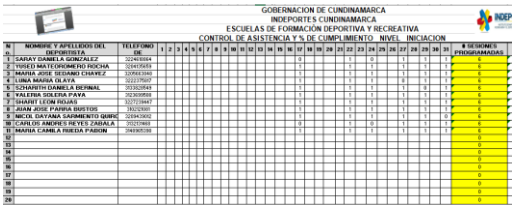
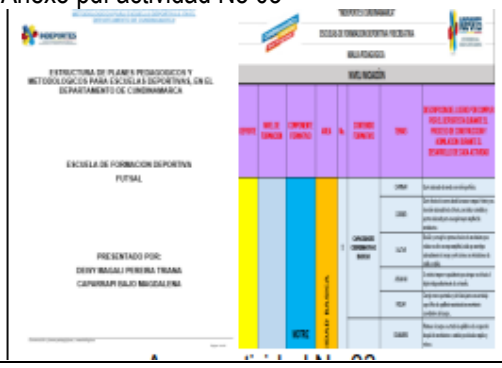
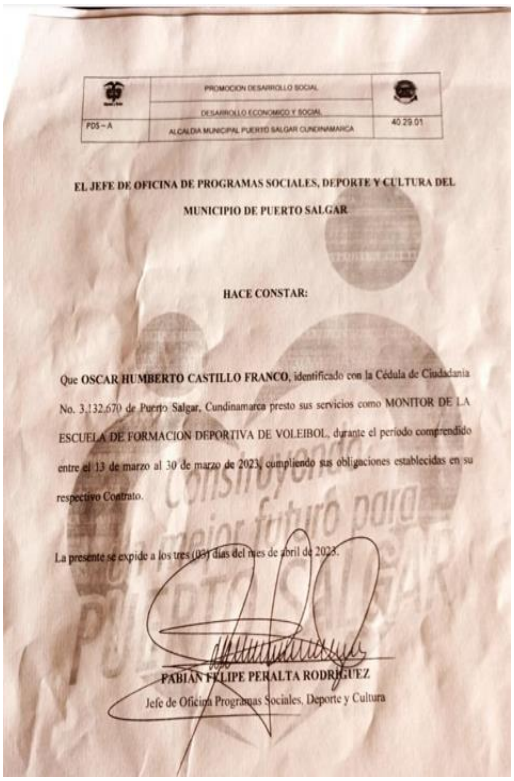
EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE NOVIEMBRE - CTO 509-2023			
Nombre del contratista	OSCAR HUMBERTO CASTILLO FRANCO		
Número de identificación	3.132.670	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	1/11/2023-30/11/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000869 2023003985
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA			

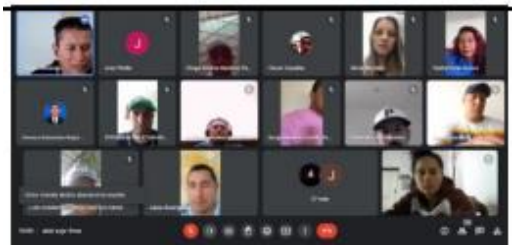
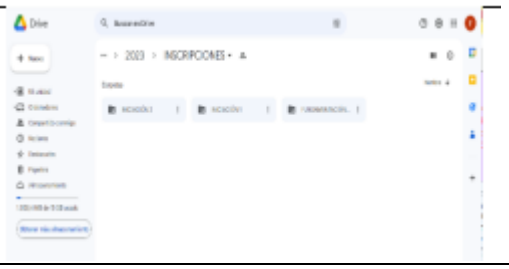
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Anexo pdf actividad No 01 
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	Anexo pdf actividad No 02 
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando	Anexo pdf actividad No 03 

horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04 
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 05 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES
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 

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbano Masculino	Rural Masculino	Urbano Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victima del Conflicto Armado Masculino	Victima del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	4	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
7 AÑOS	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
8 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
9 AÑOS	1	5	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
10 AÑOS	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
11 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
12 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
13 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
14 AÑOS	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
15 AÑOS	1	5	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
16 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	11	24	11	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35

7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	Anexo pdf actividad No 07 
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 08 
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo pdf actividad No 09 
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Anexo pdf actividad No 10

	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: Iniciacion 2 fundamentación 1 NOMBRES Y APELLIDOS / EDAD / FECHA DE NACIMIENTO / DEPORTE / PESO CORPORAL KG / ESTATURA DE PIE CMS. / ESTATURA SENTADO CMS. / ENVERGADURA / PERIMETRO DE CINTURA CMS. 1 maria jose ovalles ariza 13 22012010 voleibol 58 1.55 82 1.53 69 2 maria paula valero riveros 12 8092010 voleibol 46 1.65 83 1.63 61 3 laura calle 14 25032009 voleibol 52 1.62 86 1.62 70 4 luhet fernanda oliveros 13 161102009 voleibol 51 1.58 8 1.6 68 5 dayana valentina bermudez 14 6-mar-09 voleibol 40 1.04 51 1.01 60 6 angela sofia cardoso 13 250712009 voleibol 48 1.5 75 1.48 66 7 nathalie ruiz camacho 13 13102009 voleibol 46 1.48 72 1.39 68 8 laura perdomo cordoba 13 60712009 voleibol 52 1.5 78 1.55 68 9 maria salome cuartas 13 23082009 voleibol 45 1.54 75 1.51 66 10 miguel angel navarro 14 23082008 voleibol 65 1.68 87 1.65 70 11 santiago aguilar orgueta 14 7122009 voleibol 64 1.69 89 1.67 72 12 juan esteban gomez 14 25102009 voleibol 55 1.56 84 1.55 64 13 samuel peña gualtero 14 23022009 voleibol 52 1.58 81 1.56 62 14 samuel galves 14 23012010 voleibol 66 1.75 89 1.76 76 15 brayan gil 14 16092008 voleibol 68 1.68 86 1.65 78 16 jeronimo guevara 13 5/02/2010 voleibol 59 1.62 83 1.58 68 17 Steven Gómez Sánchez 16 30122008 voleibol 68 1.77 91 1.8 78 18 jhonatan cruz cardoso 16 18042007 voleibol 60 1.7 89 1.68 76 19 miguel angel casasbuenas 17 14112005 voleibol 69 1.69 88 1.63 70 20 isabell londoño alvares 16 31012008 voleibol 56 1.58 86 1.55 65 MUNICIPIO EVALUADO: Puerto Salgar FORMADOR: OSCAR CASTILLO
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligacio 12. nes contractuales en el municipio asignado.	Anexo pdf actividad No 011  PROMOCION DESARROLLO SOCIAL DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL PDS – A ALCALDIA MUNICIPAL PUERTO SALGAR CUNDINAMARCA 40 29.01 EL JEFE DE OFICINA DE PROGRAMAS SOCIALES, DEPORTE Y CULTURA DEL MUNICIPIO DE PUERTO SALGAR HACE CONSTAR: Que OSCAR HUMBERTO CASTILLO FRANCO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 3.132.670 de Puerto Salgar, Cundinamarca presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el periodo comprendido entre el 13 de marzo al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los tres (03) días del mes de abril de 2023. PABIAN FELIPE PERALTA RODRIGUEZ Jefe de Oficina Programas Sociales, Deporte y Cultura
13. 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 12 ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS FESTIVALES
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13

