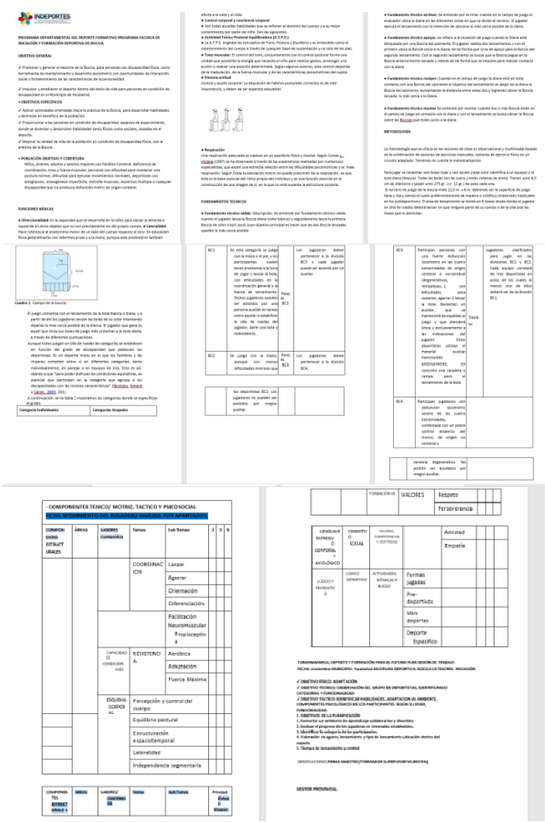
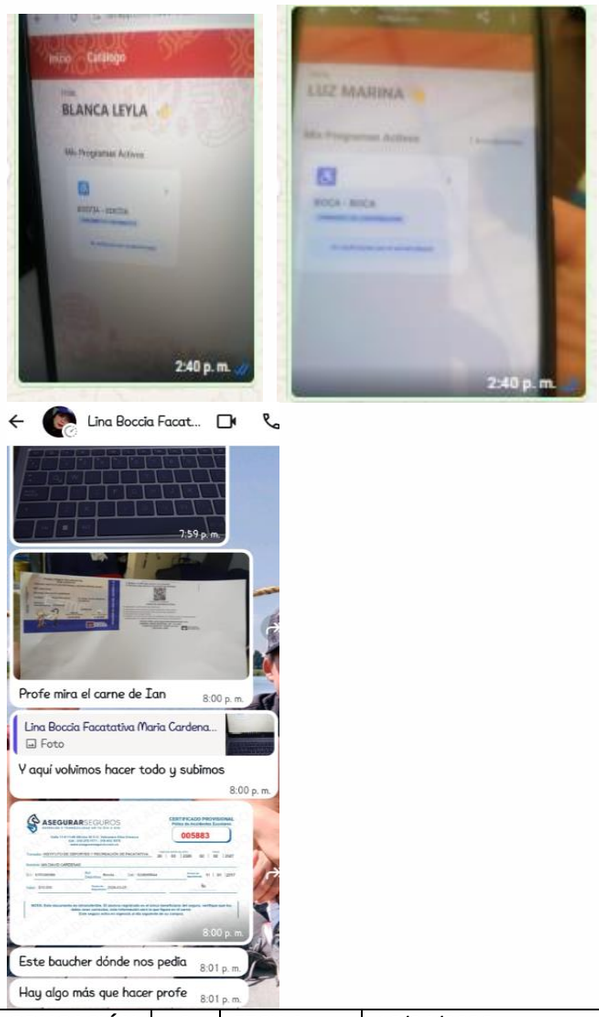
OBJETIVO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE BOCCIA DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF".
LUGAR	COLISEO MUNICIPAL, SALON COMUNAL Y COLEGIOS
FECHA	Del 01 AL 30 DE ABRIL DEL 2026





OBLIGACIÓN	1	**FECHA**	02/04/2026	**OBLIGACIÓN**	2	**FECH A**	16/04/2026

















OBLIGACION	4	FECHA	09/04/2026

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	BOCCIA		Modalidad:	DEPORTE PARALÍMPICO		
ETAPA	BASICA	MES	ABRIL	Numero se sesiones	46 - 48	Fecha	del lunes 20 al 25 DE ABRI

