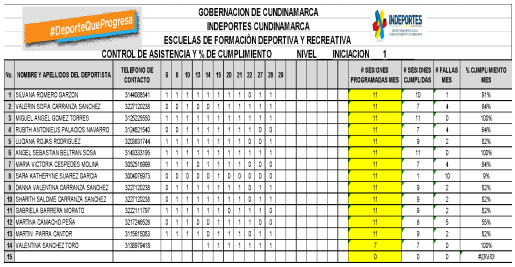
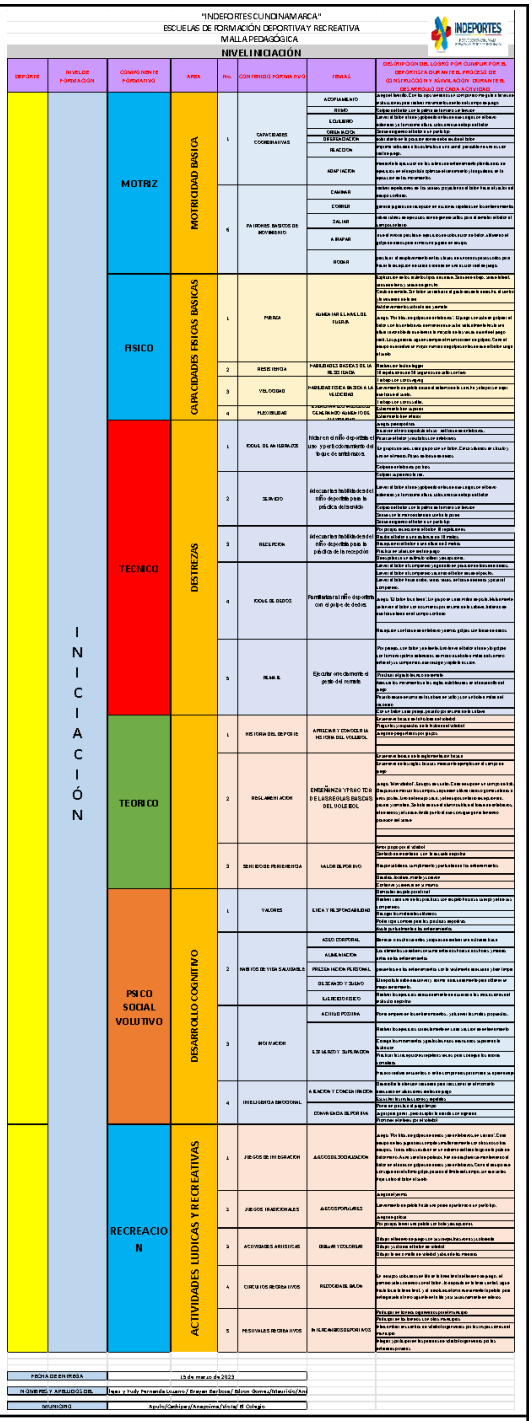
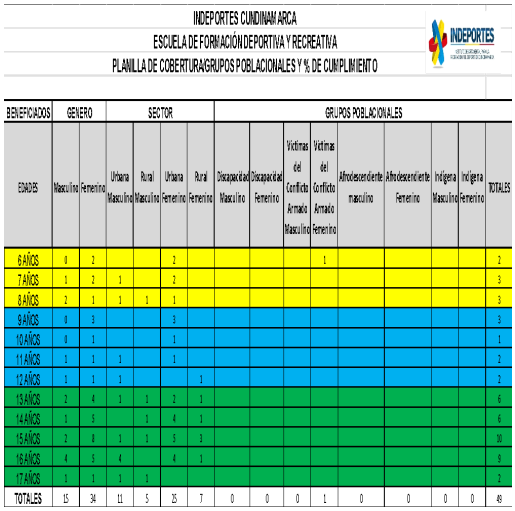
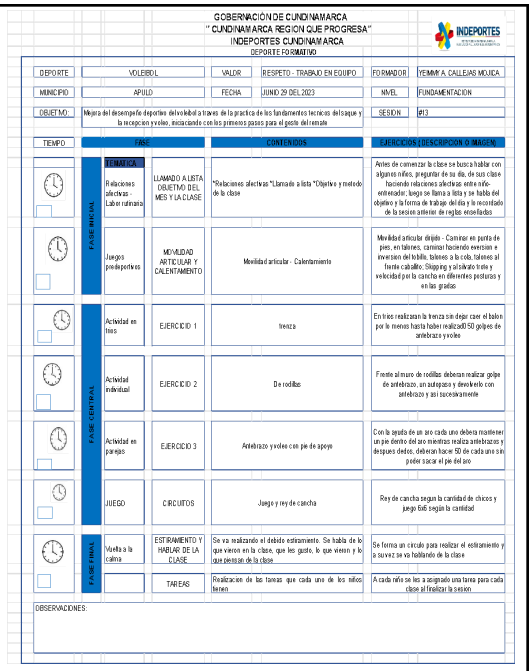
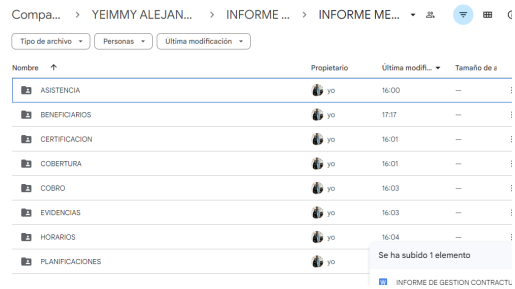
EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 260 - 2023			
Nombre del contratista	YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA		
Número de identificación	1.012.423.219	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/09/2023 – 30/09/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000284
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA			

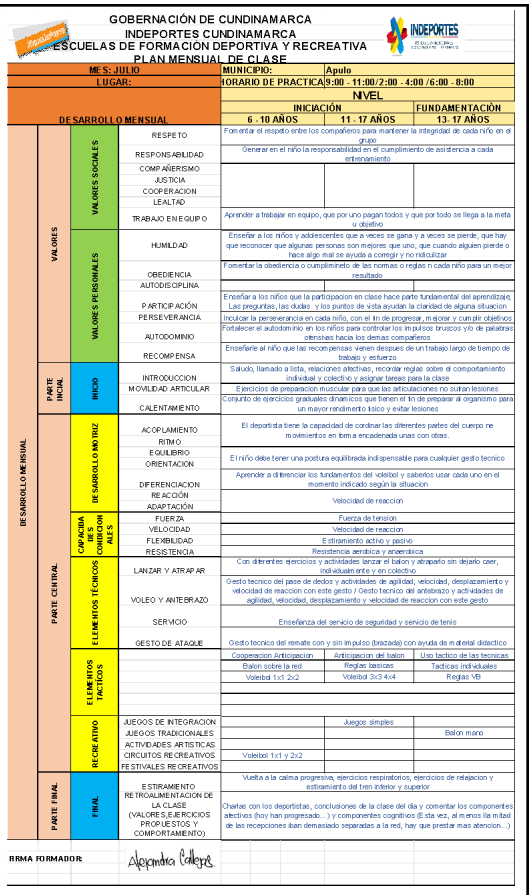
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Anexo pdf actividad No 01  Evidencia: https://docs.google.com/document/d/1EdChtm5E8gYJryeiv7iQe7M0bMtBKiTW/edit
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 02  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 Evidencia: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-xWaflHAo9YfAfpIAQcaafC3DvyaHucf/edit?rtpof=true#gid=451517461

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo pdf actividad No 03  ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA DEPORTE VOLEIBOL Individual: Conjunto: X Niveles de formación en los que se implementa: Tabla 1 Niveles de Formación ITEM NIVEL EDADES 1 Iniciación 6-17 años 2 Fundamentacion 7-17 años Evidencia: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1l08-2PvK21Xs_MDSeTsnOCfqtzGFErY5

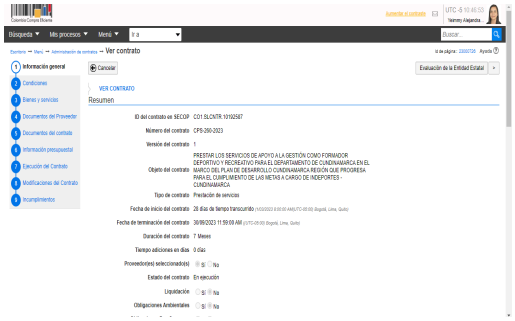
	
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04 Durante este mes de mayo se desarrolló las actividades que se han expuesto en la malla pedagógica a partir del 1 al 30 de junio.  Evidencia:

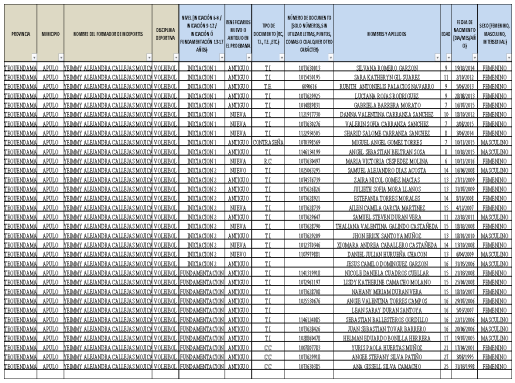
	https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1NU9aGcw4u4LP6pC64zRIXV0OZw_btvAq
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES ESCUELAS | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | Afrodescendiente masculino | Afrodescendiente Femenino | Indígena Masculino | Indígena Femenino | TOTALES 6 AÑOS | 0 | 2 | | | 2 | | | | | 1 | | | | | 2 7 AÑOS | 1 | 2 | 1 | | 2 | | | | | | | | | | 3 8 AÑOS | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 3 9 AÑOS | 0 | 3 | | | 3 | | | | | | | | | | 3 10 AÑOS | 0 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 11 AÑOS | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | | 2 12 AÑOS | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 2 13 AÑOS | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | | | | | | | | | | 6 14 AÑOS | 1 | 5 | | 1 | 4 | 1 | | | | | | | | | | 6 15 AÑOS | 2 | 8 | 1 | 1 | 5 | 3 | | | | | | | | | | 10 16 AÑOS | 4 | 5 | 4 | | 4 | 1 | | | | | | | | | | 9 17 AÑOS | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | 2 TOTALES | 15 | 34 | 11 | 5 | 25 | 7 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 49 Evidencia de cobertura: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1JuBxYZNDUnqsxQv7D86DYARt-ClsAXBm/edit#gid=634613106 Evidencia de beneficiarios: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-xWaflHAo9YfAfplAQcaafC3DvyaHucf/edit#gid=451517461
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Anexo pdf actividad No 05  Evidencia: https://docs.google.com/document/d/1YD60swKFNCgerK2X9PDta6EfeLZZC4B7/edit?usp=drive_web&ouid=108717132970184407804&rtpof=true
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	Anexo pdf actividad No 06

formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: VOLEIBOL; VALOR: RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO; FORMADOR: YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA MUNICIPIO: APULO; FECHA: JUNIO 29 DEL 2023; NIVEL: FUNDAMENTACION OBJETIVO: Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciacando con los primeros pases para el gesto del remate; SESION: #13 TEMPO; FASE; CONTENIDOS; EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) FASE INICIAL: TEMATICA — Relaciones afectivas - Labor rutinaria; LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE; *Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase; Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y la recordado de la sesion anterior de reglas ensañadas Juegos predeportivos; MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO; Movilidad articular - Calentamiento; Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo exersion e inversion del tobillo, talones y la cola, talones al frente caballito, Skipping y activato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y en las gradas FASE CENTRAL: Actividad en tros; EJERCICIO 1; trenza; En tros realizaran la trenza sin dejar caer el balon por lo menos hasta haber realizado50 golpes de antebraza y voleo Actividad individual; EJERCICIO 2; De rodillas; Frente al muro de rodillas deberan realizar golpe de antebrazo, un autopase y devolverlo con antebrazo y asi sucesivamente Actividad en parejas; EJERCICIO 3; Antebrazo y volles con pie de apoye; Con la aguila de un aro cada uno debera mantener un pie dentro del aro mientras realiza antebrazos y despues dielos, deberan hacer 50 de cada uno sin poder sacar el pie del aro JUEGO; CIRCUITOS; Juego y rey de cancha; Rey de cancha segun la cantidad de chicos y juego 6x6 según la cantidad FASE FINAL: Vuelta a la calma; ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE; Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase; Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a suvez se va hablando de la clase TAREAS; Realizacion de las tareas que cada una de los niños tienen; A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion OBSERVACIONES: Evidencia: Planeaciones del mes de septiembre https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IW8vAkZPWZ5NvnTKs3bvPRjM8oaUePTM/edit?rtpof=true#gid=1477659257 Planeación diaria https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1NU9aGcw4u4LP6pC64zRIXV0OZw_btvAq
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 07  Compa... > YEIMMY ALEJAN... > INFORME ... > INFORME ME... Tipo de archivo; Personas; Última modificación Nombre; Propietario; Última modifi...; Tamaño de a ASISTENCIA — yo — 16:00 BENEFICIARIOS — yo — 17:17 CERTIFICACION — yo — 16:01 COBERTURA — yo — 16:01 COBRO — yo — 16:03 EVIDENCIAS — yo — 16:03 HORARIOS — yo — 16:04 PLANIFICACIONES — yo Se ha subido 1 elemento INFORME DE GESTION CONTRACTU Evidencia: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1JyfFnh1ECW7vRhrxFTxzHavaBEGqvoQe
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo pdf actividad No 08

	GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE  Plan mensual de septiembre https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IW8vAkZPWZ5NvnTKs3bvPRjM8oaUePTM/edit#gid=1477659257 Plan diario de septiembre https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1NU9aGcw4u4LP6pC64zRIXV0OZw_btvAq
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Anexo pdf actividad No 09

	 Evidencia: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1qNU98q-tThcatUh9aty41nac4d7Y6uur
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Anexo pdf actividad No 010  REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA NIT 900348182-5 **EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA** **CERTIFICA:** Que la señorita **YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA,** identificado con C.C. N.° 1.012.423.219 expedida en Bogotá, con numero de contrato 260/2023 presto sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de junio al 30 junio del 2023, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones. Se expide esta solicitud a los treinta (30) días del mes de junio de 2023. Cordialmente, **OSCAR LEONARDO MAHECHA GODOY** Director Ejecutivo del I.C.T.R.D. Evidencia: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1l_sGCYMy4hNfn6DiJ2iFoQrC5SPayDBe
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Anexo pdf actividad No 11

	 Evidencia: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1nU2AxnFgVwpM8oWwnfYfGnEgOEPj3fTI
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 12  https://docs.google.com/document/d/1VYt4qapXjVN0RSoCkqUh0_kpPsVNPBxB/edit
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Anexo pdf actividad No 13 En este mes de marzo no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencio el formato único de inventario documental
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	Anexo pdf actividad No 14  Evidencia: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1JyfFnh1ECW7vRhrxFTxzHavaBEGqvoQe

16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Anexo pdf actividad No 15  Evidencia de beneficiarios: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1AjvDV8Z9sLRzaxHyG8_KkkbnmW70iJPk

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 01





OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 02

INICIACION 1

#DeporteQueProgresa

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	5	6	7	12	13	14	19	20	21	26	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SILVANA ROMERO GARZON	3144008541	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10	8	2	80%
2	VALERIN SOFIA CARRANZA SANCHEZ	3227120238	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	10	8	2	80%
3	MIGUEL ANGEL GOMEZ TORRES	3125225550	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	0	100%
4	VALENTINA SANCHEZ PEREZ	3138979418	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	0	100%
5	LUCIANA ROJAS RODRIGUEZ	3203631744	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	10	8	2	80%
6	ANGEL SEBASTIAN BELTRAN SOSA	3143333195	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	0	100%
7	MARIA VICTORIA CESPEDEZ MOLINA	3052516999	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	9	1	90%
8	MARISOL JINETE GONZALEZ	3222403846	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	10	6	4	60%
9	DANNA VALENTINA CARRANZA SANCHEZ	3227120238	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	9	1	90%
10	SHARITH SALOME CARRANZA SANCHEZ	3227120238	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	0	100%
11	GABRIELA BARRERA MORATO	3222111797	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	10	7	3	70%
12	MARTINA CAMACHO PEÑA	3217246526	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	9	1	90%
13	MARTIN PARRA CANTOR	3115615083	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	10	5	5	50%
14	AMY THALIANA BARBOSA CRUZ	3133859975	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	0	100%
15	LAURA SOFIA MURILLO MOLINA	3203326926	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	10	7	3	70%
16	MAILY SALGADO SILVA	3208535190	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	10	7	3	70%
17													0	0	0	#¡DIV/0!

INICIACION 2

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___INICIACION___2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	5	6	7	12	13	14	19	20	21	26	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SAMUEL STEVEN DURAN VERA	3143739303	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	10	7	3	70%
2	LAURA CAMILA DELGADO REYES	3213554860	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	9	1	90%
3	MARIA PAULA SOTO PEREZ	3142122443	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	0	100%
4	ESTEFANIA TORRES MORALES	3182446588	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	10	3	7	30%
5	SAMUEL ALEJANDRO DIAZ ACOSTA	3113644666	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	10	8	2	80%
6	JHON ERICK SANTOYA MUÑOZ	3118913435	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	0	100%
7	ALISON DANIELA TORRES PINTO	3123188286	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	9	1	90%
8	JESUS CAMILO DOMINGUEZ GARZON	3224772272	1		1	0	0	0	1	1	0	1	9	5	4	56%
9	DANIELA MANCERA VELEZ	3228373151	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	0	100%
10	SARA CANTOR SALAMANCA	3213370420	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	0	100%
11	HELEN DUBRAZKA PALMAR PALMAR	3016548608	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10	8	2	80%
12	LAURA CAMILA HERRERA MUÑOZ	3148109675	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	0	100%
13	YHARIK JULIANA DIAZ SALCEDO	3222616833	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	1	9	10%
14	JUAN FELIPE PAEZ MORALES	3208799655	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	10	5	5	50%
15	VALENTINA SALAMANCA NARVAEZ	3208779369	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	10	8	2	80%
16	EDDY SANTIAGO URUEÑA CHACON	3186866023	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	10	6	4	60%
17	PAULA ANDREA DIAZ CRIALES	3503269390	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	10	4	6	40%
18	TALYHA SHARID DURAN SANTOYA	3202607883	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	9	1	90%
19	MAIRA VALENTINA MEDINA FORERO	3148637991	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	10	5	5	50%
20	JUAN MANUEL TOVAR BARRERO	3225278020		1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	8	1	89%
21	LIDY YULIANA MONTOYA FONSECA	3232808065	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10	8	2	80%
22	MARIA FERNANDA MORALES BARRERO	3143531932	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	10	7	3	70%
23	DANNA YIRLEY BERJAN ARIZA	3008306391	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	10	7	3	70%
24	DIEGO ALEJANDRO MANCILLA RODRIGUEZ	3108829935	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10	8	2	80%
25	DARCY REYES FIERRO	3026196858	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	0	100%
26	LAUREN SAMANTHA HERRERA DIAZ		1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	8	2	80%
27	JEIDY MARGARITA CORTES LAVERDE	3229444670						1	1	1	1	1	5	5	0	100%
28	YULIETH ALEXANDRA LOPEZ PEDREROS	3186942437						1	1	1	0	1	5	4	1	80%
29	NIKOL NOPE CADENA	3214223274				1	1	1	1	1	1	1	7	7	0	100%
30	KAREN GISSELL HUERTAS GONZALEZ	3219242954						1	1	1	1	1	5	5	0	100%
31	NICOLLE SAMANTHA RIAÑO GALINDO	3103570668						1	1	1	1	0	5	4	1	80%
32	ANDRES FELIPE BARRIGA VERGARA	3125234155										1	1	1	0	100%
33	MIGUEL ANGEL FORERO SOTO	3115508397										1	1	1	0	100%

FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAI
INDEPORTES CUNDINAMA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIV

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	5	6	7	12	13	14	19	20	21	26							# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	NICOLE DANIELA GOMEZ CUELLAR	3142092340	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1							10	8	2	80%
2	LISDY KATHERINE CAMACHO MOLANO	3217338134	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1							10	5	5	50%
3	NAHANY MARIAM DURAN VERA	3216940710	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1							10	9	1	90%
4	SEBASTIAN BALLESTEROS GORDILLO	3127250574	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0							10	4	6	40%
5	DANIEL JULIAN HURUEÑA CHACON	3187133170	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							10	10	0	100%
6	JUAN SEBASTIAN TOVAR BARRERO	3142950895	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1							10	5	5	50%
7	ANGIE VALENTINA TORRES CAMPOS	3112568916	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							10	10	0	100%
8	LEAN SARAY DURAN SANTOYA	3134080066	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1							10	8	2	80%
9	LUIS ABRAHAM HERRERA MARTINEZ	3227641297	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							10	10	0	100%
10	ZAIRA NICOL OMEZ MACIAS	3132640734	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							10	10	0	100%
11	JULIETH SOFIA MORA LLANOS	3142134626	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							10	10	0	100%
12	AILEEN CAMILA GARCIA MARTINEZ	3028421807	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							10	10	0	100%
13	THALIANA VALENTINA GALINDO CASTAÑEDA	3219315691	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							10	10	0	100%
14	XIOMARA ANDREA CABALLERO CASTAÑEDA	3239381693	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							10	10	0	100%
15	DUVAN FRANYOBER PARRA PARRA	3125946971							1	1	1	1							4	4	0	100%
16																			0	0	0	#DIV/0!

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 03

PLAN PEDAGÓGICO

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Zona rural (cancha inspección de peña negra)

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

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

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

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

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

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

MALLA CURRICULAR VOLEIBOL

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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



4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar al niño deportista con el golpe de dedos.	2 filas ir pasándose la pelota d Realizar frente a una pared el recibir el balón realizar un aut pared. Juego: "El balón toca tierra". U se lanzan el balón con dos ma tratando de que toque tierra e Recepción con toque de antebrazo y demás golpes con toque de dedos
5	REMATE	Ejecutar correctamente el gesto del remate	Frente a una pared dar golpes continuos, después introducir el salto, y la suspensión Practicar el gesto técnico de remate Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego Carrera-batida-salto frente la red haciendo en remate contra el borde superior de la misma, preocupándose de armar bien el movimiento. Frente a una pared un jugador se auto lanza el balón y el mismo, corre y lo golpea.
1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	APRECIAR Y CONOCER LA HISTORIA DEL VOLEIBOL	Enseñanza básica de la historia del voleibol Preguntas y respuestas de la historia del voleibol Juego de preguntados por grupos
2	**REGLAMENTACION**	ENSEÑANZA Y PRACTICA DE LAS REGLAS BASICAS DEL VOLEIBOL	Enseñanza teórica de la reglamentación básica Enseñanza de las reglas basicas medicante ejemplos en el campo de juego Jego: "Minivoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o gomas atadas a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de antebrazos, el de dedos y el saque. Anota punto el que consigue ganar teniendo posesión del saque

TEORICO

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 04

SEPTIEMBRE		
INICIACION 1	INICIACION 2	FUNDAMENTACION
Practica de antebrazo y voleo continuo	Practica de antebrazo y voleo continuo	Antebrazo y voleo continuo
Practica y correccion del saque de seguridad	Correccion del saque de seguridad	Comienzo de bloquey posiciones
Inicion del gesto de ataque	Inicio del gesto de ataque completo	Correccion del gesto de ataque completo

