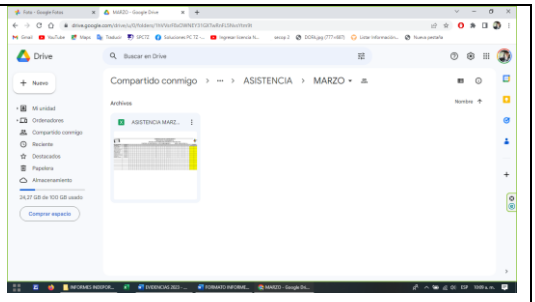
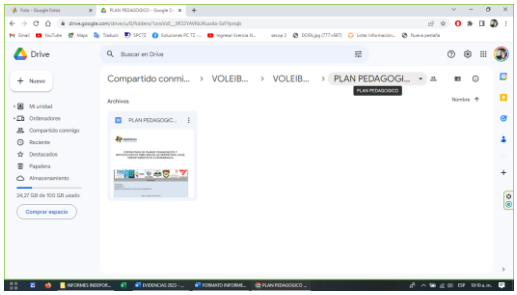
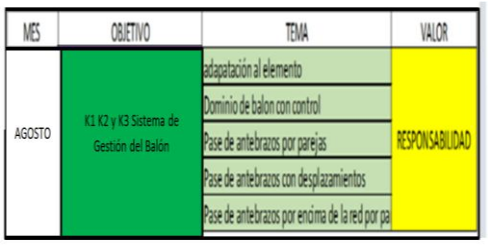
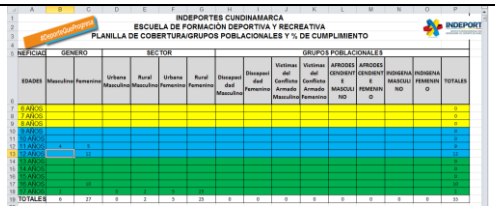
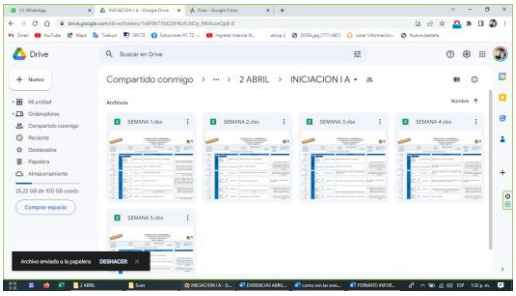
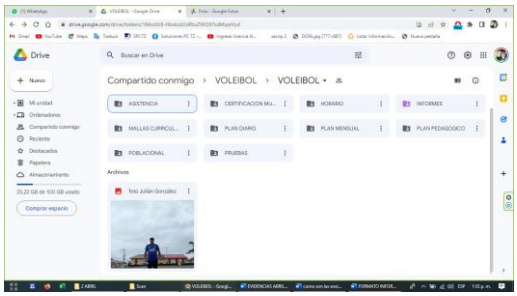
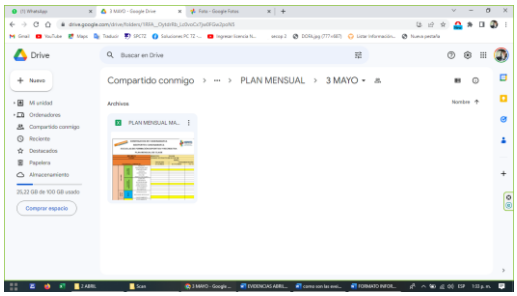
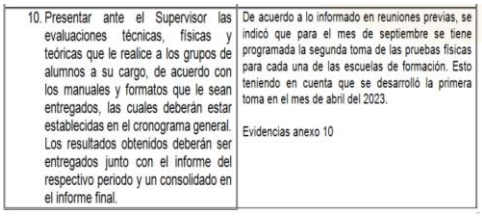
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE AGOSTO - CTO 544 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.KILLIAN JASHIN MORALES LÖPEZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1073168994</td><td>Tipo de documento</td><td>C.C.</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>1 AL 30 DE AGOSTO DE 2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES: 2023000205 DEL 21/02/2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF

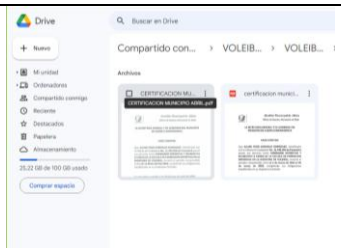
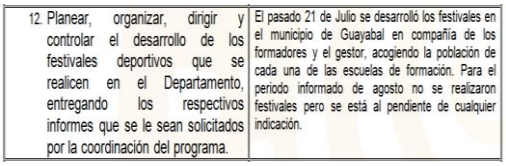
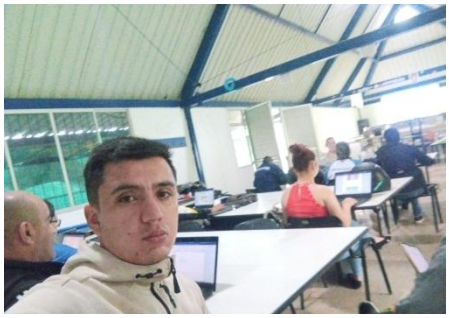
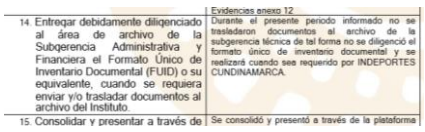
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">