OBJETIVO DE LA SEMANA :REGLAMENTO DE JUEGO, TIEMPO DE JUEGO

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120	120	120
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		Salon comunal Cartagenita Coloso Municipal		salon comunal Juan Pablo II		Cartagenita Coloso Municipal		
HORARIO		9:00 - 11:00 4:00 / 2:00 a 4:30		2:30 a 4:30 p.m.		10:00 a 12:00 3:30 a 5:30		
FASE CALENTAMIENTO	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Extención de miembros superiores		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Posición supino y prono de brazos.		
	TIPO CALENTAMIENTO	lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.		lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.		lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.		
	RETORNO A LA CALMA	charla grupal, reforzar la salida por diagonal		trabajo de salida y arrimada a dos metros, de frente y diagonal.		modeo, ejercicios de respiración y balances.		
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	Estiramiento, movimiento articular, lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Posición supino y prono de brazos.		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Posición supino y prono de brazos.		
	OBSERVACION	Manejo de la postura, socializacion de los horarios y escenarios. Trabajo de agarre, identificación de nano		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Posición supino y prono de brazos. Manejo de la postura, socializacion de los horarios y escenarios. Trabajo de agarre, identificación de nano		socialización la reglas principales de la Boccia, trabajo de balances rodado -y por		

Página 1

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	BOCCIA		Modalidad:	DEPORTE PARALÍMPICO		
ETAPA	BASICA	MES	ABRIL	Numero se sesiones	45 -45	Fecha	del lunes 13 al 18 de abril

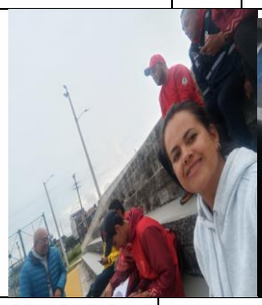
OBJETIVO DE LA SEMANA : LANZAMIENTO PERPENDICULAR

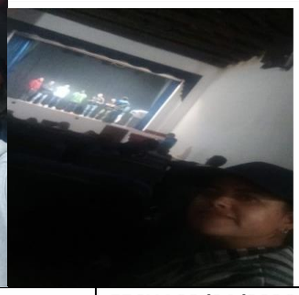
DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120	120	120
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		Salon comunal Cartagenita Coloso		salon comunal Juan Pablo II		Cartagenita Coloso		
HORARIO		9:00 - 11:00 2:00 a 4:30		2:30 a 4:30 p.m.		10:00 a 12:00 3:30 a 5:30		
FASE CALENTAMIENTO	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Extención de miembros superiores		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Posición supino y prono de brazos.		
	TIPO CALENTAMIENTO	Repeticiones de saltos a tres metros; Ejercicios y movimiento articular. Realizar saltos a 3 metros y empujar a zona con el mayor acierto		lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.		lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.		
	RETORNO A LA CALMA	Ejercicios de respiración y masaje de espalda.		trabajo de salida y arrimada a dos metros, de frente y diagonal.		modeo, ejercicios de respiración y balances.		
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	movimiento articular con sapo por agarre, identificación de nano dominante, modelado de plastilina		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Posición supino y prono de brazos.		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Posición supino y prono de brazos.		
	OBSERVACION	Trabajo de apertura, ejercicios de agarre, Santoro a 4 tiros		Realizar: salidas a 3 metros y empujar a zona en un tercios de 3		Realizar: lanzamientos a la boca blanca, variando de distancia de un metro.		
FASE FISICA	Fase de Desarrollo				desarrollo			
	Intensidad (%)	40	30			27		
	Volumen (%)	20	40			40		
	Volumen (min)	24	40			40	0	
	Contenido	modelo, balances y agarre	modeo, ejercicio de respiración, balances, agarre y apertura			modeo, ejercicio de respiración, balances, agarre y apertura		

Página 1

Página 3

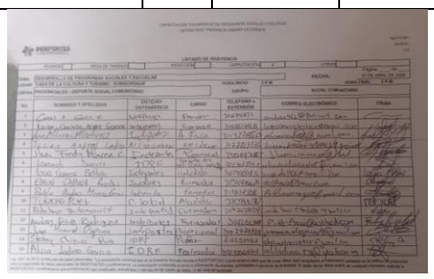
OBLIGACION	5	FEC HA	02/024/2026





OBLIGACION 9		FECHA23/04/2026

OBLIAGACIÓN	9	FECHA	01/04/2026



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

	NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA	DEPORTE	POLIZA	ANTIGUO	TALLA
1	Adrian david Sanchez sarmiento	BOCCIA	AL DIA	X	XL
2	Diana carolina jimenez muñoz	BOCCIA	AL DIA	X	M
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