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	Afrodescendiente masculino	Afrodescendiente Femenino	Indígena Masculino	Indígena Femenino	TOTALES
6 AÑOS		2			2					1					2
7 AÑOS	1	3	1		3					1					4
8 AÑOS	2	1	1	1	1										3
9 AÑOS		1			2										1
10 AÑOS		5			5										5
11 AÑOS	1		1												1
12 AÑOS	2	3	2		2	1									5
13 AÑOS	3	6	3	1	5	1									9
14 AÑOS	2	7		2	4	3									9
15 AÑOS	4	10	2	2	6	4									14
16 AÑOS	2	3	2		2	1			1						5
17 AÑOS	2	4	2			4									6
TOTALES	19	45	14	6	32	14	0	0	1	2	0	0	0	0	64

Firma Formador: Alejandra Calleas

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06









OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 07

SEPTIEMBRE

INICIACION 1

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION- TRABAJO EN EQUIP	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 5 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajo de tecnica, atrapar, arrojar, ubicar por medio de pelotas para un mejor agarre de balon al momento de lanzar y atrapar el balon de voleibol			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento por ritmos de trote	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; 10 vueltas a la cancha
	FASE CENTRAL	Trabajo en parejas	EJERCICIO 1	Lanzamiento de pelota al aro	En parejas se van a ubicarr cada uno en un lugar diferente y a un poco de distancia, uno estara con aro y el otro con 3 pelotas. Realizaran 9 lanzamientos a distancia y altos a bucar meter la pelota en medio del aro.
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Antebrazo y voleo en cancha y muro	Antebrazo y voleo en cancha la cantidad maxima seguidar y luego en parejas intentar lo mayor posible la pelota
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Simulacion de juego	Se formaran en posicionde juego y la entrenadora al otro de la malla enviara balon simulando un paso del otro equipo, el cual el o los niños deberan buscar al forma de devolverlo
		Juego	JUEGO	1 VS 1	Realizar juego lanzando y atrapando el balon, evitando que la pelota toque el piso
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION - TRABAJO EN EQUI	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 6 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajo de tecnica, atrapar, arrojar, ubicar por medio de pelotas para un mejor agarre de balon al momento de lanzar y atrapar el balon de voleibol			SESION	#2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; Velocidad de reaccion al silvato el primero que coja el cono; Desplazammientos laterales en la posicion correcta
FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Velocidad de reaccion	En parejas un niño con dos balones en sus manos mientras hace distraccion hablando con su compañero deja caeer un balon de sus manos, el compañero no debe dejar que el balon toque el suelo
FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 2	Antebrazo en medio de la malla con un su compañero	Por parejas van a realizar antebrazo en teniendo en medio la malla, con el fin de buscar la altura del balon necesaria para hacer el buen antebrazo
FASE CENTRAL	Actividad en equipo	EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon por encima de la malla y atraparlo	La entrenadora lanzara pelotas y balones por encima de la malla y el niño debera atraparla sin dejar que caiga al piso
FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Mini partido 2x2	Se realizara un mini partido 2x2 buscando aprender a lanzar el balon y evitar que caiga al piso
FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION- TRABAJO EN EQUI	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 7 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajo de tecnica, atrapar, arrojar, ubicar por medio de pelotas para un mejor agarre de balon al momento de lanzar y atrapar el balon de voleibol			SESION	#3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; en parejas al silvato el primero que toque la linea final; velocidad de reaccion el primero que deje caer la pelota
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Inicio del gesto de remate con el lanzamiento de una pelota al muro	Se realiza el gesto de ataque (pierna contraria al brazo con el que lanza la pelota) los 2 brazos al frente y lanza la pelota / y el mismo geesto pero con el brazo menos dominante
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Lanzamiento de pelota por el campo	Cada niño tendra una pelota y con ella se ira desplazando en el campo, lanzando y atrapando la pelota, evitando que caiga al piso
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Servicio	Ajustar y practicar el saque por debajo
		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 y 3x3	Se realizara un mini partido 2x2 y 3x3 lanzando el balon y atrapandolo, con una cancha limitada
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION - TRABAJO EN EQUIP	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 12 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajo de tecnica, atrapar, arrojar, ubicar por medio de pelotas para un mejor agarre de balon al momento de lanzar y atrapar el balon de voleibol			SESION	#4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; Trote linea final a linea final
	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Trabajo en malla	Posicion en la cancha, la entrenadora enwia balones y los niños recepcionan con antebrazo buscando pasar el balon por encima de la malla
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Lanzamiento de balon al aro	La entrenadora lanzara balones a lo alto y cada niño con su respectivo aro debera buscar que el balon antes que toque el suele entren en el aro
		Actividad individual y parejas	EJERCICIO 3	Inicio del gesto de remate con el lanzamiento de una pelota al muro	Se realiza el gesto de ataque (pierna contraria al brazo con el que lanza la pelota) los 2 brazos al frente y lanza la pelota / y el mismo geesto pero con el brazo menos dominante
		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido sin malla y terreno demarcado	Se realizara un mini partido de 2 vs 2, lanzaran el balon de la forma en que mejor les quede, evitando que el balon se les caiga de las manos con minimo 2 toques por niño antes de pasar el balon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION - TRABAJO EN EQUIP	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 13 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajo de tecnica, atrapar, arrojar, ubicar por medio de pelotas para un mejor agarre de balon al momento de lanzar y atrapar el balon de voleibol			SESION	#5

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION - TRABAJO EN EQUIP	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 14 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajo de tecnica, atrapar, arrojar, ubicar por medio de pelotas para un mejor agarre de balon al momento de lanzar y atrapar el balon de voleibol			SESION	#6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola y con rodillas al pecho, saltar a dos pies; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos...
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe de antebrazo con limitacion de platillos	Golpe de antebrazo con la posicion correcta y se hara la variacion de extender la pierna hacia adelante para recibir y llegar al balon, y dar un paso lateral para recibir el balon a un lado
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Trabajo en malla	Posicion en la cancha, la entrenadora envia balones y los niños recepcionan con antebrazo buscando pasar el balon por encima de la malla
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en cancha y muro	Antebrazo y voleo en cancha la cantidad maxima seguidar y luego en parejas intentar lo mayor posible la pelota
		Juego	JUEGO	Simulacion de juego	Se formaran en posicionde juego y la entrenadora al otro de la malla enviara balon simulando un paso del otro equipo, el cual el o los niños deberan buscar al forma de devolverlo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION- TRABAJO EN EQUI	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 19 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Controlar el balon en los fundamentos de antebrazo y voleo; iniciar con el gesto correcto del remate			SESION	#7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Correr de lado, cruzando las piernas por delante y por detrás de forma alternativa; Trote en la cancha y trote de manera la teral por al rededor del campo
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Pasos uno por uno del gesto del ataque	Con la ayuda de material didactico, se ira enseñando el gesto del ataque
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 2	Control del balon en antebrazo y dedos	Se realiza el control de antebrazo y dedos en medio de la cancha, buscando el menor desplazamiento posible durante su ejecucion
	FASE CENTRAL	Actividad por parejas	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en el muro / antebrazo y voleo en parejas	Cada niño debera realizar la cantidad de antebrazos que la profesora le asigne en el muro y despues realizarlo en parejas
	FASE CENTRAL	Voleibol 4x4	JUEGO	Mini partido 4x4	Se realizara un mini partido 4x4 con el fin de buscar el control del balon y el desplazamiento de ellos en busca del balon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION - TRABAJO EN EQUIP	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 20 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Controlar el balon en los fundamentos de antebrazo y voleo; iniciar con el gesto correcto del remate			SESION	#8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Micos a los palos; Chiquiri chiquiri; Velocidad de reaccion de colores
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Ejecucion de la postura correcta de la tecnica de los fundamentos del antebrazo y voleo, sin balon	Cada niño al sonar del pito, debera desplazarse de manera lateral de cono a linea final con el fin de trabajar la posicion / al sonar del pito y de la misma distancia pero de frente y de para atres,el niño debera saltar en forma de sapito/ Y con conos en zic zac el niño debera pasar lo mas rapido que pueda los conos
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Lanzamiento de pelota en parejas	Con la pelota de tenis frente a ftente cada niño debera laanzar la pelota alto hacia su compañero para que el otro reciba la pelota, con el fin de hacer un buen lanzamiento y a medir y recibir una pelota alta
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon por la entrenadora	´La entrenadora realizara lanzamientos de balon para cada niño hacia los lados, con el fin de que el niño se mueva lateral llegue a la correcta posicion y reciba un balon de lado haciendo llegar correctamente
		Voleibol 4x1	JUEGO	Mini partido 4x1	Se realiza un partido 4x1 estudiantes vs la entrenadora con el fin de que ellos empiecen a trabajar en equipo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 26 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajar en la pustura correcta del niño y en los fundamentos de antebrazo y voleo por medio de actividades individuales, parejas y en conjunto			SESION	#10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
	FASE INICIAL — Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
	FASE INICIAL — Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola y con rodillas al pecho, saltar a dos pies; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos...
	FASE CENTRAL — Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe de antebrazo con limitacion de platillos	Golpe de antebrazo con la posicion correcta y se hara la variacion de extender la pierna hacia adelante para recibir y llegar al balon, y dar un paso lateral para recibir el balon a un lado
	FASE CENTRAL — Actividad individual/parejas/grupos	EJERCICIO 2	Trabajo con balon de lanzamiento y atrapar / lanzamiento y atrapar en parejas y en grupos	Lanzar el balon alto y atraparlo en posicio baja, lanzar el balon y atraparlo en el aire / en parejas y luego grupal lanzar el balon y cogerlo
	FASE CENTRAL — Trabajo individual y parejas	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en el muro / antebrazo y voleo en parejas	Cada niño debera realizar la cantidad de antebrazos que la profesora le asigne en el muro y despues realizarlo en parejas
	FASE CENTRAL — Voleibol mini	JUEGO	Mini partido 2segun la cantidad de niños asistentes	Se realizara un mini partido con antebrazon con malla optando por recepcionar el balon principalmente por el antebrazo
	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL	TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 27 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Recordar el gesto de ataque completo y trabajo de antebrazo y dedos en movimiento			SESION	#11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador, luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; En parejas y en cunclillas intentar derrumbar al compañero empujandolo de las manos; Juego de hacerse pases con un balon y agregar otro balon
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Lanzamiento de pelota en parejas	Con la pelota de tenis frente a ftente cada niño debera laanzar la pelota alto hacia su compañero para que el otro reciba la pelota, con el fin de hacer un buen lanzamiento y a medir y recibir una pelota alta
		Actividad grupal	EJERCICIO 2	Pases con antebrazo y dedos sentados	Trabajo en parejas de pases de antebrazo y dedos desde sentados
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion de balon lateral y adelante y atrás	Trabajo en grupo en donde dos niños lanzaran el balon buscando el desplazamiento lateral del niño y otro lanzara el balon haciendo que el niño corra adelante y todo sea recepcionado en antebrazo
		Voleibol 4x4	JUEGO	Mini partido 4x4 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 4x4 con antebrazon con malla optando por recepcionar el balon principalmente por el antebrazo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 28 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Controlar el balon en los fundamentos de antebrazo y voleo individual y en parejas			SESION	#12

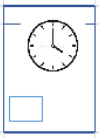
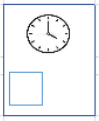
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar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

OBSERVACIONES:

INICIACION 2

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 5 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Coordinar el gesto del ataque con el salto, trabajo de pliometria con el gesto de ataque y continuar con el control del antebrazo y los dedos			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Chiquiri cuiqiri; Saltos en orden descendente; Cogidas
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto completo de ataque	Balanceo en el campo del gesto de atque, sin salto, con salto, con lazamiento de pelota y luego gesto completo en malla
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Gesto de ataque con salto a gradas	Se realiza el gesto completo de ataque pero deben impulsarse a caer en un escalon de la grada
		Trabajo en parejas	EJERCICIO 3	Antebrazo, voleo y remate	Traabajo en parejas de control de antebrazo y dedos y correccion y aprendizaje del remate
		Juego	JUEGO	Juego 6x6	Juego 6x6 con lo visto anteriormente
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 6 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Coordinar el gesto del ataque con el salto, trabajo de pliometria con el gesto de ataque y continuar con el control del antebrazo y los dedos			SESION	#2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Correr de lado, cruzando las piernas por delante y por detrás de forma alternativa; Juego de micos a sus palos; chiquiri chiquiri; velocidad de reaccion con sus
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Gesto de ataque con salto a gradas/ Salto Depth Jump	Se realiza el gesto completo de ataque pero deben impulsarse a caer en un escalon de la grada / Dejarse caer desde un escalon de la grada y desde ahí realizar un salto
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Trabajo de antebrazo/recepcion	Uno de la pareja lanza la pelota fuerte hacia abajo y el otro intenta cogerla evitando que caiga al piso
		Jiuego	EJERCICIO 4	Servicio y juego	Enseñana y correccion del saque de seguridad y de tenis, continuado con el juego
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los ninos tienen	A cada nino se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 7 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Coordinar el gesto del ataque con el salto, trabajo de pliometria con el gesto de ataque y continuar con el control del antebrazo y los dedos			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Al silvato el primero de parejas que toque la linea final
	FASE CENTRAL	JUEGO	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto completo de ataque	Balanceo en el campo del gesto de atque, sin salto, con salto, con lazamiento de pelota y luego gesto completo en malla
		JUEGO	EJERCICIO 2	Remate al muro y actividad fisica	Una parte del grupo realizara remate al muro mientras la otra parte del grupo realizara una pqueña parte de actividad fisica
		JUEGO	EJERCICIO 3	Recepcion del balon pero atrapandolo	La entrenadora lanzara balones en diferentes direcciones y el niño debera correr hacia el balon y agarrarlo sin dejar que el balon caiga al piso
		JUEGO	EJERCICIO 4	JUEGO	JUEGO
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 12 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Coordinar el gesto del ataque con el salto, trabajo de pliometria con el gesto de ataque y continuar con el control del antebrazo y los dedos			SESION	#4

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 13 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Coordinar el gesto del ataque con el salto, trabajo de pliometria con el gesto de ataque y continuar con el control del antebrazo y los dedos			SESION	#5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Al silvato el primero de parejas que toque la linea final
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Sentado frente al muro	Cada uno estara sentado frente al muro a unos metros de separacion (con piernas separadas y puntas hacia arriba), debera realizar golpes de antebrazo hacia el muro buscando mantener el control
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Remate al muro y actividad fisica	Una parte del grupo realizara remate al muro mientras la otra parte del grupo realizara una pqueña parte de actividad fisica
		Juego	JUEGO	Partido según la cantidad de alumnos	Se realizara un partido a 15 puntos con solo dedos y antebrazo y luego con todo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 14 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Coordinar el gesto del ataque con el salto, trabajo de pliometria con el gesto de ataque y continuar con el control del antebrazo y los dedos			SESION	#6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos…
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto completo de ataque	Balanceo en el campo del gesto de atque, sin salto, con salto, con lazamiento de pelota y luego gesto completo en malla
	FASE CENTRAL	Actividad indivifual	EJERCICIO 2	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
	FASE CENTRAL	Trabajo fisico	CIRCUITOS	Velocidad, agilidad, reaccion, postura, desplazamiento, reaccion	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
	FASE CENTRAL	Voleibol 3x3	JUEGO	Rey de cancha 3x3	Se realizara un rey de cancha en equipos de 3 personas
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 19 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Controlar el balon en los fundamentos del antebrazo y voleo			SESION	#7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de balon mano por equiipos a 5 puntos
	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a través de la práctica de los fundamentos técnicos del saque y la recepción y voleo, iniciando con los primeros pasos para	Actividad individual	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto completo de ataque	Balanceo en el campo del gesto de atque, sin salto, con salto, con lazamiento de pelota y luego gesto completo en malla
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Sentado frente al muro	Cada uno estara sentado frente al muro a unos metros de separacion (con piernas separadas y puntas hacia arriba), debera realizar golpes de antebrazo hacia el muro buscando mantener el control
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
		Voleibol 2x2	JUEGO	Rey de cancha 2x2	Se realizara un rey de cancha en parejas
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 20 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Enseñar y controlar el balon en antebrazo en los laterales y enseñar el gesto del remate			SESION	#8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Trote de diferentes distancias (6mts, 9mts, hasta completar los 18mts elprimer recorrido)
FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atrasy laterales	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero, asi mismo de para atrás
FASE CENTRAL	Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Trabajo de velocidad de reaccion sin y con balon	En la linea final y por parejas al sonido del silvato o al lanzar el balon la pareja debe de correr a no permitir que el balon llegue al otro lado del campo / por parejas al silvato el primero que llegue al otro lado
FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 3	Frente al muro con una sola mano y con las dos e inicio de servicios	Cerca a la pared el niño realizara autopases seguidos y continuos comenzando por controlar 10 pases con una sola mano, posterior cambiar de mano y aumentando despues de cada descanso y despues el pase de dedos completo finalizado ello, se explicara los diferentes tipos de servicios y se empezaran a realizar
FASE CENTRAL	Trabajo fisico	CIRCUITOS	Explicacion del gesto del remate	Lanzar el balon a lo alto y saltar a atraparlo en el aire
FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
FASE FINAL		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 21 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Enseñar y controlar el balon en antebrazo en los laterales y enseñar el gesto del remate			SESION	#9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de balon mano por equiipos a 5 puntos
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones laterales	En trios se hacen lanzamientos a uno de los 3 buscando la posicion correcta y la recepcion correcta
		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos en voleo	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con voleo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
		Actividad individual	EJERCICIO 4	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 26 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Trabajo de velocidad de reaccion, agilidad y correccion del gesto del antebrazo y voleo			SESION	#10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de hacerse pases con un balon y agregar otro balon
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto completo de ataque	Balanceo en el campo del gesto de atque, sin salto, con salto, con lazamiento de pelota y luego gesto completo en malla
		Actividad por parejas	EJERCICIO 2	Trabajo de velocidad de reaccion sin y con balon	En la linea final y por parejas al sonido del silvato o al lanzar el balon la pareja debe de correr a no permitir que el balon llegue al otro lado del campo / por parejas al silvato el primero que llegue al otro lado
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Realizar antebrazo y voleo en muro individual y trabajo en parejas de control de balon en distancia corta	Cada niño debera hacer una serie de antebrazo y dedos frente al muro y despues en parejas realizar antebrazo y dedos en distancias cortas seriados
		Actividad grupal	Rey de cancha	Rey de cancha	Se realizara rey de cancha con el fin de que sean mas agiles en sus movimientos y llegadas al balon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 27 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Correccion del gesto de ataque y del servicio			SESION	#11

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 28 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Trabajar el gesto de resepcion del antebrazo lateral			SESION	#12

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

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 5 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar pliometria y transferencia para el gesto de ataque			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento por ritmos de trote	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Skipping y al silvato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Gesto de ataque con pelota	Se realiza el gesto de ataque con pelota sin malla, con malla y con salto
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Gesto de ataque con salto a gradas	Se realiza el gesto completo de ataque pero deben impulsarse a caer en un escalon de la grada
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Gesto de ataque y ataque al balon / ejercicio de transferencia	Un deportista se hace en el muro con el balon alto y el otro realiza el gesto de ataque, salta y le pega al balon que su compañero esta sujetando, Con balon medicinal fuerza de brazos con diferentes tecnicas y transferencia con balon de voleibol
		JUEGO	JUEGO	Juego 6x6	Juego 6x6 realizando lo practicado anteriormente
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 6 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar pliometria para el gesto de ataque y control del antebrazo y dedos			SESION	#2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de toque a 20 pases
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Gesto de ataque con salto a gradas/ Salto Depth Jump	Se realiza el gesto completo de ataque pero deben impulsarse a caer en un escalon de la grada / Dejarse caer desde un escalon de la grada y desde ahí realizar un salto
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Alternar con balon / Ataque y lanzamiento largo frontal	Realizar alterno y series de ataque y recepcion de balon corto y largo frontal para manejar ubicación
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Ataque al muro y correccion del servicio	Realizar ataques al muro con la intencio de empezar a controlar los remates y correcion de los serviciosde seguridad y de tenis
		JUEGO	CIRCUITOS	Rey de cancha y juego	Rey de cancha según la cantidad de niños y juego al final
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los ninos tienen	A cada nino se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 7 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Intercambio deportivo con escuelas de formacion			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Al silvato el primero de parejas que toque la linea final
	FASE CENTRAL	Juego	EJERCICIO 1	JUEGO	Juego
		Juego	EJERCICIO 2	JUEGO	Juego
		Juego	EJERCICIO 3	JUEGO	Juego
		Juego	EJERCICIO 4	JUEGO	Juego
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 12 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar pliometria para el gesto de ataque y control del antebrazo y dedos			SESION	#4

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 13 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar pliometria para el gesto de ataque y control del antebrazo y dedos			SESION	#5

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 14 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar pliometria para el gesto de ataque y control del antebraz o y dedos			SESION	#6

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 19 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Corregir la recepcion larga y la entrega de para atrás hacia la posicion correcta			SESION	#7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de balon mano por equipos
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Con la pelota de tenis realizar el gesto completo de ataque lanzando la pelota y luego pegandole	Frente a la malla se realiza el gesto del ataque completo, con salto y lanzamiento de pelota/ de nuevo se realiza el gesto de ataque completo pero se lanza la pelota se realiza el gesto de la entreda del remate y luego remata la pelota
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Alternado controlando el remate	Se realiza el ejercicio del alternado (remate, recepcion, voleo, remate...), con el fin de buscar el control del balon al momento de rematar y la recpecion
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon corto, largo y con remate	Uno de la pareja remata un balon corto, y luego lanza un balon largo, buscando la buena recepcion al momento de un balon corto y largo, la buena precision y el buen desplazamiento
		Voleibol 4x4	JUEGO	Rey de cancha 4x4	Se realizara un rey 4x4 buscando el buen desplazamiento de llegada del balon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 20 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Continuar con el control del balon con la precision de un balon corto y largo			SESION	#8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de 20 toques por equipo
	FASE CENTRAL	Actividad en trios	EJERCICIO 1	trenza	En trios realizaran la trenza sin dejar caer el balon por lo menos hasta haber realizad0 50 golpes de antebrazo y voleo
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Recepcion con antebrazo dirigido al pasador o armador en zona 3	Se realizaran lanzamientos de balon a las posiciones 1,6 y 5 y recepcionaran con antebrazo a la zona 3 en donde estara ubicado el pasador y el debera enviar el balon en voleo a un aro que tendra un compañero
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Direccion de la recepcion de antebrazo y vole	Un compañero tendra el aro y el otro debera por medio del antebrazo y el voley enviar el balon al medio del aro
		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Trabajo del core, tren inferior y superior, flexibilidad asistida	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 21 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Corregir el gesto del remate y el servicio			SESION	#9

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

OBSERVACIONES:

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

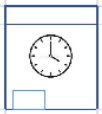
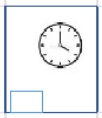
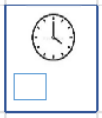
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 26 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Realizar trabajos de velocidad y velocidad re reaccion a traves de diferentes trabajos sin/con balon y por medio de diferentes posiciones			SESION	#10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de hacerse pases con el balon y gregar balones
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Posicion de voleibol sin balon, saltos de sapo	Cada niño al sonar del pito, debera desplazarse de manera lateral de cono a linea final con el fin de trabajar la posicion / al sonar del pito y de la misma distancia pero de frente y de para atres,el niño debera saltar en forma de sapito/ y asi demas se realizaran diferentes trabajos de agilidad y postura
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Trabajo de velocidad de reaccion sin y con balon	En la linea final y por parejas al sonido del silvato o al lanzar el balon la pareja debe de correr a no permitir que el balon llegue al otro lado del campo / por parejas al silvato el primero que llegue al otro lado
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Realizar antebrazo y voleo en muro individual y trabajo en parejas de control de balon en diferentes posiciones	Cada niño debera hacer una serie de antebrazo y dedos frente al muro y despues en parejas realizar antebrazo y dedos sentados, acostados, arrodillados, etc…
		Actividad grupal	Rey de cancha	Rey de cancha 3x3	Se realizara rey de cancha 3x3 en toda la cancha con el fin de que sean mas agiles en sus movimientos y llegadas al balon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 27 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Control de la recepcion hacia un punto especifico			SESION	#11