ANEXO 1</td></tr>
</table>

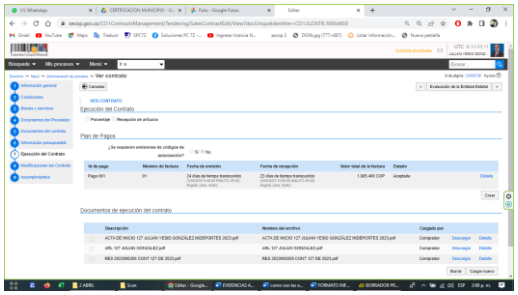
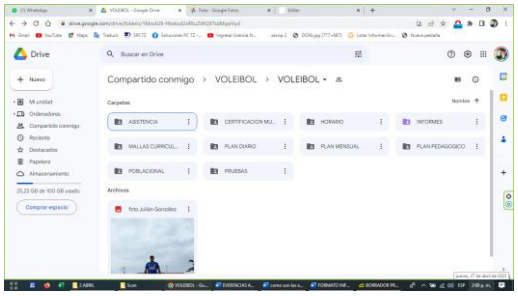
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 ANEXO 2
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 ANEXO 3
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Anexo pdf actividad No 04
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De	Anexo pdf actividad No 05

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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Anexo fotografías actividad No 06 
7.Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y	Anexo pdf actividad No 07 

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 pdf actividad No 09 
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Anexo actividad N° 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.	Anexo No 011

	
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 N° 12 
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Anexo 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 N° 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,	Anexo fotografía No 15

	Evidencias anexo 12
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el presente periodo informado no se trasladaron documentos al archivo de la subgerencia técnica de tal forma no se diligenció el formato único de inventario documental y se realizará cuando sea requerido por INDEPORTES CUNDINAMARCA.
15. Consolidar y presentar a través de	Se consolidó y presentó a través de la plataforma

condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Anexo fotografia No 13 

OBLIGACION 1 ANEXO 1

OBLIGACION NO 2 ANEXO 2



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	Laura Tatiana Salamanca Rios	3160039778		1		1		1			1		1					1		1					1		1		1		1			11	11	0	100%
2	Mabel Geraldine Rocha Rozo	3153620134		1		1		1			1		1					1		1					1		1		1		1			11	11	0	100%
3	Maria Camila Posso Mendoza	3147200430		1		1		1			1		1					1		1					1		1		1		1			11	11	0	100%
4	Duvan Felipe Parra Prieto	3193390668		1		1		1			1		1					1		1					1		1		1		1			11	11	0	100%
5	Laura Alejandra Amortegui	3134361202		1		1		1			1		1					1		1					1		1		1		1			11	11	0	100%
6	Lina Maria Gomez Cagua	3181151380		1		1		1			1		1					1		1					1		1		1		1			11	11	0	100%
7	Ady Dayana Gamboa Rocha	3174731136		1		1		1			1		1					1		1					1		1		1		1			11	11	0	100%
8	Jasmin Lorena Cubillos Venegas	3115102270		1		1		1			1		1					1		1					1		1		1		1			11	11	0	100%
9	Sergio Stebon Cristancho	3161832448		1		1		1			1		1					1		1					1		1		1		1			11	11	0	100%
10	Cristian Camilo Leopardo	3172873066		1		1		1			1		1					1		1					1		1		1		1			11	11	0	100%