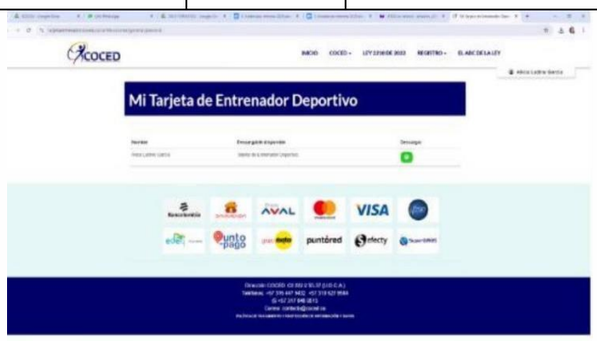
Página 1

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

	NOMBRE COMPLETO DEL DEPORTISTA	DEPORTE	POLIZA	NUEVO	TALLA
2	AGUSTIN GARCIA	BOCCIA	AL DIA	X	L
4	GABRIEL RAMIREZ FLOREZ	BOCCIA	AL DIA	X	L
5	MIGUEL ANTONIO ESPINOSA GUERRERO	BOCCIA	AL DIA	X	L
6	RAMIRO SANCHEZ BURITICA	BOCCIA	AL DIA	X	L
7	WILLIAM ANGARITA RODRIGUEZ	BOCCIA	AL DIA	X	L
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

