29/06/2023 POLIDEPORTIVO CAMBAO	**FECHA Y LUGAR: 11/06/2023 POLIDEPORTIVO CAMBAO**

	
FECHA Y LUGAR: 26/06/2023 POLIDEPORTIVO CAMBAO	**FECHA Y LUGAR: 27/06/2023 POLIDEPORTIVO CAMBAO**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 19/06/2023 POLIDEPORTIVO CAMBAO	**FECHA Y LUGAR: 16/06/2023 POLIDEPORTIVO CAMBAO**
	
FECHA Y LUGAR: 08/06/2023 POLIDEPORTIVO CAMBAO	**FECHA Y LUGAR: 29/06/2023 POLIDEPORTIVO CAMBAO**