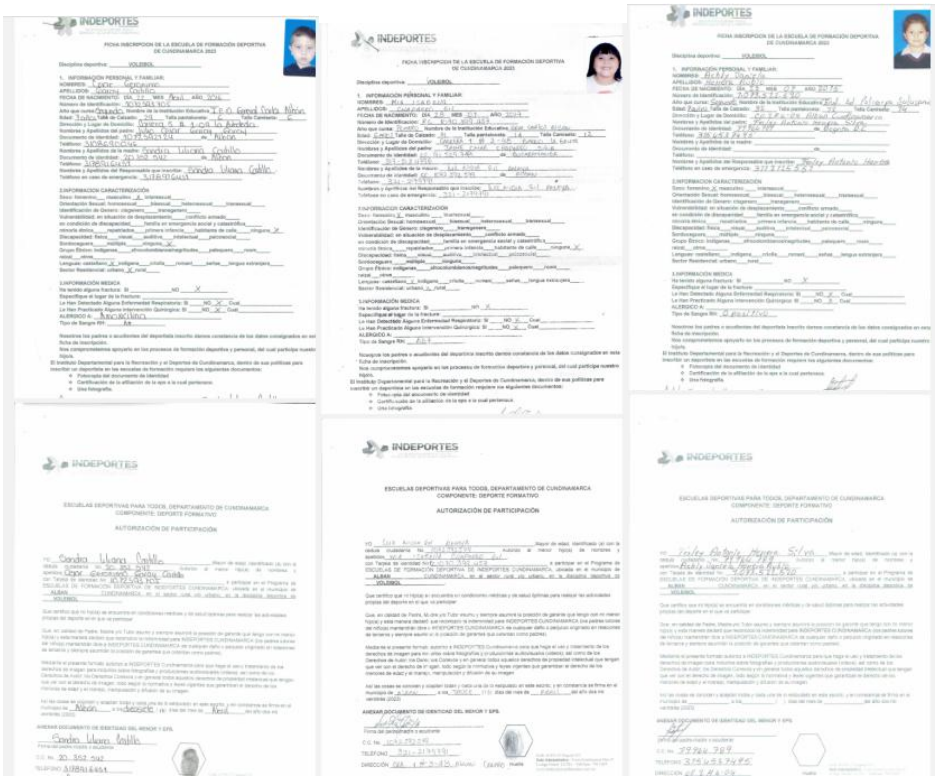
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	Lorena Arevalo Burgos	3213364403		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1		1		1		1	1	14	14	0	100%
2	Karen Daniela Cristancho	3214583060		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1		1		1		1	1	14	14	0	100%
3	Paula Andrea Hernandez Gongora	3133676203		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1		1		1		1	1	14	14	0	100%
4	Luisa Fernanda Romero Barrera	3115788363		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1		1		1		1	1	14	14	0	100%
5	Laura Jimena Soriano Castillo	3003044266		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1		1		1		1	1	14	14	0	100%
6	Laura Nataly Amaya Lopez	3042300169		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1		1		1		1	1	14	14	0	100%
7	karen Gisell Otavo Lopez	3105330514		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1		1		1		1	1	14	14	0	100%
8	Maria Fernanda Zamudio Rueda	3016785432		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1		1		1		1	1	14	14	0	100%
9	Emily Paola Barrera Prada	3105678904		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1		1		1		1	1	14	14	0	100%
10	Maria Fernanda Diaz Castiblanco	3213876544		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1		1		1		1	1	14	14	0	100%
11	Sara Fernanda Figueredo Gordillo	3145869300		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1		1		1		1	1	14	14	0	100%
12	Daniela Sofia Otavo Lopez	3105330514		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1		1		1		1	1	14	14	0	100%