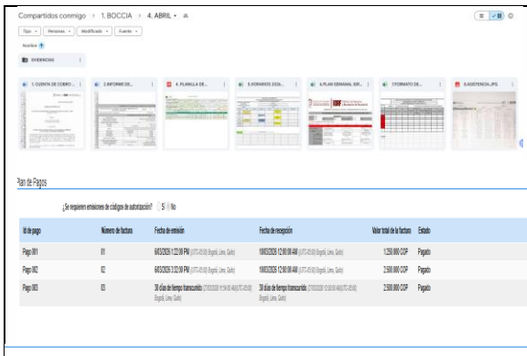
Página 1

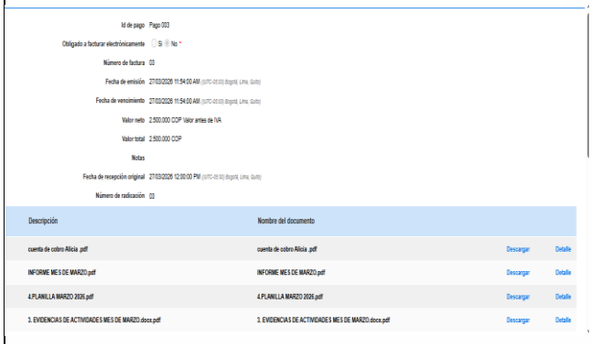
OBLIGACION	10	FEC HA	02/04/2026



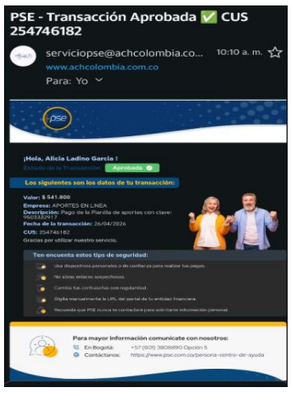


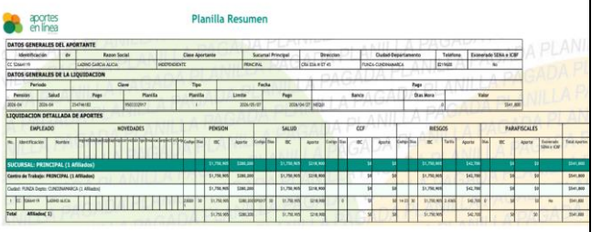
OBLIGACION	12	FEC HA	02/04/2026





OBLIGACIÓN	15	FECHA	01/04/2026





OBLIGACIÓN	16	FECHA	01/04/2026



OBLIGACIÓN	17	**FECHA**	06/04/2026

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE: BOCCIA

ASISTENCIA MES: Abril

PARTICIPANTES: 16

#	Apellidos	Nombres	A	N	D	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	FIRMA
1	Jimenez	Diana	X			X X X X X	X X X X X	X X X X X	X X X X X	Diana Jimenez
2	Sarmiento	Adrian	X			X X X X X	X X X X X	X X X X X	X X X X X	Adrian Sarmiento
3	Morales	Carlos	X			X X X X X	X X X	X	X	Carlos Morales
4	Castañeda	Miguel	X			X X X X X	X X X X X	X X X X X	X X X	Miguel Castañeda
5	Serian	Luz Mariam		X		X X X X X	X X X X X	X X X	X X X X X	Luz Serian
6	Gonzalez	Ian David		X		X X X X X	X X X X X	X X X	X X X X X	Ian Gonzalez
7	Garcia	Agustin		X		X X X X X	X X X X X	X X X X X	X X X X X	Agustin Garcia
8	Ramirez	Gabriel		X		X X X X X	X X X X X	X X X	X X X X X	Gabriel Ramirez
9	Espinosa	Miguel		X		X X X X X	X X X X X	X X X X X	X X X X X	Miguel Espinosa
10	Sanchez	Rubrico		X		X X X X X	X X X X X	X X X		Rubrico Sanchez
11	Angarita	William		X		X X X X X	X X X X X	X X X X X	X X X X X	William Angarita
12	Villanueva	Jose Hamilton		X		X X X X X	X X X X X	X X X X X	X X X X X	Jose Villanueva
13	Rodriguez	Norma		X		X X X X X	X X X X X	X X X	X X X X X	Norma Rodriguez
14	Castro	Natalia		X		X X X X X	X X X X X	X X X X X	X X X X X	Natalia Castro
15	Castro	Flor Marina		X		X X X		X X X X X	X X X X X	Flor Castro
16	Cuyamon	Luis Uriel		X		X X X X X	X X X X X	X X X X X	X X X X X	Luis Cuyamon
17										
18										
19										

A Antiguos
N Nuevo
D Deserción

Powered by CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatati

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

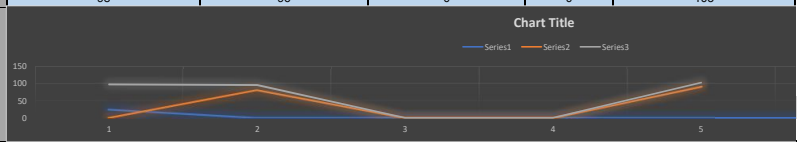
PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**BOCCIA**		**Modalidad:**	**DEPORTE PARALÍMPICO**		
ETAPA	**BASICA**	**MES**	**ABRIL**	**Numero se sesiones**	**40 - 42**	**Fecha**