	
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Anexo pdf actividad No 14 Durante este mes no se diligenció el área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.
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 15 
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Anexo pdf actividad No 16 

ACTIVIDAD NO 01





ACTIVIDAD NO 02

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ISABELLA MORA CABRERA	3125192368		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
2	LIZ GARZON CORREA	3229129060		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
3	KAREN CASTIBLANCO	3107347754		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
4	HEIDY VIRGUEZ	3132453672		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
5	INGRID MEDINA	3115732908		0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0			0		0		13	0	13	0%
6	FERNANDA VIGELLAS	3145673256		1		1		0			1		1		0			1		1		0			1		1			0		0		13	8	5	62%
7	MARIANGEL LOPEZ	3112112343		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
8	MARIA CAMILA AVILA	3154673423		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
9	TANIA PEREZ	3117896548		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
10	VALENTINA BOHORQUEZ	3137908435		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
11	JULIANA CARVAJAL	3134567214		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
12	VANESA SILVA	3112567340		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
13	ALEJANDRA MORERA	3112897453		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
14	PAULA FEO	3134789532		0		1		1			0		1		1			0		1		1			0		1			1		1		13	9	4	69%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:FUNDAMENTACION 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LEIDY KATERINE CASTIBLANCO	3227202219		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
2	LAURA VALENTINA RIVERA URIBE	3227999270		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
3	VIANS NICOL RENTERIA GAMBA	3118600282		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
4	KATHERIN YINELLA CAICEDO CASTI	3224249816		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
5	ZHARICK JULIANA MEJIA MARTIN	3108045866		0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0			0		0		13	0	2	0%
6	NICOL MARIANA TRIANA ROCHA	3126110349		1		1		0			1		1		0			1		1		0			1		1			0		0		13	8	2	62%
7	SHARID BRIYITH ROJAS CORTES	3144761467		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
8	DAINY XIOMARA CORTES SASTOQUI	3138718802		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
9	ALEJANDRA BELTRAN HERNANDEZ	3006266205		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
10	LINA MARCELA MARTINEZ ROJAS	3118648383		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
11	PAULA VALERIA MONTAÑA ARIZA	3209886431		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
12	KAREN SOFIA ORTIZ NUMPAQUE	3107549480		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
13	KAREN DAYANA ROJAS BELTRAN	3209864428		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
14	JENNIFER JIRETH GARZON MARTINE	3133791283		0		1		1			0		1		1			0		1		1			0		1			1		1		13	9	4	69%
15	MARIANGEL LOPEZ BOHORQUEZ	3114479407		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
16	HEIDY VANESA RODRIGUEZ VIRGUE	3227381759		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
17	VALERY JOHANA RODRIGUEZ GUER	3106145684		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
18	KAREN VIVIANA SERRATO CONTREF	3107767370		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
19	MARIANA SALDARRIAGA MUÑOZ	3138415345		0		1		1			0		1		1			0		1		1			0		1			1		1		13	9	4	69%
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: fundamentacion 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	KAREN ANDREA SARMIENTO	3112453765		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
2	LINA MARCELA ANDRADE	3112456327		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
3	LUISA CASTIBLANCO	313673542		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
4	LAURA MENDIGAÑO	3124673245		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
5	CLAUDIA LUCIA CIFUENTES	3114768932		0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0			0		0		13	0	13	0%
6	MARIANA OSORIO	3134562135		1		1		0			1		1		0			1		1		0			1		1			0		0		13	8	5	62%
7	LUNA ULLOA	3126421904		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
8	KATHERIN TELLEZ	3214567324		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
9	NICOL TATIANA FLORES	3215678231		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
10	YURI SOFIA MARTINEZ	3112450967		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
11	JUANITA PORRAS	3126754893		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
12	ANGUIE CHALA	3148752341		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
13	DIANA PAREJA	3116754890		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%
14	LUCIANA VALENCIA	3124532657		0		1		1			0		1		1			0		1		1			0		1			1		1		13	9	4	69%
15	YEIDY VALENCIA	3112575324		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		13	13	0	100%

ACTIVIDAD NO 03

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



VOLEIBOL

Individual:

Conjunto: X

Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	**Iniciación**	6-17 años
2	Fundamentación	7-17 años

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMEINTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA LOGRA DIFERENCIAR EL TIPO DE HABILIADES QUE SE REQUIEREN PARA EJECUTAR ACCIONES DE JUEGO TOMANDO LA DECISION MAS ACERTIVA
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	EL NIÑO RECONOCE SU CUERPO Y EL ELEMENTO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIEMENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AEROBICA.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	AUMENTAR DE MANERA PROGRESIVA EL RANGO DE ELONGACION DE SUS GRUPOS MUSCULARES
						ESTATICA	AFIANZAR LOS GRUPOS MUSCULARES ESPECIFICOS, DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	FORMA POSTURAL	REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA FLEXION PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZARLO
						COGE Y LANZA EL BALON	COGE Y LANZA EL BALON SIN DEJARLO CAER
						SOLO CON LOS DEDOS	RECIBE EL BALON SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MAERA MAS RAPIDA U EFECTIVA
						CONTROL DE BALON	REALIZA CONTROLES DE BALON CONTINUOS EN PASE DE DEDOS
						VOLEA	PASE DE DEDOS CONTINUO CONTRA EL MURO Y CON UN COMPAÑERO
				2	PASE DE ANTEBRAZO	UN GOLPE A LA VEZ	REALIZA LANZAMIENTO DE BALON AL AIRE Y GOLPEA CON EL ANTEBRAZO
						DOMINIO DE BALON	EJECUTAR EN PASE DE ANTEBRAZOS CONTROL DE BALON 1,2,3,4 SIN DEJAR CAER EL BALON
						DESPLAZAMIENTOS EN ANTEBRAZOS	DESARROLLAN MOVIEMENTOS DE DESPLAZAMIENTOS CON PASE DE ANTEBRAZOS POR PAREJAS E INDIVIDUAL
						POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO	REALIZAN UNA SERIE DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN DEJAR CAER EL BALON
						POR PAREJAS EN LA MALLA	PASA EL BALON POR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION	REALIZAR EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLEIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	RECONOCE LA ACCION DE LANZAR Y NO DEJAR CAER EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO DURANTE LA PRACTICA DEL VOLEIBOL
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PEROSNA O SER VIVO.
						HONESTIDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PEROSNALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRAADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	SE PRESENTA DE MANERA LIMPIA Y RESPETUOSA PARA A PRACTICA DEPORTIVA
						ALIMENTACIÓN	ADQUIERE EL HABITO CON EL CONSUMO DE FRUTA Y BUENA HIDRATACION DURANTE LAS PRACTICAS DEPORTIVAS
						PRESENTACION PERSONAL	LLEVA LA INDUMENTARIA ACORDE A LA PRACTICA DEPORTIVA Y BRINDA EL RESTO POR EL USO DEL MISMO.
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO

ACTIVIDAD NO 04

INICIACION	
	
FECHA Y LUGAR:2/11/2023	**FECHA Y LUGAR: 7/11/2023**
	
FECHA Y LUGAR: 21/11/2023	**FECHA Y LUGAR:28/11/2023**

FUNDAMENTACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 4/11/2023	**FECHA Y LUGAR: 11/11/2023**
	
FECHA Y LUGAR: 16/11/2023	**FECHA Y LUGAR: 25/11/2023**

FUNDAMENTACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 7/11/2023	**FECHA Y LUGAR: 14/11/2023**
	
FECHA Y LUGAR: 21/11/2023	**FECHA Y LUGAR:30/11/2023**

ACTIVIDAD NO 05

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															
7 AÑOS		3			3										3
8 AÑOS		5			5										5
9 AÑOS	6		6												6
10 AÑOS		2			2										2
11 AÑOS		1			1										1
12 AÑOS	5	6	5		6										11
13 AÑOS	5		5												5
14 AÑOS															
15 AÑOS	2	4	2		4										6
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS	2	5	2		5										7
TOTALES	22	26	22	0	26										48

ACTIVIDAD NO 06



ACTIVIDAD NO 7

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

MES: NOVIEMBRE				**MUNICIPIO:**	PUERTO SALGAR	
LUGAR: CANCHA PUEBLO VIEJO				**HORARIO DE PRACTICA:**	7:00 AM A 9:00 AM / 1:30 PM A 3:30 PM	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN 1	**FUNDAMENTACIÒN**	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13 A 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	X		
			JUSTICIA	X		
			COOPERACION			
			LEALTAD	X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X		
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO	X		
			EQUILIBRIO	X		
			ORIENTACION	X		
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X		
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		
			DRIBLAR	X		
			BOTE	X		
			LANZAMIENTOS	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSA	X		
			CONTRA- TAQUE			
			ATAQUE	X		
			ATAQUE 1 VS 1, 2VS 2, 3 VS 3			
			DEFENSA INDIVIDUAL	E		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASTILLO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

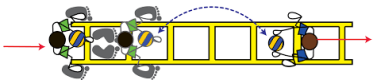
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	1/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR TECNICA DE DEDOS SIN RETENCION			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR Y JUEGO DE "PASE 10" DOS EQUIPOS Y EL PRIMERO EN COMPLETAR 10 PASES GANA	LOS JUGADORES NO SE PUEDEN MOVER MIENTRAS TENGAN EL BALON, DEBEN BUSCAR ESPACIOS LIBRES PARA RECIBIR EL BALON
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	TRABAJOS DE FUERZA CON PESO PROPIO CORPORAL, POR ESTACIONES HACEMOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTOS CON TOQUE DE DEDOS CONTINUOS, ALTERNAR CON PAREJAS Y LLEVAR EL BALON AL OTRO LADO DE LA CANCHA "DEDOS HACIA ATRÁS	
20 MIN.		JUEGO DE COMPAÑERISMO	EJERCICIO 3	CON LA AYUDA DE UN PETO DEBO LLEVAR EL BALON Y LANZARLO HACIA EL OBJETIVO PRECISO	
20 MIN.			JUEGO	ATRAPAVOLEI 1VS1	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

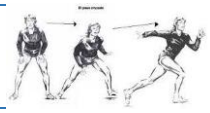
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	4/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR EL CONTROL CORPORAL			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR Y JUEGO DE CADENITA	UN JUGADOR COMIENZA ATRAPANDO A LOS OTROS, CUANDO SE ATRAPE A UNO, ESTE SE INCORPORA COMO UNA CADENITA COGIENDOSE DE LAS MANOS
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA-COORDINACION	EJERCICIO 1	TRABAJOS CON ESCUELA DE FORMACION, TANTO EN TREN SUPERIOR COMO EN TREN INFERIOR	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	CON AYUDA DE UN COMPAÑERO RECEPCIONAR EL BALON DE ANTEBRAZOS O DE DEDOS, COLOCANDO EL CUERPO DE MANERA ADECUADA	
20 MIN.		CIRCUITO DE OBSTACULOS	EJERCICIO 3	PASAR LOS OBSTACULOS Y DETENERSE A HACER EL GESTO DE DEDOS O DE ANTEBRAZOS INTENTANDO TUMBAR LOS OBJETIVOS	
20 MIN.			JUEGO	ATRAPAVOLEI 1VS1	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

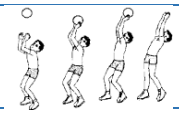
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	6/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO DE DESPLAZAMIENTOS			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR Y JUEGUITO DEL ATRAPA PELOTAS	CON UN CONO EN LA MANO DEBEN ATRAPAR LAS PELOSTAS QUE SE LANCEN POR EL CAMPO DE JUEGO
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	TRABAJO DE FUERZA CON BALON MEDICINAL 2KG Y DESPLZAMAMIENTO POR TODA LA CANCHA	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	TOCAR EL CONO Y DESPLAZARSE PARA RECEPCION DEL BALON	
20 MIN.		CIRCUITO DE OBSTACULOS	EJERCICIO 3	DESPLAZAMIENTO EN PAREJAS CON TOQUES DE DEDOS Y ANYEBRAZOS Y DEBEN COLOCAR EL BALON EN OBJETIVO	
20 MIN.			JUEGO	ATRAPAVOLEI 2 VS 2	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	8/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	APRENDER TECNICA DE DEDOS HACIA ATRÁS			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO DE CONGELADOS	
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	LANZAMIENTOS CON DOS MANOS Y UNA MANO A DIFERENTES DISTANCIAS E IMPACTAR EN OBJETIVOS ESPECIFICOS, TECNICA DE CARRERA	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	EXPLICACION TECNICA DEDOS HACIA ATRÁS Y PRACTICA DE A PAREJAS	
20 MIN.		TRABAJO EN EQUIPO	EJERCICIO 3	DESPLAZAMIENTO EN PAREJAS CON LA TECNICA DEDOS HACIA ATRÁS	
20 MIN.			JUEGO	ATRAPAVOLEI 2 VS 2	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	11/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	COMPRENDER LA POSICION Y LA ROTACION DELTRO DEL TERRENO DE JUEGO			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, MINI BALONCESTO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	SALTOS DE PLIOMETRIA Y RECONOCIMIENTO DE POSICIONES DEL CAMPO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	JUEGO DE CORRER EN CUADRADO MIESNTRAS PASO EL BALON AL OTRO COMPAÑERO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRABAJO EN EQUIPO	EJERCICIO 3	ROTACION POR TODAS LAS POSICIONES	
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	ATRAPAVOLEI 3 VS 3	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

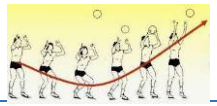
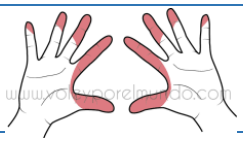
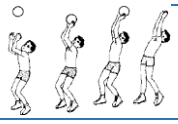
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO ANALITICO SOBRE LA POSTURA DE LOS DEDOS EN EL TOQUE POR ARRIBA			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO DE TRANSPORTAR EL BALON POR RELEVOS	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	FUERZA CON EL MISMO CUERPO, IMITANDO ANIMALES	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	ACOSTADO EN EL PISO BOCA ABAJO REALIZAR EL TOQUE DE DEDOS, DESPUES DE PIE TOCARSE LA FRENTE ANTES DE LANZAR Y DESPUES DE LANZAR EL BALON	
20 MIN.		JUEGO CONDICIONADO	EJERCICIO 3	HACER DEDOS DEPENDIENDO HACIA DONDE SE LE ORDENE ADELANTE O ATRÁS	
20 MIN.			JUEGO	ATRAPAVOLEI 3 VS 3	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