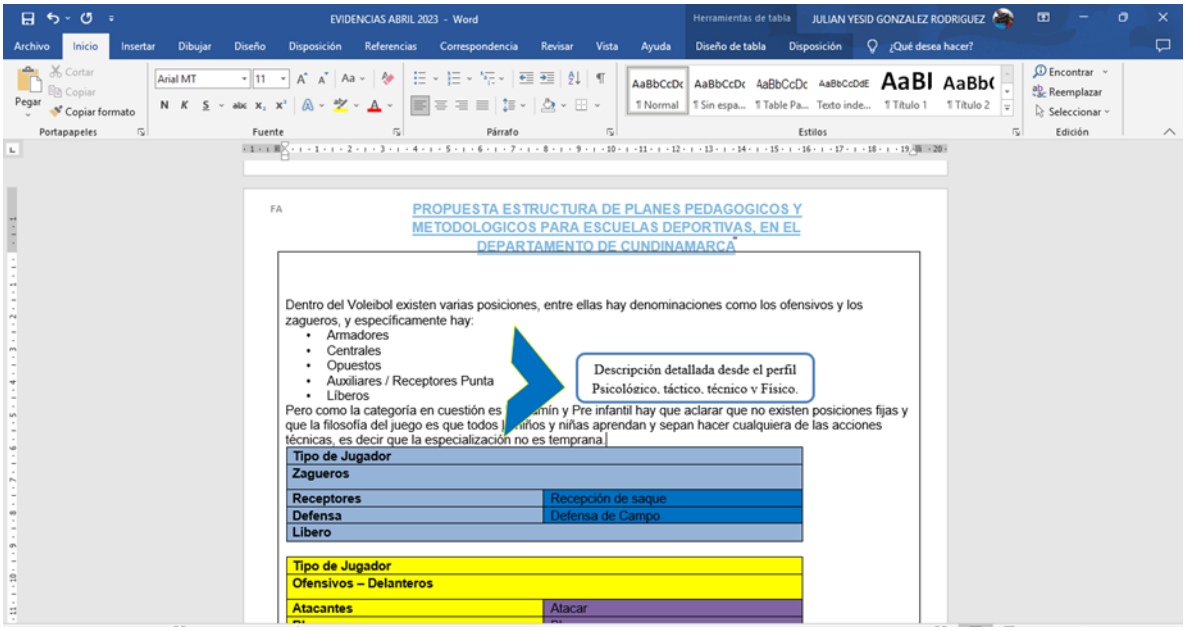


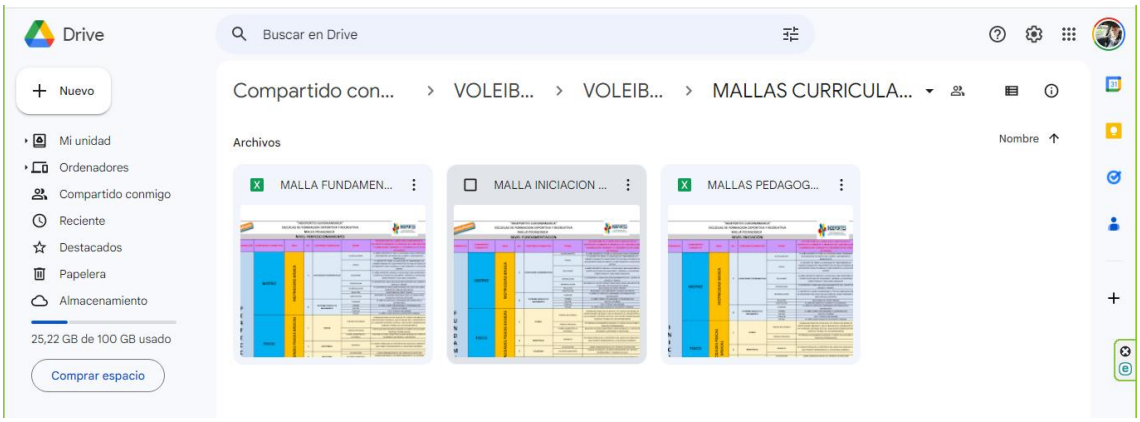
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
	Luisa Fernanda Romero Graterol	3212604638				1		1		1		1			1		1			1		1	1				1		1		1			12	12	0	100%
	Karen saray Sanchez Vela	3164103640				1		1		1		1			1		1			1	1	1					1		1		1			12	12	0	100%
	Estefani Mariangel Veloza	3143701365				1		1		1		1			1		1			1	1	1					1		1		1			12	12	0	100%
	Samuel David Zuleta Barrera	3132515155				1		1		1		1			1		1			1	1	1					1		1		1			12	12	0	100%
	Jhon Alex Gonzalez Amortegui	3104567890				1		1		1		1			1		1			1	1	1					1		1		1			12	12	0	100%
	Juan Stebon Medina Guzman	3112345123				1		1		1		1			1		1			1	1	1					1		1		1			12	12	0	100%
	Jose Gabriel Romero Martinez	3210987534				1		1		1		1			1		1			1	1	1					1		1		1			12	12	0	100%
	Karol Valentina Aguirre	3223053160				1		1		1		1			1		1			1	1	1					1		1		1			12	12	0	100%
	Johan Stiven Amaya Lopez	3102262982				1		1		1		1			1		1			1	1	1					1		1		1			12	12	0	100%
	Paula Julieth Amaya Lopez	3155472804				1		1		1		1			1		1			1	1	1					1		1		1			12	12	0	100%



OBLIGACION 3 ANEXO 3





#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

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

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

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

NOMBRE MONITOR	KILLIAN MORALES



OBLIGACION 4 ANEXO 04

MES	OBJETIVO	TEMA	VALOR
AGOSTO	K1 K2 y K3 Sistema de Gestión del Balón	adapatación al elemento	RESPONSABILIDAD
		Dominio de balon con control	
		Pase de antebrazos por parejas	
		Pase de antebrazos con desplazamientos	
		Pase de antebrazos por encima de la red por pa	

OBLIGACION 5 ANEXO 5

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

#DeporteQueProgresa

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

OBLIGACION 6 ANEXO 6



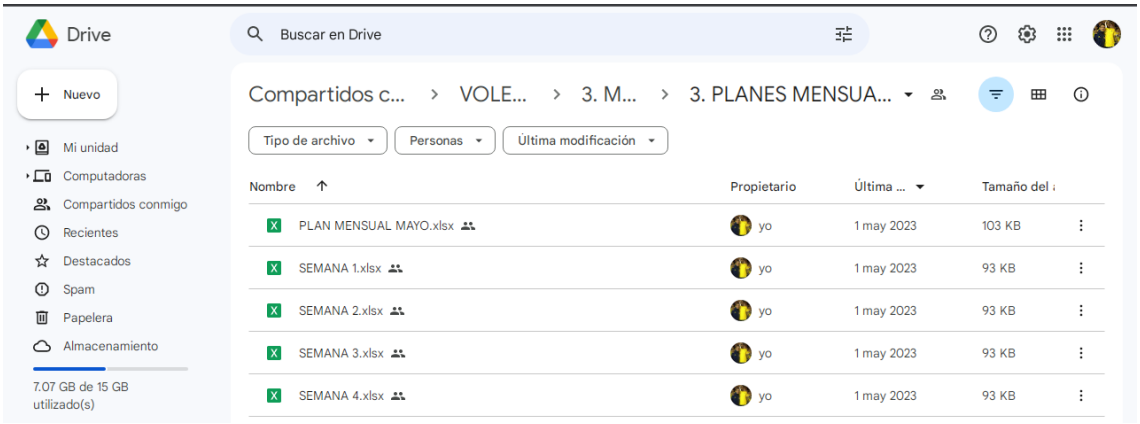






OBLIGACION 7 ANEXO N° 7

PLANES DIARIOS AGOSTO



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	1/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque por debajo			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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 cde balon golpenado 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 ubcando 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 trianglo 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque por debajo			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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 trianglo 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	5/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque por debajo			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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 posicón 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	8/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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 devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	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 yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	11/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: 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 descogelar 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.	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 diaogo sobre la ejecicuion de los gestos técncicos	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
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	15/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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 devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	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 anteebrazos	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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	Tenseñanza 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	22/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	9