OBJETIVO DE LA SEMANA :PRECISIÓN A 4 METROS

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
LUGAR Y/O ESCENARIO		Salon comunal Cartagenita Coliseo Municipal		salon comunal Juan Pablo II		Cartagenita Coliseo Municipal
HORARIO		9:00 . 11:00 2:00 a 4:30		2:30 a 4:30 p.m.		10:00 a 12:00 3:30 a 5:30
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Estiramiento, movimiento articular, charla del trabajo de entrada, observaciones del reglamento de boccia, se repasa las principlaes reglas del juego.		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro con y sin ayuda		Estiramiento y movimiento articular.Realizar lanzamientos a la bola blanca, a 2 metros.
	TIPO CALENTAMIENTO	Realizar juego por parejas, trabajo de aciertos, utilizando platillos, componente salida y apartar.		lanzamiento de precisión a dos metros con lanzamiento pendular		Juego: 1x1 a 2 sets 15minutos
	RETORNO A LA CALMA	charla grupal, reforzar las principales reglas, ejercicios de respiración.		Ejercicios de relajación y masaje de espalda.		reforzar las principales reglas y ejercicios de respiraci贸n.
	OBSERVACION	se les recuerda a los deportista que faltan por diligenciar el formato.		moldeo, ejercicios de respiración y balanceo.		lanzamientos diagonales a tres metros
FASE FISICA	**Contenido**	Manejo de la postura. Trabajo de agarre, partido a 4 sets.		refuerzo de agarre con mano dominante.		Manejo de la postura, socializacion de los horarios y escenarios. Trabajo de agarre, identifaci贸n de mano dominante, moldeado de
	Fase de Desarrollo	Realizar juego por parejas, trabajo de aciertos.		realiza juegos individuales, se evalua los mejores aciertos.		Juego: 1x1 a llegar a 10 puntos
	Intensidad (%)				desarrollo	
	Volumen (~~%~~)	40	30			27
	Volumen (min)	20	40			40
FASE TECNICA	**Contenido**	24	48			48
	Fase de Desarrollo	moldeo, balanceo y agarre	moldeo, tencina de respiración, balanceo, agarre y lanzamiento			moldeo, teccnina de respiración, balanceo, agarre y tipo de lanzamiento
	Intensidad (%)				desarrollo	
	Volumen (~~%~~)	30	50			
	Volumen (min)		40			50
FASE TACTICA	**Contenido**	50	48			55
	Fase de Desarrollo	salidas a zonas con distancia de 2 metros	salidas a zonas con distancia de 2 metros digonales			salidas a zonas con distancia de 2 metros
	Intensidad (%)				Desarrollo	
	Volumen (~~%~~)	30				
	Volumen (min)	20				
Total volumen (%) sesion		24	0	0	0	0
Total volumen (min) sesion		#VALUE!	80	0	0	90
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		98	96	0	0	103

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		**Visto Bueno del Metodologo**	

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

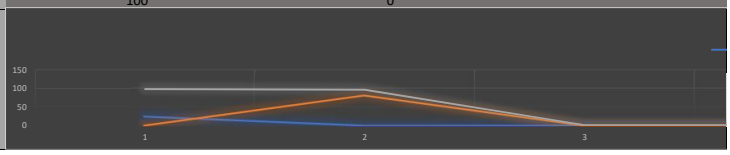
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRI

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL D

Deporte:	**BOCCIA**		**Modalidad:**	**DEPORTE PARALÍMPICO**
ETAPA	**BASICA**	**MES**	**ABRIL**	**Numero se sesiones**

OBJETIVO DE LA SEMANA : LANZAMIENTO PERPENDUCULAR

DURACION DE LA SESION		120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**
LUGAR Y/O ESCENARIO		Salon comunal Cartagenita Coliseo Municipal		salon comunal Juan Pablo II
HORARIO		9:00 . 11:00 2:00 a 4:30		2:30 a 4:30 p.m.
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Estiramiento, movimiento articular, charla del trabajo de entrada, observaciones del reglamento de boccia, se repasa las principlaes reglas del juego.		Estiramiento y movimiento articular.Realizar lanzamientos a la bola blanca, a 2 metros.
	TIPO CALENTAMIENTO	Realizar juego por parejas, trabajo de aciertos, utulizand las baldosas.		Juego: 1x1 a 2 sets 15minutos
	RETORNO A LA CALMA}	charla grupal, reforzar las principales reglas, ejercicios de respiración.		reforzar las principales reglas y ejercicios de respiración.
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	se les recuerda a los deportista que faltan por diligenciar el formato.		lanzamientos diagonales a tres metros
	OBSERVACION	Manejo de la postura. Trabajo de agarre, identifación de mano dominante, moldeado de boccias.		Manejo de la postura, socializacion de los horarios y escenarios. Trabajo de agarre, identifación de mano dominante, moldeado de boccias.
FASE FISICA	**Contenido**	Realizar juego por parejas, trabajo de aciertos.		Juego: 1x1 a llegar a 10 puntos
	Fase de Desarrollo			Adq
	Intensidad (%)	40		
	Volumen (%)	20		
	Volumen (min)	24	0	
FASE TECNICA	**Contenido**	Trabajo de salidas diagonales a 2 metros.		Trabajo de salidas diagonales lado izquierdo a 2 metros.
	Fase de Desarrollo	Adquisicion		
	Intensidad (%)	30		
	Volumen (%)	60		
	Volumen (min)	72		0
FASE TACTICA	**Contenido**	Identificación de la boccias (duras, semiduras y blandas)		Lanzamientos de boccias duras y su trayectoria
	Fase de Desarrollo			
	Intensidad (%)	30		
	Volumen (%)	20		
	Volumen (min)	24		
Total volumen (%) sesion		100		
Total volumen (min) sesion		120	0	
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		100	0	
Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga				