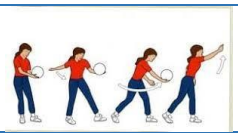
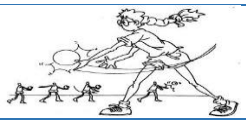
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	APRENDER EL GESTO DEL SAQUE POR ABAJO			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, MINI BALONCESTO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	CIRCUITO DE OBSTACULOS CON DIFERENTES ACCIONES MOTRICES	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	GESTO TECNICO DEL SAQUE POR ABAJO	
20 MIN.		JUEGO RECREATIVO	EJERCICIO 3	TRABAJO DE PRESICION CON EL SAQUE POR ABAJO	
20 MIN.			JUEGO	ATRAPAVOLEI 3 VS 3 CON SAQUE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

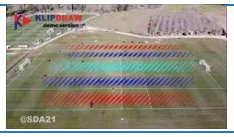
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

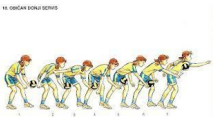
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	18/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	UBICACIÓN DEL CUERPO Y DE MIS COMPAÑEROS			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO CON PAREJAS EL QUE DEJE REBOTAR EL BALON DOS VECES PIERDE	SE LANZA EL BALON HACIA CUALQUIER LADO DE LA CANCHA Y EL DEPORTSTA NO PUEDE DEJAR QYE REBOTE MAS DE UNA VEZ
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	ESTACIONES CON TRABAJOS EN TREN SUPERIOR E INFERIOR, MAS QUE TODO DE LA ZONA ABDOMINAL	
20 MIN.		TECNICA COLECTIVA	EJERCICIO 2	DENTRO DE LA CANCHA UBICAR EL ESACIO QUE DEBO DEFENDER SIN OCUPAR OTRO ESPACIO	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 3	DEPENDE LA UBICACIÓN DEL JUGADOR EN LA CANCHA DEBE DIRIGIR EL BALON HACIA EL COMPAÑERO	
20 MIN.			JUEGO	3 VS 3 CON SAQUE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	SAQUE POR ABAJO DIRECCIONADO			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO VACIAR EL CAMPO	DEBO PASAR LOS BALONES DE MI CAMPO AL DEL OTRO EQUIPO HASTA QUE MI CAMPO QUEDE VACIO
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	CARRERA DE RELEVOS	
20 MIN.		TENICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	SAQUE PROGRESIVOS UBICANDO A MI COMPAREÑO, E INTENTANDO DIFERENTES DISTANCIAS	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 3	INTENTAR SACAR LO MAS LEJOS POSIBLE, EN DIAGONAL O EN LINEA, PUNTOS ESPECIFICOS PERO SIN COMPAÑEROS	
20 MIN.			JUEGO	3 VS 3 CON SAQUE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

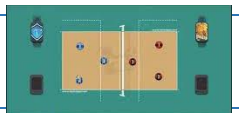
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	REPASO DE TODOS LOS FUNDAMENTOS VISTOS			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIO MATEMATICO	ME DEBO MOVER HACIA UN LADO O EL OTRO DEPENDIENDO EL NUMERO DICHO
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA-COORDINACION	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE SALTICOS PASANDO POR UNA FILA DE CONOS, EJERCICIOS DE PLIOMETRIA PARA AFIANZAR EL SALTO ADELATE Y ARRIBA	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TENICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	SECUENCIA SAQUE, RECEPCION Y COLOCACION	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA COLECTIVA	EJERCICIO 3	RECEPCION DIRECCIONADA COLOCACION Y AGARRE 2 VS 2	
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	3 VS 3 CON SAQUE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

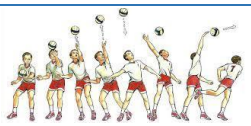
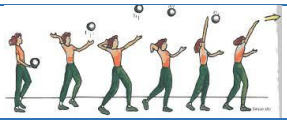
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	25/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	FUNDAMENTO SAQUE DE TENIS			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO DE PONCHADOS	
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA-COORDINACION	EJERCICIO 1	LLEVAR CONOS ENTRE LAS PIERNAS, TRABAJAR CON UN SOLO PIE, CAMBIAR AL BALON	
20 MIN.		TENICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	GESTO TECNICO DEL SAQUE DE TENIS	
20 MIN.		TECINCA INDIVIDUAL	EJERCICIO 3	PRESICION EN EL SAQUE DE TENIS, DERRUMBANDO LOS OBJETIVOS	
20 MIN.			JUEGO	4 VS 4	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	REPASO TODOS LOS FUNDAMENTOS APRENDIDOS			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGOS DE LOS AROS	TRANSPORTARSE MEDIANTE DOS AROS DE UN LADO A OTRO
40 MIN.	FASE INICIAL	JUEGO	EJERCICIO 2	JUEGO CONDICIONADO, CON ROTACIONES	
40 MIN.	FASE INICIAL	JUEGO	EJERCICIO 3	JUEGO DE ATRAPAVOLEI	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

MES: NOVIEMBRE				**MUNICIPIO:**	PUERTO SALGAR	
LUGAR: CANCHA PUEBLO VIEJO				**HORARIO DE PRACTICA:**	3:30 PM A 5:30 PM	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN 1**	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13 A 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION		X	
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA		X	
			PARTICIPACIÓN		X	
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO		X	
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	
			CALENTAMIENTO		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	
			RITMO		X	
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION		X	
			REACCIÓN		X	
			ADAPTACIÓN		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD		X	
			RESISTENCIA		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		X	
			DRIBLAR		X	
			BOTE		X	
			LANZAMIENTOS		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSA		X	
			CONTRA- TAQUE		X	
			ATAQUE		X	
			ATAQUE 1 VS 1, 2VS 2, 3 VS 3		X	
			DEFENSA INDIVIDUAL		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X	

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASTILLO

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	1/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR TECNICA DE DEDOS SIN RETENCION			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR Y JUEGO DE "PASE 10" DOS EQUIPOS Y EL PRIMERO EN COMPLETAR 10 PASES GANA	LOS JUGADORES NO SE PUEDEN MOVER MIENTRAS TENGAN EL BALON, DEBEN BUSCAR ESPACIOS LIBRES PARA RECIBIR EL BALON
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	TRABAJO DE FUERZA CON 5 EJERCICIOS PARA GRANDES GRUPOS MUSCULARES POR REPETICIONES	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTOS CON TOQUE DE DEDOS CONTINUOS, ADELANTE, DE LADO Y EN LA PARED	
20 MIN.		TECNICA COLECTIVA	EJERCICIO 3	LLEVAR EL BALON DE DEDOS DE UN LADO DE LA CANCHA AL OTRO Y ENCESTAR EN LA CANCHA DE BALONCESTO	
20 MIN.			JUEGO	JUEGO 2 VS 2	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