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 28 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabar desplazamientos laterales con el gesto de antebrazo y trabajo fisico especifico			SESION	#12

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	SEPTIEMBRE 21 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Controlar el balon en los fundamentos de antebrazo y voleo; iniciar con el gesto correcto del remate			SESION	#9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Micos a los palos; Chiquiri chiquiri; Velocidad de reaccion de colores
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Pasos uno por uno del gesto del ataque	Con la ayuda de material didactico, se ira enseñando el gesto del ataque
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Trabajo en malla	Posicion en la cancha, la entrenadora envia balones y los niños recepcionan con antebrazo buscando pasar el balon por encima de la malla
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Trabajo en malla	Posicion en la cancha, la entrenadora envia balones y los niños recepcionan con antebrazo buscando pasar el balon por encima de la malla
		Voleibol 1x1 y 2x2	JUEGO	Mini partido 1x1 y 2x2 con solo antebrazo sin malla	Se realizara un mini partido 1x1 y 2x2 con antebrazo sin malla solo debera pasar el limite de los platillos
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

OCTUBRE

INICIACION 1

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION- TRABAJO EN EQUIP	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 3 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajo de tecnica, atrapar, arrojar, ubicar por medio de pelotas para un mejor agarre de balon al momento de lanzar y atrapar el balon de voleibol			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento por ritmos de trote	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; 10 vueltas a la cancha
	FASE CENTRAL	Trabajo en parejas	EJERCICIO 1	Lanzamiento de pelota al aro	En parejas se van a ubicarr cada uno en un lugar diferente y a un poco de distancia, uno estara con aro y el otro con 3 pelotas. Realizaran 9 lanzamientos a distancia y altos a bucar meter la pelota en medio del aro.
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Antebrazo y voleo en cancha y muro	Antebrazo y voleo en cancha la cantidad maxima seguidar y luego en parejas intentar lo mayor posible la pelota
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Simulacion de juego	Se formaran en posicionde juego y la entrenadora al otro de la malla enviara balon simulando un paso del otro equipo, el cual el o los niños deberan buscar al forma de devolverlo
		Juego	JUEGO	1 VS 1	Realizar juego lanzando y atrapando el balon, evitando que la pelota toque el piso
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION- TRABAJO EN EQUIP	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 4 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajo de tecnica, atrapar, arrojar, ubicar por medio de pelotas para un mejor agarre de balon al momento de lanzar y atrapar el balon de voleibol			SESION	#2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; Velocidad de reaccion al silvato el primero que coja el cono; Desplazammientos laterales en la posicion correcta
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Velocidad de reaccion	En parejas un nino con dos balones en sus manos mientras hace distraccion hablando con su compañero deja caeer un balon de sus manos, el compañero no debe dejar que el balon toque el suelo
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Antebrazo en medio de la malla con un su compañero	Por parejas van a realizar antebrazo en teniendo en medio la malla, con el fin de buscar la altura del balon necesaria para hacer el buen antebrazo
		Actividad en equipo	EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon por encima de la malla y atraparlo	La entrenadora lanzara pelotas y balones por encima de la malla y el niño debera atraparla sin dejar que caiga al piso
		Juego	JUEGO	Mini partido 2x2	Se realizara un mini partido 2x2 buscando aprender a lanzar el balon y evitar que caiga al piso
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

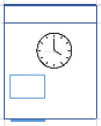
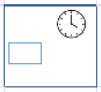
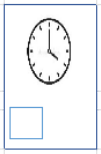
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION- TRABAJO EN EQUI	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 5 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajo de tecnica, atrapar, arrojar, ubicar por medio de pelotas para un mejor agarre de balon al momento de lanzar y atrapar el balon de voleibol			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; en parejas al silvato el primero que toque la linea final; velocidad de reaccion el primero que deje caer la pelota
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Inicio del gesto de remate con el lanzamiento de una pelota al muro	Se realiza el gesto de ataque (pierna contraria al brazo con el que lanza la pelota) los 2 brazos al frente y lanza la pelota / y el mismo geesto pero con el brazo menos dominante
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Lanzamiento de pelota por el campo	Cada niño tendra una pelota y con ella se ira desplazando en el campo, lanzando y atrapando la pelota, evitando que caiga al piso
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Servicio	Ajustar y practicar el saque por debajo
		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido 2x2 y 3x3	Se realizara un mini partido 2x2 y 3x3 lanzando el balon y atrapandolo, con una cancha limitada
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION- TRABAJO EN EQUI	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 10 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajo de tecnica, atrapar, arrojar, ubicar por medio de pelotas para un mejor agarre de balon al momento de lanzar y atrapar el balon de voleibol			SESION	#4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; Trote linea final a linea final
	FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Trabajo en malla	Posicion en la cancha, la entrenadora envia balones y los niños recepcionan con antebrazo buscando pasar el balon por encima de la malla
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Lanzamiento de balon al aro	La entrenadora lanzara balones a lo alto y cada niño con su respectivo aro debera buscar que el balon antes que toque el suele entren en el aro
		Actividad individual y parejas	EJERCICIO 3	Inicio del gesto de remate con el lanzamiento de una pelota al muro	Se realiza el gesto de ataque (pierna contraria al brazo con el que lanza la pelota) los 2 brazos al frente y lanza la pelota / y el mismo geesto pero con el brazo menos dominante
		Voleibol 2x2	JUEGO	Mini partido sin malla y terreno demarcado	Se realizara un mini partido de 2 vs 2, lanzaran el balon de la forma en que mejor les quede, evitando que el balon se les caiga de las manos con minimo 2 toques por niño antes de pasar el balon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION - TRABAJO EN EQUIP	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 11 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajo de tecnica, atrapar, arrojar, ubicar por medio de pelotas para un mejor agarre de balon al momento de lanzar y atrapar el balon de voleibol			SESION	#5

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION - TRABAJO EN EQUIP	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 12 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajo de tecnica, atrapar, arrojar, ubicar por medio de pelotas para un mejor agarre de balon al momento de lanzar y atrapar el balon de voleibol			SESION	#6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola y con rodillas al pecho, saltar a dos pies; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos...
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe de antebrazo con limitacion de platillos	Golpe de antebrazo con la posicion correcta y se hara la variacion de extender la pierna hacia adelante para recibir y llegar al balon, y dar un paso lateral para recibir el balon a un lado
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 2	Trabajo en malla	Posicion en la cancha, la entrenadora envia balones y los niños recepcionan con antebrazo buscando pasar el balon por encima de la malla
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en cancha y muro	Antebrazo y voleo en cancha la cantidad maxima seguidar y luego en parejas intentar lo mayor posible la pelota
	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Simulacion de juego	Se formaran en posicionde juego y la entrenadora al otro de la malla enviara balon simulando un paso del otro equipo, el cual el o los niños deberan buscar al forma de devolverlo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION- TRABAJO EN EQUI	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 17 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Controlar el balon en los fundamentos de antebrazo y voleo; iniciar con el gesto correcto del remate			SESION	#7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Correr de lado, cruzando las piernas por delante y por detrás de forma alternativa; Trote en la cancha y trote de manera la teral por al rededor del campo
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Pasos uno por uno del gesto del ataque	Con la ayuda de material didactico, se ira enseñando el gesto del ataque
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Control del balon en antebrazo y dedos	Se realiza el control de antebrazo y dedos en medio de la cancha, buscando el menor desplazamiento posible durante su ejecucion
		Actividad por parejas	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en el muro / antebrazo y voleo en parejas	Cada niño debera realizar la cantidad de antebrazos que la profesora le asigne en el muro y despues realizarlo en parejas
		Voleibol 4x4	JUEGO	Mini partido 4x4	Se realizara un mini partido 4x4 con el fin de buscar el control del balon y el desplazamiento de ellos en busca del balon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERACION - TRABAJO EN EQUIP	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 18 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Controlar el balon en los fundamentos de antebrazo y voleo; iniciar con el gesto correcto del remate			SESION	#8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Micos a los palos; Chiquiri chiquiri; Velocidad de reaccion de colores
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Ejecucion de la postura correcta de la tecnica de los fundamentos del antebrazo y voleo, sin balon	Cada niño al sonar del pito, debera desplazarse de manera lateral de cono a linea final con el fin de trabajar la posicion / al sonar del pito y de la misma distancia pero de frente y de para atres,el niño debera saltar en forma de sapito/ Y con conos en zic zac el niño debera pasar lo mas rapido que pueda los conos
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Lanzamiento de pelota en parejas	Con la pelota de tenis frente a ftente cada niño debera laanzar la pelota alto hacia su compañero para que el otro reciba la pelota, con el fin de hacer un buen lanzamiento y a medir y recibir una pelota alta
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon por la entrenadora	'La entrenadora realizara lanzamientos de balon para cada niño hacia los lados, con el fin de que el niño se mueva lateral llegue a la correcta posicion y reciba un balon de lado haciendo llegar correctamente
		Voleibol 4x1	JUEGO	Mini partido 4x1	Se realiza un partido 4x1 estudiantes vs la entrenadora con el fin de que ellos empiecen a trabajar en equipo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 19 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Controlar el balon en los fundamentos de antebrazo y voleo; iniciar con el gesto correcto del remate			SESION	#9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Micos a los palos; Chiquiri chiquiri; Velocidad de reaccion de colores
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Pasos uno por uno del gesto del ataque	Con la ayuda de material didactico, se ira enseñando el gesto del ataque
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Trabajo en malla	Posicion en la cancha, la entrenadora envia balones y los niños recepcionan con antebrazo buscando pasar el balon por encima de la malla
		Actividad grupal	EJERCICIO 3	Trabajo en malla	Posicion en la cancha, la entrenadora envia balones y los niños recepcionan con antebrazo buscando pasar el balon por encima de la malla
		Voleibol 1x1 y 2x2	JUEGO	Mini partido 1x1 y 2x2 con solo antebrazo sin malla	Se realizara un mini partido 1x1 y 2x2 con antebrazo sin malla solo debera pasar el limite de los platillos
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 24 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Trabajar en la pustura correcta del niño y en los fundamentos de antebrazo y voleo por medio de actividades individuales, parejas y en conjunto			SESION	#10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
	FASE INICIAL Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola y con rodillas al pecho, saltar a dos pies; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos...
	Actividad individual	EJERCICIO 1	Golpe de antebrazo con limitacion de platillos	Golpe de antebrazo con la posicion correcta y se hara la variacion de extender la pierna hacia adelante para recibir y llegar al balon, y dar un paso lateral para recibir el balon a un lado
	Actividad individual/parejas/grupos	EJERCICIO 2	Trabajo con balon de lanzamiento y atrapar / lanzamiento y atrapar en parejas y en grupos	Lanzar el balon alto y atraparlo en posicio baja, lanzar el balon y atraparlo en el aire / en parejas y luego grupal lanzar el balon y cogerlo
	FASE CENTRAL Trabajo individual y parejas	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en el muro / antebrazo y voleo en parejas	Cada niño debera realizar la cantidad de antebrazos que la profesora le asigne en el muro y despues realizarlo en parejas
	Voleibol mini	JUEGO	Mini partido 2segun la cantidad de niños asistentes	Se realizara un mini partido con antebrazon con malla optando por recepcionar el balon principalmente por el antebrazo
	FASE FINAL Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 25 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Recordar el gesto de ataque completo y trabajo de antebrazo y dedos en movimiento			SESION	#11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
	FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo; Trote con talones a la cola, con rodillas al pecho, caballito; En parejas y en cunclillas intentar derrumbar al compañero empujandolo de las manos; Juego de hacerse pases con un balon y agregar otro balon
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Lanzamiento de pelota en parejas	Con la pelota de tenis frente a ftente cada niño debera laanzar la pelota alto hacia su compañero para que el otro reciba la pelota, con el fin de hacer un buen lanzamiento y a medir y recibir una pelota alta
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 2	Pases con antebrazo y dedos sentados	Trabajo en parejas de pases de antebrazo y dedos desde sentados
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 3	Recepcion de balon lateral y adelante y atrás	Trabajo en grupo en donde dos niños lanzaran el balon buscando el desplazamiento lateral del niño y otro lanzara el balon haciendo que el niño corra adelante y todo sea recepcionado en antebrazo
	FASE CENTRAL	Voleibol 4x4	JUEGO	Mini partido 4x4 con solo antebrazo con malla	Se realizara un mini partido 4x4 con antebrazo con malla optando por recepcionar el balon principalmente por el antebrazo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
	FASE FINAL		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 26 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Controlar el balon en los fundamentos de antebrazo y voleo individual y en parejas			SESION	#12