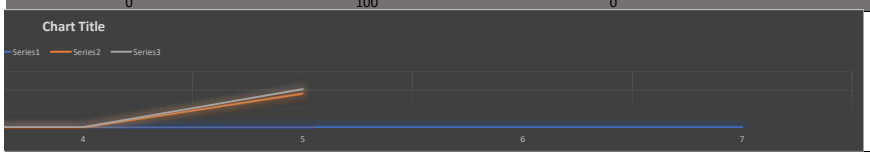
Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador	

Z Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

43 - 45	Fecha	del lunes 13 al 18 de abril	
120	120	120	120
JUEVES	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
	Cartagenita Coliseo Municipal		
	10:00 a 12:00 3:30 a 5:30		
	Estiramiento, movimiento articular, lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.		
	lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.		
	identificación de tiempo de lanzamiento		
	lanzamientos a un punto determinado		
	socialización la reglas principales de la Boccia, trabajo de balanceo (pedulo -y por encima)		
	Juego: 1x1 a llegar a 10 puntos		
uisicion			
	10		90
	30		
0	36	0	0
	Trabajo de salidas diagonales lado derecho a 2 metros.		
	20		
	50		
0	60		0
	Lanzamientos de boccias blandas y su trayectoria		
Adquisicion			
	70		
	20		
0	24		0
0	100		0
0	120		0
0	100	0	



Visto Bueno del Metodologo	

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

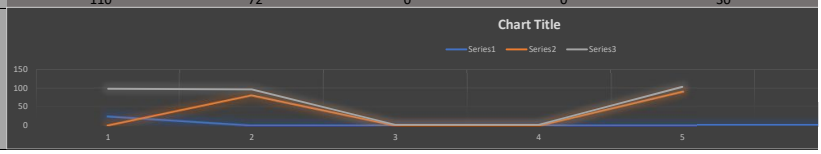
PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**BOCCIA**		**Modalidad:**	**DEPORTE PARALÍMPICO**		
ETAPA	**BASICA**	**MES**	**ABRIL**	**Numero se sesiones**	**46 - 48**	**Fecha**

OBJETIVO DE LA SEMANA :REGLAMENTO DE JUEGO, TIEMPO DE JUEGO

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
LUGAR Y/O ESCENARIO		Salon comunal Cartagenita Coliseo Municipal		salon comunal Juan Pablo II		Cartagenita Coliseo Municipal
HORARIO		9:00 . 11:00 2:00 a 4:30		2:30 a 4:30 p.m.		10:00 a 12:00 3:30 a 5:30
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Extención de miembros superiores		articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Posición supino y prono de brazos.
	TIPO CALENTAMIENTO	lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.		lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.		lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros.
	RETORNO A LA CALMA}	charla grupal, reforzar la salida por diagonal		trabajo de salida y arrimada a dos metros, de fente y diagonal.		moldeo, ejercicios de respiración y balanceo.
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	Estiramiento, movimiento articular, lanzamientos a diferentes puntos, cambiando la diana a 3 metros		Estiramiento realizar lanzamientos de frente por 5 minutos, identificando la mejor postura.		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Posición supino y prono de brazos.
	OBSERVACION	Manejo de la postura, socializacion de los horarios y escenarios. Trabajo de agarre, identifación de mano dominante, moldeado de boccias.		Manejo de la postura, socializacion de los horarios y escenarios. Trabajo de agarre, identifación de mano dominante, moldeado de boccias.		socialización la reglas principales de la Boccia, trabajo de balanceo (pedulo -y por encima)
FASE FISICA	**Contenido**	Apartadas diagonales a tres metros, repericiones 10 minutos.		repetición de salidas a dos metros diagonal izqui - derec		realiza juegos individuales, se evalua los mejores aciertos.
	Fase de Desarrollo				Desarrollo	
	Intensidad (%)	40	30			30
	Volumen (%)	20	40			45
	Volumen (min)	24	48			54
FASE TECNICA	**Contenido**	lanzamientos a un punto determinado de 30 x30 c.m.				
	Fase de Desarrollo				Desarrollo	
	Intensidad (%)	40	42			
	Volumen (%)	35	40			50
	Volumen (min)	40	40			60
FASE TACTICA	**Contenido**	breve descripcion de la sesion				
	Fase de Desarrollo				Desarrollo	
	Intensidad (%)	30				
	Volumen (%)	20				
	Volumen (min)	24	0	0	0	0
Total volumen (%) sesion		75	80	0	0	95
Total volumen (min) sesion		88	88	0	0	114
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		110	72	0	0	30