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.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en dedos y antebrazos	Desplazamientos laterales, anteroposteriores, abdominal,dorsal con pase de antebrezos 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
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación desaque de seguridad o mano baja			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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, regreaso 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
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	26/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación desaque de seguridad o mano baja			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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	Desplazamientos 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
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	26/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación desaque de seguridad o mano baja			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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 descogelar 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 golkpeará el balón con la plama de la mano efectuando el moviemento del saque desde la lateral hasta s compañero en la otra linea
30 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Deesplazamientos 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	Deesplazamientos 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	1/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque por debajo			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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 cde 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 ubcando 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 trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	pase de antebrazos caminando de 1 en 1	Control de balón en pase de antebrazos golpeando 1 vez el balón y atrapandolo.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la sesion final del estiramiento y el feedback para incentivar a los deportistas al mejoramiento de la ejecucion técnica	Se realiza sesion de estiramiento y vuelta a la calma con un deportista dirigiendo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Para la proxima sesión se debe llamar al compañero por su nombre y evitar el lexico vulgar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque por debajo			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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 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.	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 mtsy 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 trianglo 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
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	5/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque por debajo			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: 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 posicón 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	8/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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 devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	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 yemoas de dedos caminando de linea final a linea final, por parejas un compañero lanza el balón y el otro lo atrpa formado el trianglo al frente de la cabeza
20 MIN.		iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 4	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	11/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: 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 descogelar 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.	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 diaogo sobre la ejecicuion de los gestos técncicos	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:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	15/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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 devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	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 anteebrazos	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 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 colegio	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: 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	Tenseñanza 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	22/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	9

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.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Desplazamientos en dedos y antebrazos	Desplazamientos laterales, anteroposteriores, abdominal,dorsal con pase de antebrezos 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
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación desaque de seguridad o mano baja			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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, regreaso 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
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	26/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación desaque de seguridad o mano baja			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: 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	Desplazamientos 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
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	29/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación desaque de seguridad o mano baja			SESION	12

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 descogelar 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 golkpeará el balón con la plama de la mano efectuando el moviemento del saque desde la lateral hasta s compañero en la otra linea
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Deesplazamientos 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	Deesplazamientos 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	1/08/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque por debajo			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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 cde balon golpenado 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 ubcando 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 trianglo 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque por debajo			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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 trianglo 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	5/08/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque por debajo			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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 posicón 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	8/08/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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 devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	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 trianglo 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	11/08/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de congelados bajo tierra por equipos , estiramiento	congelados bajo tierra el compañero debe pasar por debajo de las piernas del compañero para descogelar al compañeroestiramientos por medio de ejecución individual
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	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 8 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 etirmaiento individual dinamico y diaogo sobre la ejecicuion de los gestos técncicos	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
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	15/08/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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 devulve y cambia con el compañero, luego un compañero salta al otro hasta cumplir el recorrido, estiramiento dirigido or un deportista
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	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 anteebrazos	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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	17/08/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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	Tenseñanza 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	22/08/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación del saque de seguridad o mano baja			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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 descogelar 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 antebrezos 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación desaque de seguridad o mano baja			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Diaologo 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, regreaso 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
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	26/08/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación desaque de seguridad o mano baja			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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	Desplazamientos 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
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

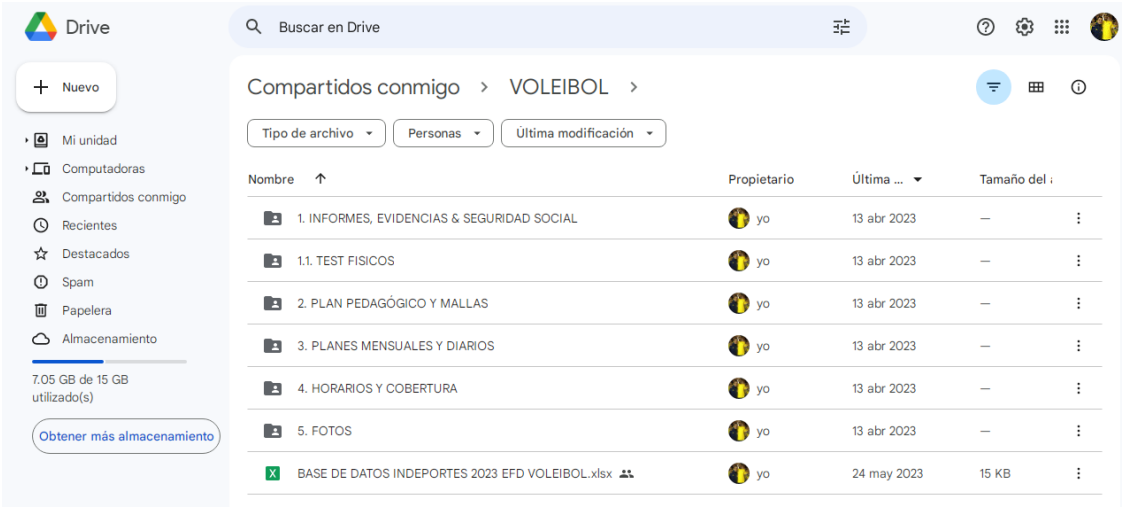
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	29/08/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fundamentación desaque de seguridad o mano baja			SESION	12