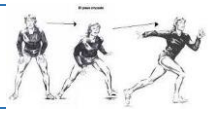
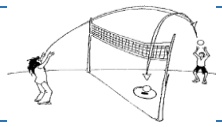
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	4/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJAR EL CONTROL CORPORAL			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR Y JUEGO DE CADENITA	UN JUGADOR COMIENZA ATRAPANDO A LOS OTROS, CUANDO SE ATRAPE A UNO, ESTE SE INCORPORA COMO UNA CADENITA COGIENDOSE DE LAS MANOS
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA-COORDINACION	EJERCICIO 1	TRABAJOS CON ESCALERA DE COORDINACION, TANTO EN TREN SUPERIOR COMO EN TREN INFERIOR	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	CON AYUDA DE UN COMPAÑERO RECEPCIONAR EL BALON DE ANTEBRAZOS O DE DEDOS, COLOCANDO EL CUERPO DE MANERA ADECUADA	
20 MIN.		CIRCUITO DE OBSTACULOS	EJERCICIO 3	PASAR LOS OBSTACULOS Y DETENERSE A HACER EL GESTO DE DEDOS O DE ANTEBRAZOS INTENTANDO TUMBAR LOS OBJETIVOS	
20 MIN.			JUEGO	JUEGO 2 VS 2	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	6/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO DE DESPLAZAMIENTOS			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR Y JUEGUITO DEL ATRAPA PELOTAS	CON UN CONO EN LA MANO DEBEN ATRAPAR LAS PELOSTAS QUE SE LANCEN POR EL CAMPO DE JUEGO
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA RESISTENCIA	EJERCICIO 1	BALONES MEDICINALES EN TOQUE DE DEDOS Y DESDE LA PARTE DE ABAJO SOBRE LA RED	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	TOCAR EL CONO Y DESPLAZARSE PARA RECEPCION DEL BALON	
20 MIN.		TECNICA COLECTIVA	EJERCICIO 3	ATRAPAR EL BALON , LANZA HACIA ARRIBA Y DEJO PICAR UNA VEZ Y ME COLOCO DEBJO DEL BALON Y LANZO EL BALON DE DEDOS	
20 MIN.			JUEGO	JUEGO 3 VS 3	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

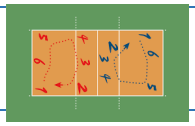
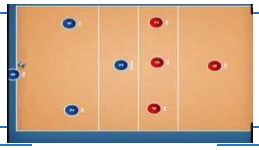
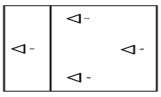
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	8/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APRENDER TECNICA DE DEDOS HACIA ATRÁS			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO DE CONGELADOS	
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	TRAAJOS ESPECIFICOS PARA PARTE ABDOMINAL Y TREN INFERIOR CON EL PESO DEL MISMO CUERPO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	EXPLICACION TECNICA DEDOS HACIA ATRÁS Y PROYECCION HACIA LA UBICACIÓN DEL CUERPO EN LA CANCHA	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRABAJO EN EQUIPO	EJERCICIO 3	EN PAREJAS, MIENTRAS UNA MANTIENE TOQUE DEDOS, PASO A LA ZONA DE ATRÁS Y LE LANZO EL PASE HACIA ATRÁS, ASI VOY AVANZANDO HASTA LA OTRA LINEA	
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	JUEGO 3 VS 3 CON ROTACION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

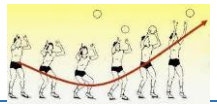
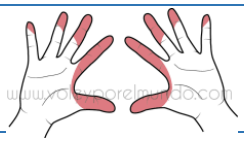
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	11/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	COMPRENDER LA POSICION Y LA ROTACION DELTRO DEL TERRENO DE JUEGO			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, BALONCESTO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	SALTOS DE PLIOMETRIA, TRBAJOS DE SALTO HACIA ARRIBA Y HACIA ADELANTE DEPENDE LA ZONA DEL SALTA (ATAQUE, ZAGUERO	
20 MIN.		TECNICA COLECTIVA	EJERCICIO 2	TRABAJO DE PASES CON MOVILIDAD EN LA CANCHA TENIENDO ENCUENTA LAS POSICION EN LA CANCHA	
20 MIN.		TRABAJO EN EQUIPO	EJERCICIO 3	4 VS 4 CON CARRILES ENTENDER POSICIONES Y ROLES	
20 MIN.			JUEGO	JUEGO 4 VS 4	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	13/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	TRABAJO ANALITICO SOBRE LA POSTURA DE LOS DEDOS EN EL TOQUE DE DEDOS Y DE ANTE BRAZO			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO DE TRANSPORTAR EL BALON POR RELEVOS	
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA COORDINACION	EJERCICIO 1	TRABAJO DE PROPIOCEPCION Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA LOS MIENBROS SUPERIORES E INFERIORES	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	ACOSTADO EN EL PISO BOCA ABAJO REALIZAR EL TOQUE DE DEDOS, DESPUES DE PIE TOCARSE LA FRENTE ANTES DE LANZAR Y DESPUES DE LANZAR EL BALON	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 3	HACER TOQUE DE DEDOS CON UNA RODILLA EN EL PISO, DESPUES HACERLO CON ANTEBRAZO	
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	ATRAPAVOLEI 3 VS 3	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

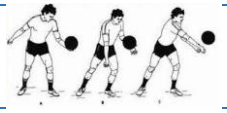
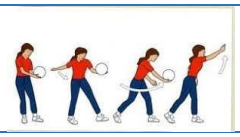
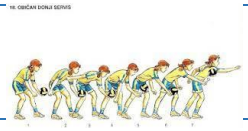
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	15/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APRENDER EL GESTO DEL SAQUE POR ABAJO			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO ULTIMATE FRISBEE	
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	CARRERA CONTINUA	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	GESTO TECNICO DEL SAQUE POR ABAJO	
20 MIN.		JUEGO RECREATIVO	EJERCICIO 3	TRABAJO DE PRESICION CON EL SAQUE POR ABAJO	
20 MIN.			JUEGO	3 VS 3 CON SAQUE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	18/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	UBICACIÓN DEL CUERPO Y DE MIS COMPAÑEROS			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO CON PAREJAS EL QUE DEJE REBOTAR EL BALON DOS VECES PIERDE	SE LANZA EL BALON HACIA CUALQUIER LADO DE LA CANCHA Y EL DEPORTSTA NO PUEDE DEJAR QYE REBOTE MAS DE UNA VEZ
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	ESTACIONES CON TRABAJOS EN TREN SUPERIOR E INFERIOR, MAS QUE TODO DE LA ZONA ABDOMINAL	
20 MIN.		SISTEMA DE JUEGO	EJERCICIO 2	EXPLICACION DEL SISTEMA 6-0	
20 MIN.		TECNICA COLECTIVA	EJERCICIO 3	UBICACIÓN DE LOS RELOES EN EL SISTEMA SECTORIZADO,RECEPCTOR -ATACANTE-COLOCADOR	UNA PERSONA SACA, LA OTRA PERSONA RECIBE DIRIGIENDO EL BALON Y EL ULTIMO COLOCA EL BALON A UN LUGAR ESPECIFICO
20 MIN.			JUEGO	3 VS 3 CON SAQUE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