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		**Visto Bueno del Metodologo**	

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

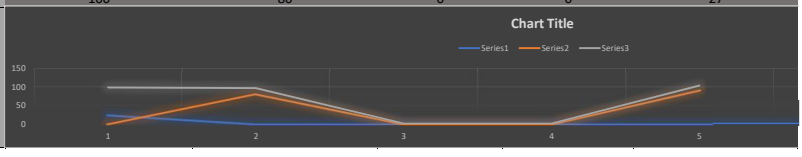
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2026

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2026

Deporte:	**BOCCIA**		**Modalidad:**	**DEPORTE PARALÍMPICO**		
ETAPA	**BASICA**	**MES**	**ABRIL**	**Numero se sesiones**	**49 -51**	**Fecha**

OBJETIVO DE LA SEMANA : TIEMPO DE JUEGO

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
LUGAR Y/O ESCENARIO		Salon comunal Cartagenita Coliseo Municipal		salon comunal Juan Pablo II		Cartagenita Coliseo Municipal
HORARIO		9:00 . 11:00 2:00 a 4:30		2:30 a 4:30 p.m.		10:00 a 12:00 3:30 a 5:30
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL**	Estiramiento, movimiento articular, charla del trabajo de entrada, se repasa las principales reglas del juego.		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro con y sin ayuda		Estiramiento, movimiento articular de extremidades superiores con y sin ayuda. Movimiento articular de hombro con y sin ayuda
	TIPO CALENTAMIENTO	Repeticiones de salidas a tres metros		lanzamiento de precisión a dos metros con lanzamiento pendular		lanzamiento de precisión a tres metros, realizar lanzamientos por 5 minutos
	RETORNO A LA CALMA}	Estiramiento y movimiento articular. Realizar salidas a 3 metros y empujar a zona con el mayor aciertos.		Ejercicios de relajación y masaje de espalda.		Ejercicios de relajación y masaje de espalda.
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	movimiento articular con baja amplitud.		moldeo, ejercicios de respiración y balanceo.		moldeo, ejercicios de respiración y balanceo.
	OBSERVACION	Manejo de la postura. Trabajo de agarre, identifación de mano dominante, moldeado de boccias.		trabajo de apartadas		trabajo de apartadas
FASE FISICA	**Contenido**	Realizar salidas a 3 metros y empujar a zona en un tiempo de 5 minutos.		.Realizar lanzamientos a la bola blanca, tratando de apartar la boccia de color,		.Realizar lanzamientos a la bola blanca, tratando de apartar la boccia de color, distancia de un metro.
	Fase de Desarrollo				desarrollo	
	Intensidad (%)	40	30			27
	Volumen (%)	20	40			40
	Volumen (min)	24	48			48
FASE TECNICA	**Contenido**	moldeo, balanceo y agarre	moldeo, tencina de respiración, balanceo, agarre y lanzamiento			moldeo, tencina de respiración, balanceo, agarre y tipo de lanzamiento
	Fase de Desarrollo				desarrollo	
	Intensidad (%)	30	50			
	Volumen (%)		40			50
	Volumen (min)	50	48			55
FASE TACTICA	**Contenido**	salidas a zonas con distancia de 2 metros	salidas a zonas con distancia de 2 metros digonales			salidas a zonas con distancia de 2 metros
	Fase de Desarrollo				Desarrollo	
	Intensidad (%)	30				
	Volumen (%)	20				
	Volumen (min)	24	0	0	0	0
Total volumen (%) sesion		#VALUE!	80	0	0	90
Total volumen (min) sesion		98	96	0	0	103
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		100	80	0	0	27
Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga						

Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador		**Visto Bueno del Metodologo**	