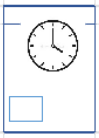
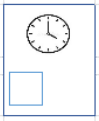
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar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

OBSERVACIONES:

INICIACION 2

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 3 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Coordinar el gesto del ataque con el salto, trabajo de pliometria con el gesto de ataque y continuar con el control del antebrazo y los dedos			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Chiquiri cuiqiri; Saltos en orden descendente; Cogidas
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto completo de ataque	Balanceo en el campo del gesto de atque, sin salto, con salto, con lazamiento de pelota y luego gesto completo en malla
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Gesto de ataque con salto a gradas	Se realiza el gesto completo de ataque pero deben impulsarse a caer en un escalon de la grada
		Trabajo en parejas	EJERCICIO 3	Antebrazo, voleo y remate	Traabajo en parejas de control de antebrazo y dedos y correccion y aprendizaje del remate
		Juego	JUEGO	Juego 6x6	Juego 6x6 con lo visto anteriormente
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 4 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Coordinar el gesto del ataque con el salto, trabajo de pliometria con el gesto de ataque y continuar con el control del antebrazo y los dedos			SESION	#2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Correr de lado, cruzando las piernas por delante y por detrás de forma alternativa; Juego de micos a sus palos; chiquiri chiquiri; velocidad de reaccion con sus
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Gesto de ataque con salto a gradas/ Salto Depth Jump	Se realiza el gesto completo de ataque pero deben impulsarse a caer en un escalon de la grada / Dejarse caer desde un escalon de la grada y desde ahí realizar un salto
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Trabajo de antebrazo/recepcion	Uno de la pareja lanza la pelota fuerte hacia abajo y el otro intenta cogerla evitando que caiga al piso
		Jiuego	EJERCICIO 4	Servicio y juego	Enseñana y correccion del saque de seguridad y de tenis, continuado con el juego
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los ninos tienen	A cada nino se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

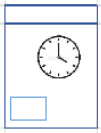
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 5 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Coordinar el gesto del ataque con el salto, trabajo de pliometria con el gesto de ataque y continuar con el control del antebrazo y los dedos			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Al silvato el primero de parejas que toque la linea final
	FASE CENTRAL	JUEGO	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto completo de ataque	Balanceo en el campo del gesto de atque, sin salto, con salto, con lazamiento de pelota y luego gesto completo en malla
		JUEGO	EJERCICIO 2	Remate al muro y actividad fisica	Una parte del grupo realizara remate al muro mientras la otra parte del grupo realizara una pqueña parte de actividad fisica
		JUEGO	EJERCICIO 3	Recepcion del balon pero atrapandolo	La entrenadora lanzara balones en diferentes direcciones y el niño debera correr hacia el balon y agarrarlo sin dejar que el balon caiga al piso
		JUEGO	EJERCICIO 4	JUEGO	JUEGO
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 10 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Coordinar el gesto del ataque con el salto, trabajo de pliometria con el gesto de ataque y continuar con el control del antebrazo y los dedos			SESION	#4

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 11 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Coordinar el gesto del ataque con el salto, trabajo de pliometria con el gesto de ataque y continuar con el control del antebrazo y los dedos			SESION	#5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Al silvato el primero de parejas que toque la linea final
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Sentado frente al muro	Cada uno estara sentado frente al muro a unos metros de separacion (con piernas separadas y puntas hacia arriba), debera realizar golpes de antebrazo hacia el muro buscando mantener el control
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Remate al muro y actividad fisica	Una parte del grupo realizara remate al muro mientras la otra parte del grupo realizara una pqueña parte de actividad fisica
		Juego	JUEGO	Partido según la cantidad de alumnos	Se realizara un partido a 15 puntos con solo dedos y antebrazo y luego con todo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 12 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Coordinar el gesto del ataque con el salto, trabajo de pliometria con el gesto de ataque y continuar con el control del antebrazo y los dedos			SESION	#6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego en parejas de tocar rodillas, tobillos…
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto completo de ataque	Balanceo en el campo del gesto de atque, sin salto, con salto, con lazamiento de pelota y luego gesto completo en malla
		Actividad indivifual	EJERCICIO 2	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Velocidad, agilidad, reaccion, postura, desplazamiento, reaccion	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
		Voleibol 3x3	JUEGO	Rey de cancha 3x3	Se realizara un rey de cancha en equipos de 3 personas
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 17 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Controlar el balon en los fundamentos del antebrazo y voleo			SESION	#7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de balon mano por equiipos a 5 puntos
	Mejora del desempeño deportivo del voleibol a traves de la practica de los fundamentos tecnicos del saque y la recepcion y voleo, iniciando con los primeros pases para	Actividad individual	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto completo de ataque	Balanceo en el campo del gesto de atque, sin salto, con salto, con lazamiento de pelota y luego gesto completo en malla
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Sentado frente al muro	Cada uno estara sentado frente al muro a unos metros de separacion (con piernas separadas y puntas hacia arriba), debera realizar golpes de antebrazo hacia el muro buscando mantener el control
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
		Voleibol 2x2	JUEGO	Rey de cancha 2x2	Se realizara un rey de cancha en parejas
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 18 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Enseñar y controlar el balon en antebrazo en los laterales y enseñar el gesto del remate			SESION	#8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
FASE INICIAL	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
FASE INICIAL	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Trote de diferentes distancias (6mts, 9mts, hasta completar los 18mts elprimer recorrido)
FASE CENTRAL	Actividad en parejas	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos y de para atrasy laterales	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con antebrazo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero, asi mismo de para atrás
FASE CENTRAL	Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Trabajo de velocidad de reaccion sin y con balon	En la linea final y por parejas al sonido del silvato o al lanzar el balon la pareja debe de correr a no permitir que el balon llegue al otro lado del campo / por parejas al silvato el primero que llegue al otro lado
FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 3	Frente al muro con una sola mano y con las dos e inicio de servicios	Cerca a la pared el niño realizara autopases seguidos y continuos comenzando por controlar 10 pases con una sola mano, posterior cambiar de mano y aumentando despues de cada descanso y despues el pase de dedos completo finalizado ello, se explicara los diferentes tipos de servicios y se empezaran a realizar
FASE CENTRAL	Trabajo fisico	CIRCUITOS	Explicacion del gesto del remate	Lanzar el balon a lo alto y saltar a atraparlo en el aire
FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
FASE FINAL		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	Acada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 19 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Enseñar y controlar el balon en antebrazo en los laterales y enseñar el gesto del remate			SESION	#9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de balon mano por equiipos a 5 puntos
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Lanzamiento y recepcion de balones laterales	En trios se hacen lanzamientos a uno de los 3 buscando la posicion correcta y la recepcion correcta
		Actividad individual y en parejas	EJERCICIO 2	Lanzamiento y recepcion de balones cortos, largos en voleo	En parejas uno lanza el balon corto y largo y el otro recepciona el balon con voleo buscando devolver el balon de la forma correcta según sea el caso y que llegue al compañero
		Actividad individual	EJERCICIO 3	Antebrazo y voleo en parejas	Antebrazo y voleo corto y largo por series
		Actividad individual	EJERCICIO 4	Servicio	Se realizaran servicion poniendo la meta 8/10 minimo
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 24 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Trabajo de velocidad de reaccion, agilidad y correccion del gesto del antebrazo y voleo			SESION	#10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de hacerse pases con un balon y agregar otro balon
	FASE CENTRAL	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Balanceo del gesto completo de ataque	Balanceo en el campo del gesto de atque, sin salto, con salto, con lazamiento de pelota y luego gesto completo en malla
		Actividad por parejas	EJERCICIO 2	Trabajo de velocidad de reaccion sin y con balon	En la linea final y por parejas al sonido del silvato o al lanzar el balon la pareja debe de correr a no permitir que el balon llegue al otro lado del campo / por parejas al silvato el primero que llegue al otro lado
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Realizar antebrazo y voleo en muro individual y trabajo en parejas de control de balon en distancia corta	Cada niño debera hacer una serie de antebrazo y dedos frente al muro y despues en parejas realizar antebrazo y dedos en distancias cortas seriados
		Actividad grupal	Rey de cancha	Rey de cancha	Se realizara rey de cancha con el fin de que sean mas agiles en sus movimientos y llegadas al balon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños	A cada niño se les a asignado una tarea para cada

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 25 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Correccion del gesto de ataque y del servicio			SESION	#11

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO - COOPERACION	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 26 DEL 2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Trabajar el gesto de resepcion del antebrazo lateral			SESION	#12

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

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 3 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar pliometria y transferencia para el gesto de ataque			SESION	#1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Relaciones afectivas - Labor rutinaria			
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento por ritmos de trote	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente caballito; Skipping y al silvato trote y velocidad por la cancha en diferentes posturas y en los gradas
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Gesto de ataque con pelota	Se realiza el gesto de ataque con pelota sin malla, con malla y con salto
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Gesto de ataque con salto a gradas	Se realiza el gesto completo de ataque pero deben impulsarse a caer en un escalon de la grada
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Gesto de ataque y ataque al balon / ejercicio de transferencia	Un deportista se hace en el muro con el balon alto y el otro realiza el gesto de ataque, salta y le pega al balon que su compañero esta sujetando, Con balon medicinal fuerza de brazos con diferentes tecnicas y transferencia con balon de voleibol
		JUEGO	JUEGO	Juego 6x6	Juego 6x6 realizando lo practicado anteriormente
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 4 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar pliometria para el gesto de ataque y control del antebrazo y dedos			SESION	#2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de toque a 20 pases
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Gesto de ataque con salto a gradas/ Salto Depth Jump	Se realiza el gesto completo de ataque pero deben impulsarse a caer en un escalon de la grada / Dejarse caer desde un escalon de la grada y desde ahí realizar un salto
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Alternar con balon / Ataque y lanzamiento largo frontal	Realizar alterno y series de ataque y recepcion de balon corto y largo frontal para manejar ubicación
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Ataque al muro y correccion del servicio	Realizar ataques al muro con la intencio de empezar a controlar los remates y correcion de los serviciosde seguridad y de tenis
		JUEGO	CIRCUITOS	Rey de cancha y juego	Rey de cancha según la cantidad de niños y juego al final
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los ninos tienen	A cada nino se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 5 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Intercambio deportivo con escuelas de formacion			SESION	#3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Al silvato el primero de parejas que toque la linea final
	FASE CENTRAL	Juego	EJERCICIO 1	JUEGO	Juego
		Juego	EJERCICIO 2	JUEGO	Juego
		Juego	EJERCICIO 3	JUEGO	Juego
		Juego	EJERCICIO 4	JUEGO	Juego
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 10 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar pliometria para el gesto de ataque y control del antebrazo y dedos			SESION	#4