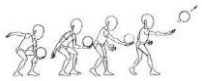
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

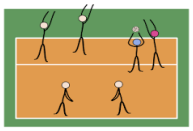
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	20/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SAQUE POR ABAJO DIRECCIONADO			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO VACIAR EL CAMPO	DEBO PASAR LOS BALONES DE MI CAMPO AL DEL OTRO EQUIPO HASTA QUE MI CAMPO QUEDE VACIO
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	TRABAJOS DE MULTISALTOS Y COORDINACION CON ESCALERA Y AROS	
20 MIN.		TENICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	SAQUE PROGRESIVOS UBICANDO A MI COMPAREÑO, E INTENTANDO DIFERENTES DISTANCIAS	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 3	INTENTAR SACAR LO MAS LEJOS POSIBLE, EN DIAGONAL O EN LINEA, PUNTOS ESPECIFICOS PERO SIN COMPAÑEROS	
20 MIN.			JUEGO	4 VS 4 SAQUE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	22/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	REPASO DE TODOS LOS FUNDAMENTOS VISTOS			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIO MATEMATICO	ME DEBO MOVER HACIA UN LADO O EL OTRO DEPENDIENDO EL NUMERO DICHO
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	TRABAJOS DE FUERZA EN LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES CON PESO PROPIO	
20 MIN.		TENICA COLECTIVA	EJERCICIO 2	SECUENCIA SAQUE, RECEPCION DIRIGIDA Y COLOCACION Y PASAR EL BALON	
20 MIN.		JUEGO RECREATIVO	EJERCICIO 3	JUEGO 2 VS 2	
20 MIN.			JUEGO	5 VS 5 CON SAQUE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

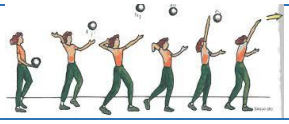
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	25/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FUNDAMENTO SAQUE DE TENIS			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO DE PONCHADOS	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	TRABAJO DE COORDINACION EN VELOCIDAD CON PLATILLOS Y CONOS	
20 MIN.		TENICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	GESTO TECNICO DEL SAQUE DE TENIS	
20 MIN.		TECNICA COLECTIVA	EJERCICIO 3	TRABAJO DE PAREJAS EN EL SAQUE INTENTANDO DIRIGIRLO HACIA MI COMPAÑERO	
20 MIN.			JUEGO	4 VS 4	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

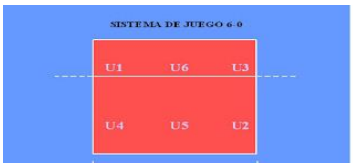
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	REPASO TODOS LOS FUNDAMENTOS APRENDIDOS			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGOS DE LOS AROS	TRANSPORTARSE MEDIANTE DOS AROS DE UN LADO A OTRO
40 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 1	JUEGO CON SISTEMA 6-0 TENIENDO EN CUENTRA LOS ROLES Y	
40 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 2	JUEGO LIBRE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

MES:	**NOVIEMBRE**			**MUNICIPIO:**	PUERTO SALGAR	
LUGAR:	**CANCHA PUEBLO VIEJO**			**HORARIO DE PRACTICA:**	5:30 PM A 7:30 PM	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN 2**	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13 A 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			X
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			X
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X
			MOVILIDAD ARTICULAR			X
			CALENTAMIENTO			X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X
			RITMO			X
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			X
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			X
			DRIBLAR			X
			BOTE			X
			LANZAMIENTOS			X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSA			X
			CONTRA- TAQUE			X
			ATAQUE			X
			ATAQUE 1 VS 1, 2VS 2, 3 VS 3			X
			DEFENSA INDIVIDUAL			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASTILLO