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 descogelar 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 golkpeará el balón con la plama de la mano efectuando el moviemento del saque desde la lateral hasta s compañero en la otra linea
30 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion al pase de antebrazos	EJERCICIO 2	Deesplazamientos 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	Deesplazamientos 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

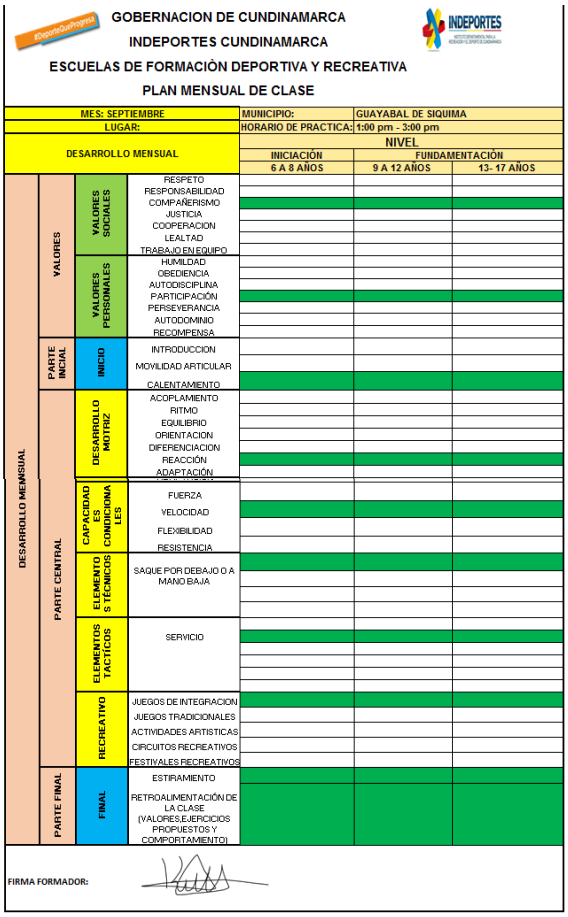
OBSERVACIONES:

OBLIGACION 8 ANEXO 08



OBLIGACION 9 ANEXO NO 09

PLAN MENSUAL SEPTIEMBRE Y PLANES DIARIOS



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: SEPTIEMBRE				MUNICIPIO:	GUAYABAL DE SIQUIMA	
LUGAR:				HORARIO DE PRACTICA:	1:00 pm - 3:00 pm	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	■	■	■
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	■	■	■
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO	■	■	■
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	■	■	■
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	■	■	■
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SAQUE POR DEBAJO O A MANO BAJA	■	■	■
		ELEMENTOS TÁCTICOS	SERVICIO	■	■	■
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	■	■	■
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	■	■	■
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	■	■	■

FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	2/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	1

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUI;A	FECHA	7/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	2

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	12/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	3

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	14/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	4

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	19/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	5

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	21/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	6

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	26/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	7

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	28/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	8

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	02/009/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	1

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUI;A	FECHA	7/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	2

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	12/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	3

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JULIAN YESID GONZALEZ
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	14/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	4

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	19/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	5

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	21/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	6

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	26/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	7

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	28/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	8

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	2/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	1

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUI;A	FECHA	7/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	2

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	12/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	3

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	14/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	4

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	ALBAN	FECHA	19/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	5

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	21/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	6

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	26/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	7

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

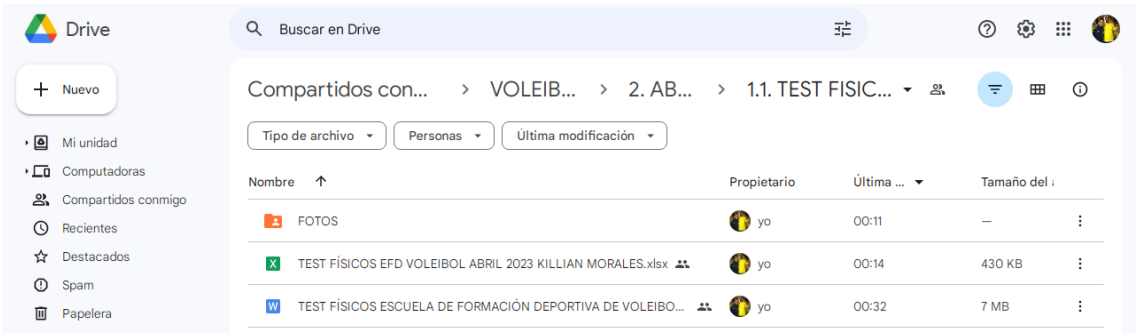
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	KILLIAN MORALES
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA	FECHA	28/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Iniciar la fndamentación del pase de antebrazos			SESION	8

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

OBSERVACIONES:

OBLIGACION 10 ANEXO 10



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 pasado mes de Abril realizaron las pruebas físicas designadas por Indeportes Cundinamarca, toma que llevaba consigo las evidencias fotográficas, resultados y su respectiva tabulación, así como un análisis cualitativo de las mismas. Por el momento se espera la disposición para la segunda toma de este año y las indicaciones desde la coordinación del programa. Evidencias anexo 10
	

OBLIGACION 11 ANEXO 11

GUAYABAL DE SIQUIMA CUNDINAMARCA

SECRETARIA DE GOBIERDO - OFICINA DE DEPORTES

HACE CONSTAR:

Que KILLIAN JASHIN MORALES LOPEZ, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1073158994 de MADRID, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL, durante el periodo comprendido entre el 01 de AGOSTO de 2023 al 31 de AGOSTO de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 31 del mes de AGOSTO de 2023

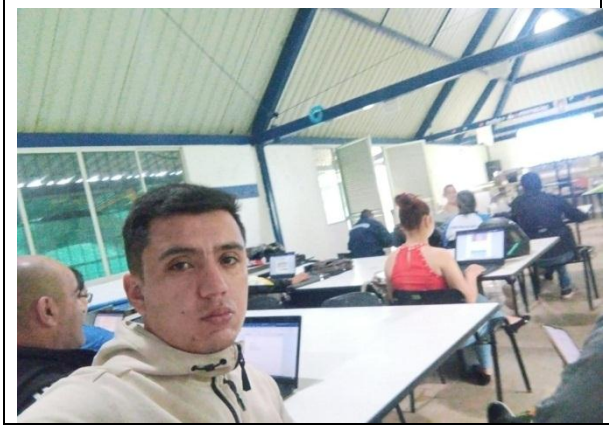
Cordialmente:

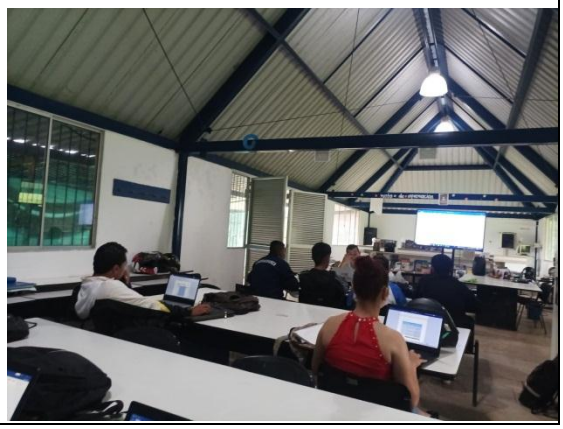
JUANA MORENO MENDEZ
Secretaria de Gobierno

OBLIGACION 12 ANEXO 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.	El pasado 21 de Julio se desarrolló los festivales en el municipio de Guayabal en compañía de los formadores y el gestor, acogiendo la población de cada una de las escuelas de formación. Para el periodo informado de agosto no se realizaron festivales pero se está al pendiente de cualquier indicación.