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 11 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar pliometria para el gesto de ataque y control del antebrazo y dedos			SESION	#5

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 12 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar pliometria para el gesto de ataque y control del antebraz o y dedos			SESION	#6

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 17 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Corregir la recepcion larga y la entrega de para atrás hacia la posicion correcta			SESION	#7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de balon mano por equipos
	FASE CENTRAL	Actividad individual	EJERCICIO 1	Con la pelota de tenis realizar el gesto completo de ataque lanzando la pelota y luego pegandole	Frente a la malla se realiza el gesto del ataque completo, con salto y lanzamiento de pelota/ de nuevo se realiza el gesto de ataque completo pero se lanza la pelota se realiza el gesto de la entreda del remate y luego remata la pelota
		Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Alternado controlando el remate	Se realiza el ejercicio del alternado (remate, recepcion, voleo, remate...), con el fin de buscar el control del balon al momento de rematar y la recpecion
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Lanzamiento de balon corto, largo y con remate	Uno de la pareja remata un balon corto, y luego lanza un balon largo, buscando la buena recepcion al momento de un balon corto y largo, la buena precision y el buen desplazamiento
		Voleibol 4x4	JUEGO	Rey de cancha 4x4	Se realizara un rey 4x4 buscando el buen desplazamiento de llegada del balon
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 18 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Continuar con el control del balon con la precision de un balon corto y largo			SESION	#8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
		Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de 20 toques por equipo
	FASE CENTRAL	Actividad en trios	EJERCICIO 1	trenza	En trios realizaran la trenza sin dejar caer el balon por lo menos hasta haber realizad0 50 golpes de antebrazo y voleo
		Actividad individual	EJERCICIO 2	Recepcion con antebrazo dirigido al pasador o armador en zona 3	Se realizaran lanzamientos de balon a las posiciones 1,6 y 5 y recepcionaran con antebrazo a la zona 3 en donde estara ubicado el pasador y el debera enviar el balon en voleo a un aro que tendra un compañero
		Actividad en parejas	EJERCICIO 3	Direccion de la recepcion de antebrazo y vole	Un compañero tendra el aro y el otro debera por medio del antebrazo y el voley enviar el balon al medio del aro
		Trabajo fisico	CIRCUITOS	Trabajo del core, tren inferior y superior, flexibilidad asistida	Se haran "estaciones" cada estacion tendra un ejercicio especifico
	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
			TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 19 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Corregir el gesto del remate y el servicio			SESION	#9

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

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 24 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Realizar trabajos de velocidad y velocidad re reaccion a traves de diferentes trabajos sin/con balon y por medio de diferentes posiciones			SESION	#10

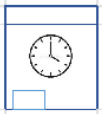
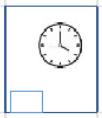
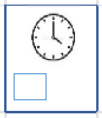
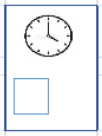
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
	Relaciones afectivas - Labor rutinaria	LLAMADO A LISTA OBJETIVO DEL MES Y LA CLASE	*Relaciones afectivas *Llamado a lista *Objetivo y metodo de la clase	Antes de comenzar la clase se busca hablar con algunos niños, preguntar de su dia, de sus clase haciendo relaciones afectivas entre niño-entrenador; luego se llama a lista y se habla del objetivo y la forma de trabajo del dia y lo recordado de la sesion anterior de reglas enseñadas
	Juegos predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO	Movilidad articular - Calentamiento	Movilidad articular dirijido - Caminar en punta de pies, en talones, caminar haciendo eversion e inversion del tobillo, talones a la cola, talones al frente, caballito, laterales, zic-zac; Juego de hacerse pases con el balon y gregar balones
	Actividad grupal	EJERCICIO 1	Posicion de voleibol sin balon, saltos de sapo	Cada niño al sonar del pito, debera desplazarse de manera lateral de cono a linea final con el fin de trabajar la posicion / al sonar del pito y de la misma distancia pero de frente y de para atres,el niño debera saltar en forma de sapito/ y asi demas se realizaran diferentes trabajos de agilidad y postura
	Actividad en parejas	EJERCICIO 2	Trabajo de velocidad de reaccion sin y con balon	En la linea final y por parejas al sonido del silvato o al lanzar el balon la pareja debe de correr a no permitir que el balon llegue al otro lado del campo / por parejas al silvato el primero que llegue al otro lado
	Actividad grupal	EJERCICIO 3	Realizar antebrazo y voleo en muro individual y trabajo en parejas de control de balon en diferentes posiciones	Cada niño debera hacer una serie de antebrazo y dedos frente al muro y despues en parejas realizar antebrazo y dedos sentados, acostados, arrodillados, etc…
	Actividad grupal	Rey de cancha	Rey de cancha 3x3	Se realizara rey de cancha 3x3 en toda la cancha con el fin de que sean mas agiles en sus movimientos y llegadas al balon
	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y HABLAR DE LA CLASE	Se va realizando el debido estiramiento. Se habla de lo que vieron en la clase, que les gusto, lo que vieron y lo que piensan de la clase	Se forma un circulo para realizar el estiramiento y a su vez se va hablando de la clase
		TAREAS	Realizacion de las tareas que cada uno de los niños tienen	A cada niño se les a asignado una tarea para cada clase al finalizar la sesion

FASE INICIAL
FASE CENTRAL
FASE FINAL

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 25 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Control de la recepcion hacia un punto especifico			SESION	#11

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

OBSERVACIONES:

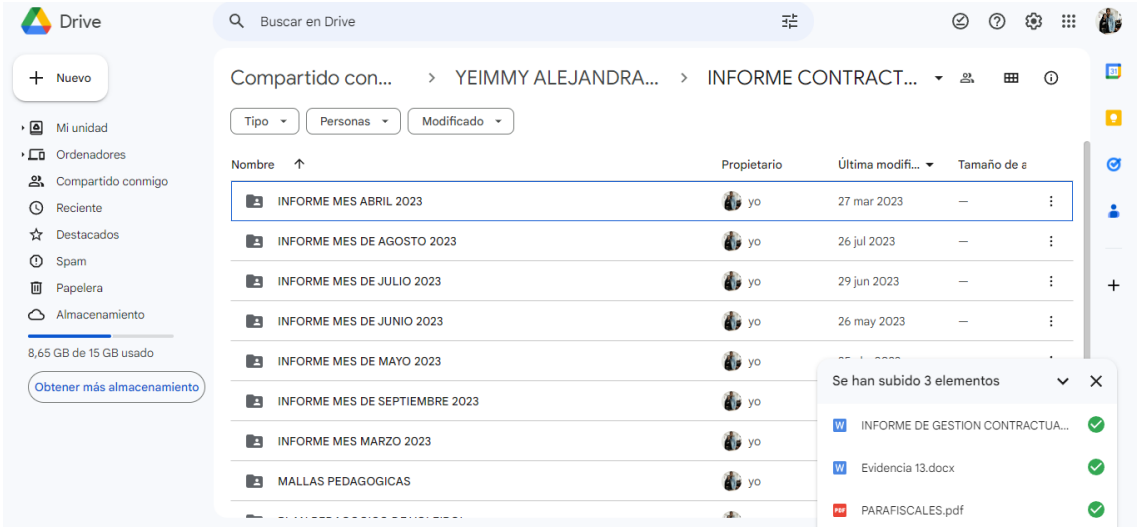
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

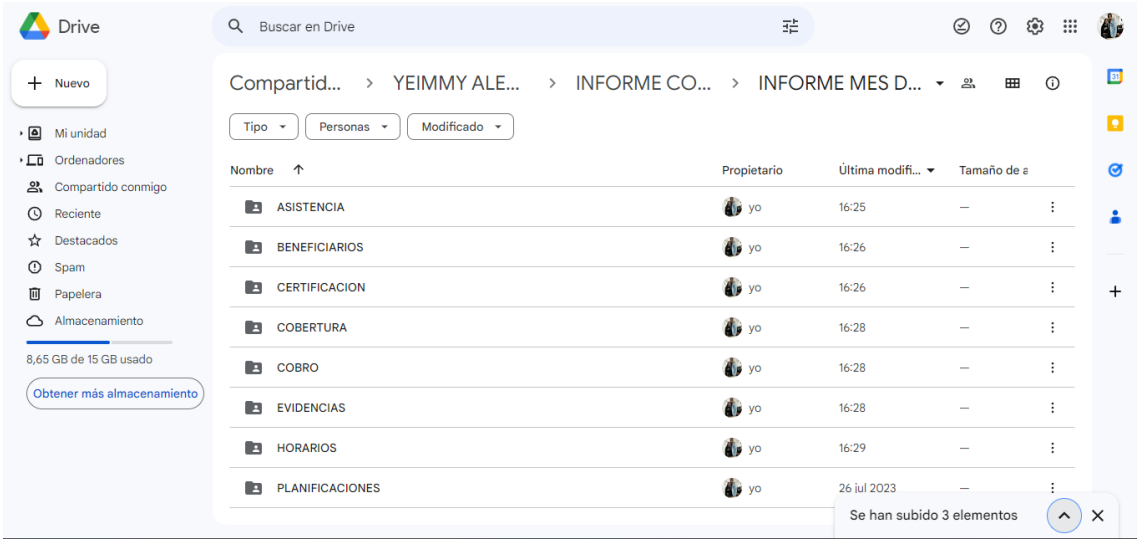
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YEIMMY A. CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO	FECHA	OCTUBRE 26 DEL 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabar desplazamientos laterales con el gesto de antebrazo y trabajo fisico especifico			SESION	#12

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

OBSERVACIONES:

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 08





OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 09

PLAN MENSUAL SEPTIEMBRE

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

MES: SEPTIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**Apulo**	
LUGAR:				**HORARIO DE PRACTICA**	**10:00 - 12:00/ 2:00 - 4:00 / 6:00 - 8:00**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÒN**
				6 - 10 AÑOS	**11 - 17 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Fomentar el respeto entre los compañeros para mantener la integridad de cada niño en el grupo		
			RESPONSABILIDAD	Generar en el niño la responsabilidad en el cumplimiento de asistencia a cada entrenamiento		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	Aprender a trabajar en equipo, que por uno pagan todos y que por todo se llega a la meta u objetivo		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	Enseñar a los niños y addlescentes que a veces se gana y a veces se pierde, que hay que reconocer que algunas personas son mejores que uno, que cuando alguien pierde o hace algo mal se ayuda a corregir y no ridiculizar		
			OBEDIENCIA	Fomentar la obediencia o cumplimineto de las normas o reglas n cada niño para un mejor resultado		
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	Enseñar a los niños que la participacion en clase hace parte fundamental del aprendizaje; Las preguntas, las dudas y los puntos de vista ayudan la claridad de alguna situacion		
			PERSEVERANCIA	Inculcar la perseverancia en cada niño, con el fin de progresar, mejorar y cumplir objetivos		
			AUTODOMINIO	Fortalecer el autodominio en los niños para controlar los impulsos bruscos y/o de palabras ofensivas hacia los demas compañeros		
			RECOMPENSA	Enseñarle al niño que las recompensas vienen despues de un trabajo largo de tiempo de trabajo y esfuerzo		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	Saludo, llamado a lista, relaciones afectivas, recordar reglas sobre el comportamiento individual y colectivo y asignar tareas para la clase		
			MOVILIDAD ARTICULAR	Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones		
			CALENTAMIENTO	Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor rendimiento fisico y evitar lesiones		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	El deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras.		
			RITMO			
			EQUILIBRIO	El niño debe tener una postura equilibrada indispensable para cualquier gesto tecnico		
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	Aprender a diferenciar los fundamentos del voleibol y saberlos usar cada uno en el momento indicado según la situacion		
			REACCIÓN	Velocidad de reaccion		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Fuerza de tension		
			VELOCIDAD	Velocidad de reaccion		
			FLEXIBILIDAD	Estiramiento activo y pasivo		
			RESISTENCIA	Resistencia aerobica y anaerobica		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	LANZAR Y ATRAPAR	Con diferentes ejercicios y actividades lanzar el balon y atraparlo sin dejarlo caer, individualmente y en colectivo		
			VOLEO Y ANTEBRAZO	Gesto tecnico del pase de dedos y actividades de agilidad, velocidad, desplazamiento y velocidad de reaccion con este gesto / Gesto tecnico del antebrazo y actividades de agilidad, velocidad, desplazamiento y velocidad de reaccion con este gesto		
			SERVICIO	Enseñanza del servicio de seguridad y servicio de tenis		
			GESTO DE ATAQUE	Gesto tecnico del remate con y sin impulso (brazada) con ayuda de material didactico		
		ELEMENTOS TACTÍCOS		Cooperacion Anticipacion	Anticipacion del balon	Uso tactico de las tecnicas
				Balon sobre la red	Reglas basicas	Tacticas individuales
				Voleibol 1x1 2x2	Voleibol 3x3 4x4	Reglas VB
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		Juegos simples	
			JUEGOS TRADICIONALES			Balon mano
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Voleibol 1x1 y 2x2		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma progresiva, ejercicios respiratorios, ejercicios de relajacion y estiramiento del tren inferior y superior		
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Charlas con los deportistas, conclusiones de la clase del dia y comentar los componentes afectivos (hoy han progresado...) y componentes cognitivos (Esta vez, al menos lla mitad de las recepciones iban demasiado separadas a la red, hay que prestar mas atencion...)		