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	1/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO DE MOVILIDAD Y RECEPCION EN EL CAMPO			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR Y JUEGO DE "PASE 10" DOS EQUIPOS Y EL PRIMERO EN COMPLETAR 10 PASES GANA	LOS JUGADORES NO SE PUEDEN MOVER MIENTRAS TENGAN EL BALON, DEBEN BUSCAR ESPACIOS LIBRES PARA RECIBIR EL BALON
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	TRABAJO POR ESTACIONES, EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA PARA CADA GRUPO MUSCULAR	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	RECEPCION CON MOVILIDAD, TOCAR EL CONO LLEGAR, DESPLAZAMIENTO EN AROS	
20 MIN.		TACTICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 3	SALIR DE LA POSICION ORIGINAL A DEFENDER SEGÚN LA UBICACIÓN DEL ATAQUE	
20 MIN.			JUEGO	REY DE CANCHA 3 VS 3 CON ROTACION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	4/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO DE TOQUE DE DEDOS ESPECIFICOS CON SALTOS			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR Y JUEGO DE CADENITA	UN JUGADOR COMIENZA ATRAPANDO A LOS OTROS, CUANDO SE ATRAPE A UNO, ESTE SE INCORPORA COMO UNA CADENITA COGIENDOSE DE LAS MANOS
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCA	EJERCICIO 1	TRABAJO DE CARRERA CON CAMBIOS DE VELOCIDAD	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	CON AYUDA DE UN COMPAÑERO HACER LA COLOCACION DESDE DIFERENTES PUNTOS Y COLOCARLO A PUNTOS ESPECIFICOS	
20 MIN.	FASE CENTRAL	SECUENCIA DE JUEGO	EJERCICIO 3	SAQUE, RECEPCION. COLOCACION Y REMATE	
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	JUEGO DE 4 VS 4	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	6/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO DE DESPLAZAMIENTOS			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR Y JUEGUITO DEL ATRAPA PELOTAS	CON UN CONO EN LA MANO DEBEN ATRAPAR LAS PELOSTAS QUE SE LANCEN POR EL CAMPO DE JUEGO
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE COORDINACION CON CARRERA AL FINAL	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	TOCAR EL CONO Y DESPLAZARSE PARA RECEPCION DEL BALON	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA COLECTIVA	EJERCICIO 3	GRUPO DE RECEPCION, COLOCACION Y REMATE A OBJETIVO ESPECIFICO	
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	JUEGO 3 VS 3	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	DETERMINACION	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	8/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	POSICIONAMIENTO DENTRO DEL TERRERO, ROLES			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO DE CONGELADOS	
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	TRAAJOS ESPECIFICOS POR TIEMPO PARA PARTE ABDOMINAL Y TREN INFERIOR CON EL PESO DEL MISMO CUERPO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TACTICA	EJERCICIO 2	EXPLICACION ROLES DE JUEGO SEGÚN TAREA ASIGNADA Y SEGÚN SISTEMA DE JUEGO (4-2) (5-1)	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TRABAJO EN EQUIPO	EJERCICIO 3	EN PAREJAS, MIENTRAS UNA MANTIENE TOQUE DEDOS, PASO A LA ZONA DE ATRÁS Y LE LANZO EL PASE HACIA ATRÁS, ASI VOY AVANZANDO HASTA LA OTRA LINEA	
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	JUEGO 6 VS 6 CON TRABAJO DE ROLES	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	11/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO TECNICA DE REMATE			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, BALONCESTO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	SALTOS DE PLIOMETRIA, TRBAJOS DE SALTO CON ENTRADA DE ATAQUE	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	GESTO TECNICO FRACCIONADO EN LOS BRAZOS Y PIERNAS	
20 MIN.		TRABAJO INDIVIDUAL	EJERCICIO 3	ENTRADA DE ATAQUE AGARRANDO EL BALON DE VOLEIBOL, DEPENDIENDO POSICION	
20 MIN.			JUEGO	REY DE CANCHA CON REMATE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	13/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO DE BLOQUEO			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO DE TRANSPORTAR EL BALON POR RELEVOS	
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	CARRERA CONTINUA CON RELEVOS	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	TRABAJO EN LA PARED, BLOQUEO CON INVASION EN MANOS Y PIES Y SOBRE LA RED CON MOV LATERAL Y CRUZADO	
20 MIN.		TECNICA COLECTIVA	EJERCICIO 3	TRABAJO DE BLOQUEO EN DUPLAS Y TRES	
20 MIN.			JUEGO	JUEGO DE 5 VS 5 CON BLOQUEO DOBLE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	15/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	VELOCIDAD DE ENTRADAS PARA ATAQUE Y LECTURA DEL BLOQUEO			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO ULTIMATE FRISBEE	
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA, RESISTENCIA	EJERCICIO 1	TRABAJO DE FUERZA POR ESTACIONES POR TIMEPO TRNAJANDO TREN INFERIOR, TRNE SUPERIOR Y EJERCICIOS CARDIOVASCULARES	
20 MIN.		TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 2	TRABAJO DE VELOCIDADES DE ENTRADAS AL ATAQUE, VELOCIDAD 1, 2 Y 3, VARIANDO ALTURAS DEL BALON	
20 MIN.		JUEGO COLECTIVO	EJERCICIO 3	6 VS 6 CON DISPOSICION DE TRES ATACANTES DONDE EL CENTRAL HACE DIFERENTES VELOCIDADES Y EL BLOQUEO JUEGA ABIERTO Y/O CERRADO	
20 MIN.			JUEGO	6 VS 6	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	CORAJE	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	18/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	EXPLICACION SISTEMA 4-2 Y 5-1			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO CON PAREJAS EL QUE DEJE REBOTAR EL BALON DOS VECES PIERDE	SE LANZA EL BALON HACIA CUALQUIER LADO DE LA CANCHA Y EL DEPORTSTA NO PUEDE DEJAR QYE REBOTE MAS DE UNA VEZ
20 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	MULTISALTOS CON ESCALERA DE COORDINACION Y CONOS	
20 MIN.		SISTEMA DE JUEGO	EJERCICIO 2	EXPLICACION SISTEMAS DE JUEGO CON ROLES DEFINIDOS	
20 MIN.		TECNICA COLECTIVA	EJERCICIO 3	JUEGO DIDACTICO EXPLICANDO COMPLEJO K1 Y K2 EN CADA ROTACION	
20 MIN.			JUEGO	JUEGO 6 VS 6 CON EL ARMADOR CON INFLITRACION Y SIN INFLITRACION,	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	20/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO DE APOYOS Y DEFENSAS			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO VACIAR EL CAMPO	DEBO PASAR LOS BALONES DE MI CAMPO AL DEL OTRO EQUIPO HASTA QUE MI CAMPO QUEDE VACIO
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	TRABAJOS DE FORTALECIMIENTO Y PROPIOCEPCION	
20 MIN.		TECNICA COLECTIVA	EJERCICIO 2	EXPLICACION DE POSICIONES DE DEFENSA Y APOYOS DEPENDIENDO LA UBICACIÓN DEL BALON Y DEL ATACANTE	
20 MIN.		JUEGO DEPORTIVO	EJERCICIO 3	TRABAJO 2 VS 2 "VOLEIPLAYA" TRABAJO DE DEFENSAS SECTORIZADA	
20 MIN.			JUEGO	JUEGO 6 VS 6	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	22/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO DE ALGULOS DE REMATE Y FINTAS			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: REFLEXION / SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos / CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIO MATEMATICO	ME DEBO MOVER HACIA UN LADO O EL OTRO DEPENDIENDO EL NUMERO DICHO
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA / EJERCICIO 1	TRABAJOS DE FUERZA EXPLOSIVA CON BALONES MEDICINALES Y BANDAS ELASTICAS	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA INDIVIDUAL / EJERCICIO 2	EXPLICACION ANGULOS DE REMATE	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICO-TACTICO / EJERCICIO 3	REMATES CON BLOQUEO Y DEFENSA CORTA Y LARGA	
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO 4 VS 4 CON ATAQUE ZAGUERO	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	25/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO DE TECNICA INDIVIDUAL			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGO DE PONCHADOS	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA INDIVIDUAL	EJERCICIO 1	TRABAJO DE TECNICA INDIVIDUAL CON EL BALON	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA COLECTIVA	EJERCICIO 2	TRABAJOS DE PRESICION CON OBJETIVOS CLAROS DESPUES DE UNA SECUECIA	
40 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA COLECTIVA	JUEGO	MINI TORNEO 3 VS 3 EN ESPACIOS REDUCIDOS	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

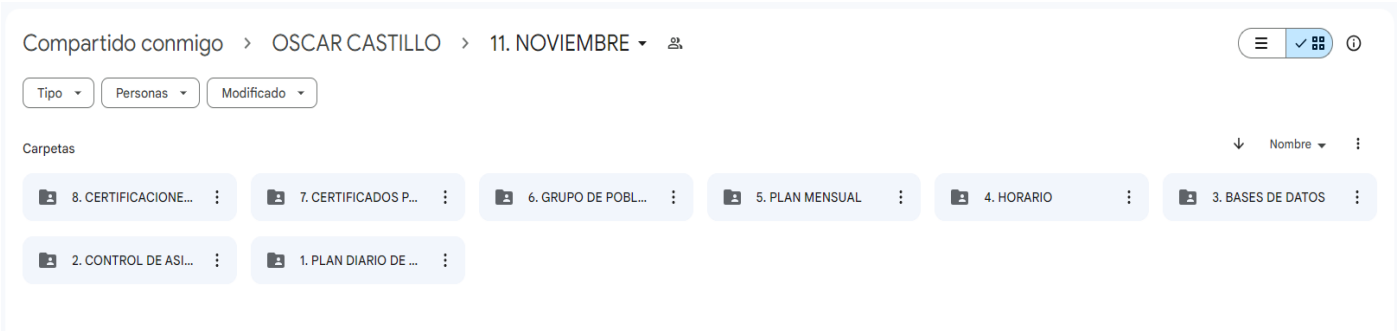
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	OSCAR HUMBERTO CASTILLO
MUNICIPIO	PUERTO SALGAR	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	REPASO TODOS LOS FUNDAMENTOS APRENDIDOS			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	SE RETROALIMENTA SOBRE LA CLASE PASADA Y SE EXPLICA LOS FUNDAMENTOS A APRENDER	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR, JUEGOS DE LOS AROS	TRANSPORTARSE MEDIANTE DOS AROS DE UN LADO A OTRO
40 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 1	JJUEGO CON SISITEMAS 4-2 Y 5-1	
40 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 2	JUEGO LIBRE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION SOBRE LA TECNICA APRENDIDA Y SE PREGUNTA LOS PARTICIPANTES CUALES CREEN QUE SUS FALENCIAS	SE FORMA UN CIRCULO Y SE HACE EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	PARA ESTA SEMANA DEBEN TRABAJAR EL SALUDO CORDIAL A LOS COMPAÑEROS Y LA PUNTUALIDAD A LAS CLASES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ACTIVIDAD NO 08