OBLIGACION 13 ANEXO NO 13

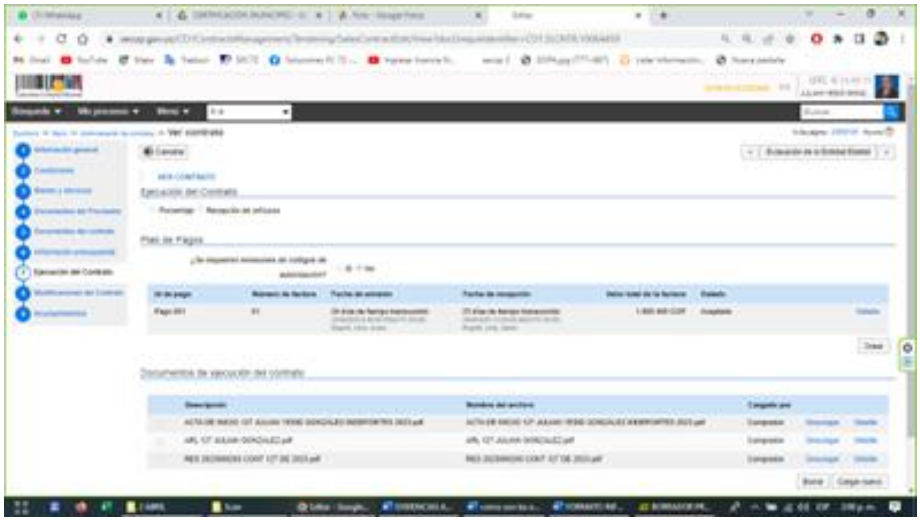




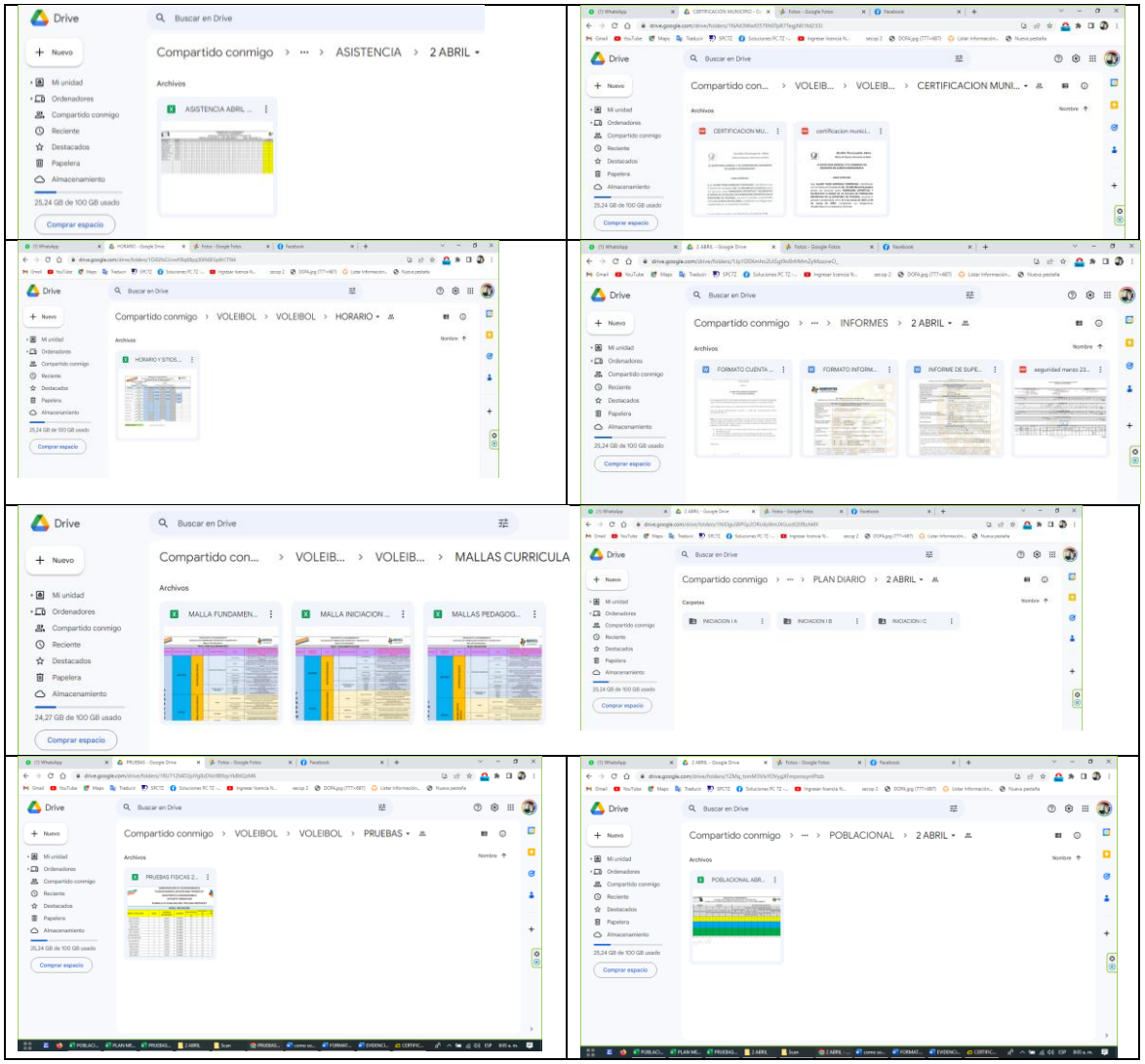
OBLIGACION 14 ANEXO 14

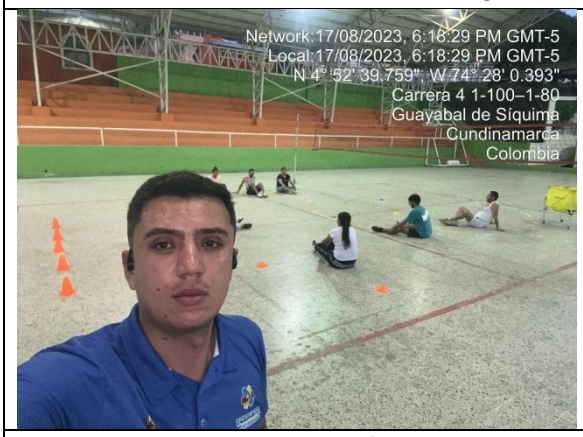
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el presente periodo informado no se trasladaron documentos al archivo de la subgerencia técnica de tal forma no se diligenció el formato único de inventario documental y se realizará cuando sea requerido por INDEPORTES CUNDINAMARCA.

OBLIGACION 15 ANEXO N° 015



OBLIGACION 16 ANEXO N° 16



FUNDAMENTACIÓN	
	
FECHA Y LUGAR: 05-08-2023/ GUAYABAL DE SÍQUIMA	**FECHA Y LUGAR: 05-08-2023/ GUAYABAL DE SÍQUIMA**
	
FECHA Y LUGAR: 05-08-2023/ GUAYABAL DE SÍQUIMA	**FECHA Y LUGAR: 05-08-2023/ GUAYABAL DE SÍQUIMA**

INICIACION IIA	
	
FECHA Y LUGAR: 23-08-2023/ GUAYABAL DE SÍQUIMA	**FECHA Y LUGAR: 23-08-2023/ GUAYABAL DE SÍQUIMA**

-

	
FECHA Y LUGAR: 23-08-2023/ GUAYABAL DE SÍQUIMA	**FECHA Y LUGAR: 23-08-2023/ GUAYABAL DE SÍQUIMA**

INICIACIÓN IB	
	
FECHA Y LUGAR: 30-08-2023/ GUAYABAL DE SÍQUIMA	**FECHA Y LUGAR: 30-08-2023/ GUAYABAL DE SÍQUIMA**
	
FECHA Y LUGAR: 16-08-2023/ GUAYABAL DE SÍQUIMA	**FECHA Y LUGAR: 30-08-2023/ GUAYABAL DE SÍQUIMA**