FIRMA FORMADOR: Alejandra Calleja

PLAN MENSUAL OCTUBRE

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

MES: OCTUBRE				MUNICIPIO:	Apulo	
LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				HORARIO DE PRACTICA	10:00 - 12:00/ 2:00 - 4:00 / 6:00 - 8:00	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN
				6 - 10 AÑOS	11 - 17 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Fomentar el respeto entre los compañeros para mantener la integridad de cada niño en el grupo		
			RESPONSABILIDAD	Generar en el niño la responsabilidad en el cumplimiento de asistencia a cada entrenamiento		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	Aprender a trabajar en equipo, que por uno pagan todos y que por todo se llega a la meta u objetivo		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	Enseñar a los niños y addlescentes que a veces se gana y a veces se pierde, que hay que reconocer que algunas personas son mejores que uno, que cuando alguien pierde o hace algo mal se ayuda a corregir y no ridiculizar		
			OBEDIENCIA	Fomentar la obediencia o cumplimineto de las normas o reglas n cada niño para un mejor resultado		
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	Enseñar a los niños que la participacion en clase hace parte fundamental del aprendizaje; Las preguntas, las dudas y los puntos de vista ayudan la claridad de alguna situacion		
			PERSEVERANCIA	Inculcar la perseverancia en cada niño, con el fin de progresar, mejorar y cumplir objetivos		
			AUTODOMINIO	Fortalecer el autodominio en los niños para controlar los impulsos bruscos y/o de palabras ofensivas hacia los demas compañeros		
			RECOMPENSA	Enseñarle al niño que las recompensas vienen despues de un trabajo largo de tiempo de trabajo y esfuerzo		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	Saludo, llamado a lista, relaciones afectivas, recordar reglas sobre el comportamiento individual y colectivo y asignar tareas para la clase		
			MOVILIDAD ARTICULAR	Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones		
			CALENTAMIENTO	Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor rendimiento fisico y evitar lesiones		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	El deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras.		
			RITMO			
			EQUILIBRIO	El niño debe tener una postura equilibrada indispensable para cualquier gesto tecnico		
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	Aprender a diferenciar los fundamentos del voleibol y saberlos usar cada uno en el momento indicado según la situacion		
			REACCIÓN	Velocidad de reaccion		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Fuerza de tension		
			VELOCIDAD	Velocidad de reaccion		
			FLEXIBILIDAD	Estiramiento activo y pasivo		
			RESISTENCIA	Resistencia aerobica y anaerobica		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	LANZAR Y ATRAPAR	Con diferentes ejercicios y actividades lanzar el balon y atraparlo sin dejarlo caer, individualmente y en colectivo		
			VOLEO Y ANTEBRAZO	Gesto tecnico del pase de dedos y actividades de agilidad, velocidad, desplazamiento y velocidad de reaccion con este gesto / Gesto tecnico del antebrazo y actividades de agilidad, velocidad, desplazamiento y velocidad de reaccion con este gesto		
			SERVICIO	Enseñanza del servicio de seguridad y servicio de tenis		
			GESTO DE ATAQUE	Gesto tecnico del remate con y sin impulso (brazada) con ayuda de material didactico		
		ELEMENTOS TACTÍCOS		Cooperacion Anticipacion	Anticipacion del balon	Uso tactico de las tecnicas
				Balon sobre la red	Reglas basicas	Tacticas individuales
				Voleibol 1x1 2x2	Voleibol 3x3 4x4	Reglas VB
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		Juegos simples	
			JUEGOS TRADICIONALES			Balon mano
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Voleibol 1x1 y 2x2		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Vuelta a la calma progresiva, ejercicios respiratorios, ejercicios de relajacion y estiramiento del tren inferior y superior		
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Charlas con los deportistas, conclusiones de la clase del dia y comentar los componentes afectivos (hoy han progresado...) y componentes cognitivos (Esta vez, al menos la mitad de las recepciones iban demasiado separadas a la red, hay que prestar mas atencion...)		

FIRMA FORMADOR: Alejandra Calderas

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 10

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

NOMBRE DE FORMADOR:

YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA

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

COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO

PROVINCIA DE TEQUENDAMA

APULO

VOLEIBOL

SEPTIEMBRE 2023

1. TEST DEPORTIVOS

GRUPO POBLACIONAL: De 6 a 8 años

1.1. Test índice de masa corporal

a. Componentes de la prueba:

- **Peso corporal**

  Objetivo: Medir el tamaño corporal del niño.

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

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

- **Estatura**

  Objetivo: Medir la estatura del niño.

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

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

- **Perímetro de Cintura**

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

  Es la medición de la distancia alrededor del abdomen en un punto especifico. La medición casi siempre se hace al nivel del ombligo. El examinador rodeara la cintura del niño con la cinta métrica, quien a continuación bajara los brazos a una posición relajada. La medición se

realizara en el nivel mas estrecho, entre el borde del costal inferior (costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta métrica presione la piel.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

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

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

CERTIFICA:

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

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

Cordialmente,

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

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 12

FESTIVALES DEPORTIVOS








MAFALDA
adidas







OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 13





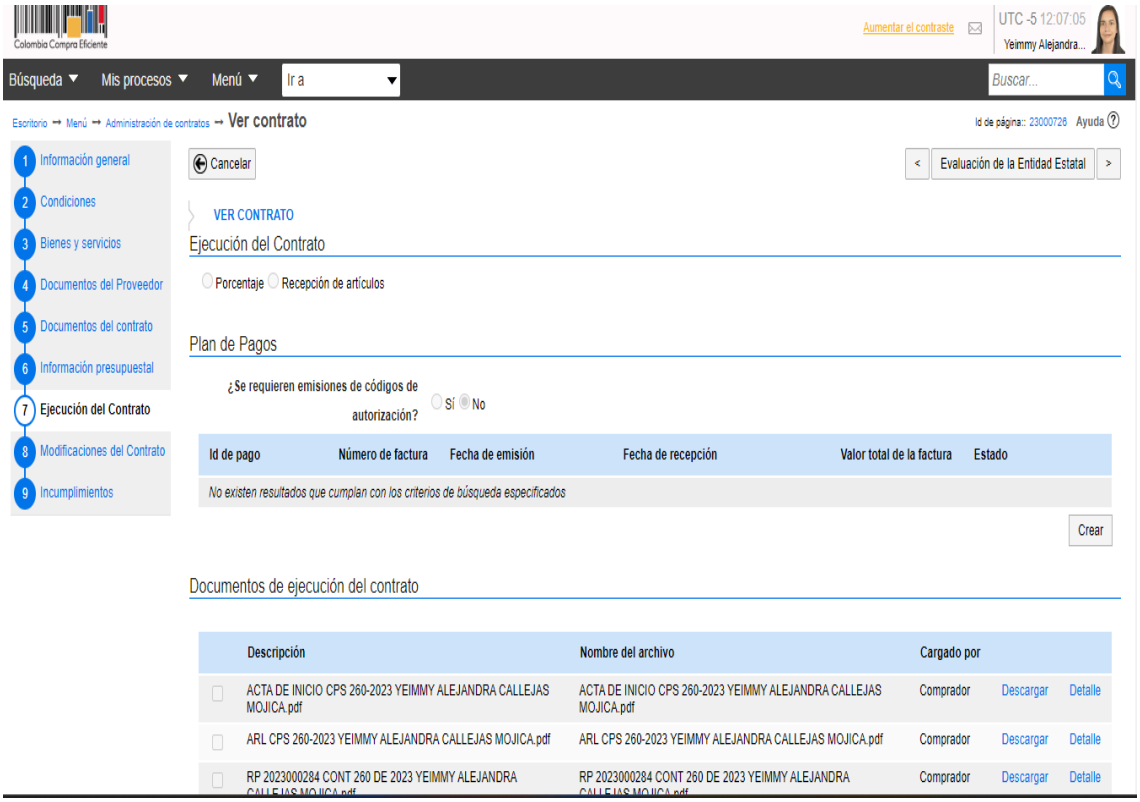




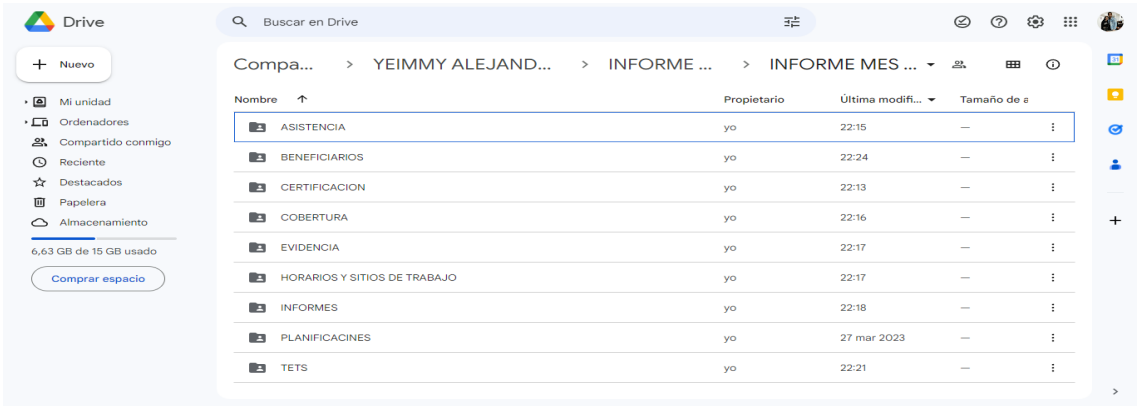




OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 015



OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 016



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleybol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

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

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

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

3.INFORMACIÓN MEDICA

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

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

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

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

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

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

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

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

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 7septiembre/Polideportivo	**FECHA Y LUGAR: 14 septiembre/ Polideportivo**
	
FECHA Y LUGAR: 21 septiembre/ Piscina conjunto residencial	**FECHA Y LUGAR: 27 septiembre/laguna de Salcedo**

INICIACION 2	



FECHA Y LUGAR: 7 septiembre/ Polideportivo



FECHA Y LUGAR: 12Septiembre/ Polideportivo



FECHA Y LUGAR: 19septiembre/ Polideportivo



FECHA Y LUGAR: 26septiembre/ Polideportivo

FUNDAMENTACION





FECHA Y LUGAR: 5septiembre/ Polideportivo



FECHA Y LUGAR:19septiembre /Polideportivo

FECHA Y LUGAR: 12septiembre/ Polideportivo



FECHA Y LUGAR:26septiembre /Polideportivo