ACTIVIDAD NO 09

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

MES:	**NOVIEMBRE**			**MUNICIPIO:**	PUERTO SALGAR	
LUGAR:	**CANCHA PUEBLO VIEJO**			**HORARIO DE PRACTICA:**	5:30 PM A 7:30 PM	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN 2**	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13 A 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			X
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			X
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X
			MOVILIDAD ARTICULAR			X
			CALENTAMIENTO			X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X
			RITMO			X
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			X
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			X
			DRIBLAR			X
			BOTE			X
			LANZAMIENTOS			X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSA			X
			CONTRA- TAQUE			X
			ATAQUE			X
			ATAQUE 1 VS 1, 2VS 2, 3 VS 3			X
			DEFENSA INDIVIDUAL			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASTILLO

ACTIVIDAD NO 10

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: Iniciacion 1 fundamentación 1 y 2

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	maria jose ovallos ariza	13	22/01/2010	voleibol	58	1.55	82	1.53	69
2	maria paula valero riveros	12	8/09/2010	voleibol	46	1.65	83	1.63	61
3	laura calle	14	26/03/2009	voleibol	52	1.62	86	1.62	70
4	lizhet fernanda oliveros	13	**16/10/2009**	voleibol	51	1.58	8	1.6	68
5	dayana valentina bermudez	14	6-mar-09	voleibol	40	1.04	51	1.01	60
6	angela sofia cardoso	13	**28/07/2009**	voleibol	48	1.5	75	1.48	66
7	nathalie ruiz camacho	13	13/10/2009	voleibol	46	1.48	72	1.39	68
8	laura perdomo cordoba	13	**4/07/2009**	voleibol	52	1.5	78	1.55	68
9	maria salome cuartas	13	22/08/2009	voleibol	45	1.54	75	1.51	66
10	miguel angel navarro	14	23/08/2008	voleibol	65	1.68	87	1.65	70
11	santiago aguilar orguela	14	7/12/2009	voleibol	64	1.69	89	1.67	72
12	juan esteban gomez	14	25/10/2009	voleibol	55	1.56	84	1.55	64
13	samuel peña gualtero	14	22/02/2009	voleibol	52	1.58	81	1.56	62
14	samuel galves	14	22/01/2010	voleibol	66	1.75	89	1.76	76
15	brayan gil	14	**10/09/2008**	voleibol	68	1.68	86	1.65	78
16	jeronimo guevara	13	5/02/2010	voleibol	59	1.62	83	1.58	68
17	Steven Gómez Sánchez	16	30/12/2006	voleibol	68	1.77	91	1.8	78
18	jhonatan cruz cardoso	16	18/04/2007	voleibol	60	1.7	89	1.68	76
19	miguel angel casasbuenas	17	14/11/2005	voleibol	69	1.69	88	1.63	70
20	isabell londoño alvares	16	10/10/2006	voleibol	56	1.58	86	1.55	65

MUNICIPIO EVALUADO: Puerto Salgar

FORMADOR: OSCAR CASTILLO

ACTIVIDAD NO 11

	PROMOCION DESARROLLO SOCIAL	
	DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL	
PDS – A	ALCALDIA MUNICIPAL PUERTO SALGAR CUNDINAMARCA	40.29.01

EL JEFE DE OFICINA DE PROGRAMAS SOCIALES, DEPORTE Y CULTURA DEL MUNICIPIO DE PUERTO SALGAR

HACE CONSTAR:

Que **OSCAR HUMBERTO CASTILLO FRANCO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 3.132.670 de Puerto Salgar, Cundinamarca, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL**, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre al 30 de noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide el primer (01) día del mes de diciembre de 2023.

FABIÁN FELIPE PERALTA RODRÍGUEZ
Jefe de Oficina Programas Sociales, Deporte y Cultura

ACTIVIDAD 12

INTRODUCCIÓN

Los festivales en deporte formativo y escolar buscan fortalecer en cada niño, niña, joven y adolescente sus capacidades condicionales determinadas por factores energéticos y se basan en procesos de obtención y transmisión de energía; dentro de las mismas encontramos velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Por considerarse una actividad que contribuye al bienestar físico y mental de nuestros deportistas, se hace necesario desarrollar un festival de estas características. Describimos a continuación la metodología aplicada a este evento.

IDENTIFICACIÓN

Nombre del municipio... ..... Puerto Salgar

Departamento..... Cundinamarca

Provincia.....Gualivá

Zona ..... Bajo magdalena

Barrio... ..... La esperanza etapa 1

Lugar ..... Polideportivo la esperanza

Altitud ..... 178 metros

Temperatura .....35 grados

Población beneficiada ..... 225 deportistas

Caracterización .....Niños y niñas, jóvenes y adolescentes inscritos en las escuelas de formación

Instructor.....Alexander Barón Castañeda

Fecha de la actividad .....7 de octubre

Hora de inicio..... 8 am

Hora final ..... 12 m

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Brindar a cada niño, niña, joven y adolescente la posibilidad de una formación deportiva acorde a sus aptitudes.

- **Circuito de habilidades coordinativas**

1. Coordinación viso-manual y viso-pedica, trabajo en pares, técnica del pase con el pie y agarre de la pelota con las manos.
2. Agarre de la pelota simple con las manos, coordinación viso-manual y destreza con cambios en la dirección del lanzamiento.
3. Aeróbicos.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

PLANIFICACIÓN



RECIBIMIENTO Y SALUDO DE LOS DEPORTISTAS



CIRCUITO HABILIDADES MOTORAS

Piedra papel y tijera





ACTIVIDAD NO 13



ACTIVIDAD NO 015

Descripción	Nombre del documento	
CUENTA DE COBRO OSCAR CASTILLO JUNIO.pdf	CUENTA DE COBRO OSCAR CASTILLO JUNIO.pdf	Descargar
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL OSCAR CASTILLO JUNIO.pdf	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL OSCAR CASTILLO JUNIO.pdf	Descargar
SEGURIDAD SOCIAL DE JUNIO.pdf	SEGURIDAD SOCIAL DE JUNIO.pdf	Descargar
INFORME DE EVIDENCIAS_OSCAR CANTILLO JUNIO.pdf	INFORME DE EVIDENCIAS_OSCAR CANTILLO JUNIO.pdf	Descargar

Planilla	Tipo Cotizante	Subtipo	Fecha de pago	Período	IBC	Salud	Pensión	Riesgos	Fondo Solidaridad	Fondo subsistencia	Estado
4501563335	59- Independiente con contrato de prestación de servicios superior a 1 mes	No aplica	2023-07-06	2023-06	1,160,000	145,000	185,600	28,300	0	0	Consulta Exitosa Entidad

ACTIVIDAD NO 016

