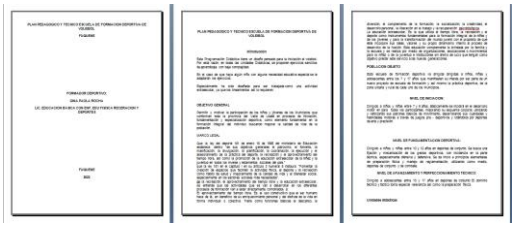
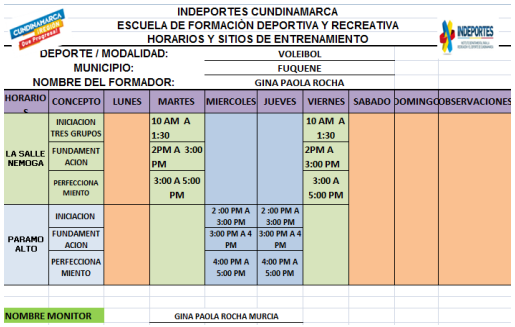
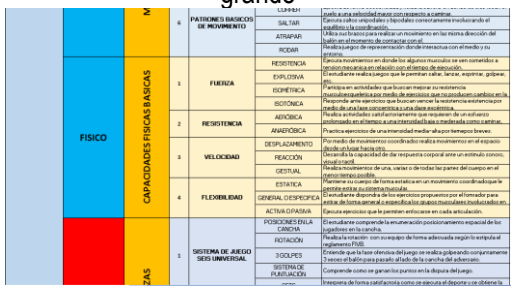
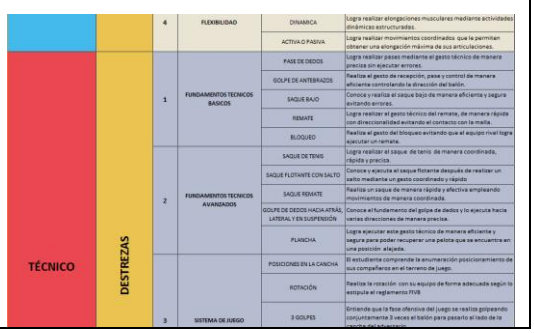
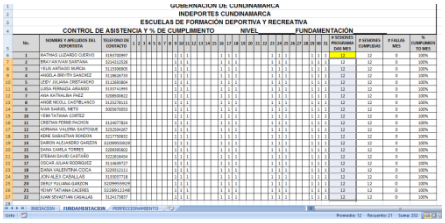
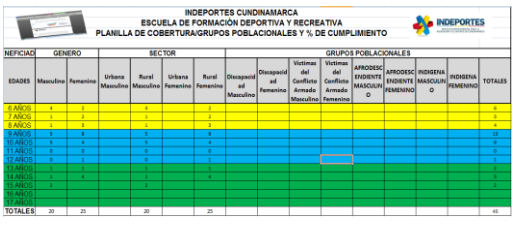
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE MARZO – CTO 730 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.GINA PAOLAROCHA MURCIA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.076.651.820</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/03/2022 al 30/03/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2022000684 de 02/ 02/ 2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, 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 en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">fotos convocatoria

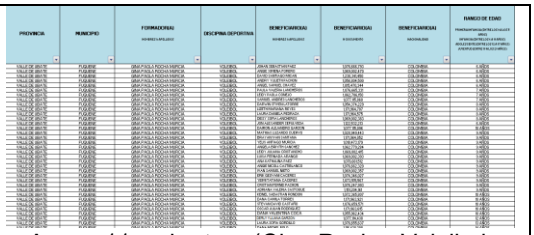
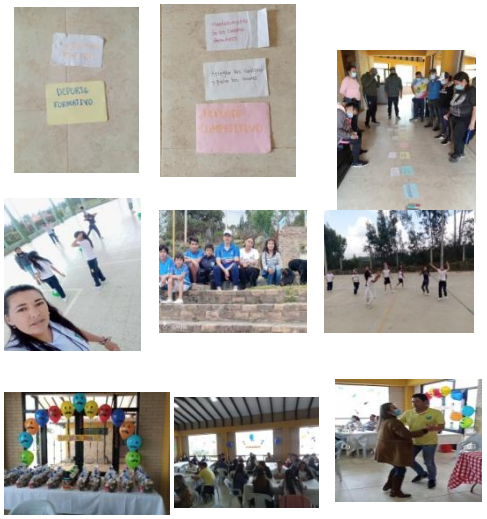
</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2">Realice la entrega el día 10 de febrero de la malla pedagogía, plan pedagógico. Presenté ante la gestora provincial Lic. Nubia Liliana niño, el plan de trabajo horarios y sitios de trabajo, sitio de atención del mes de marzo, esta información se puede verificar en el drive de la provincia de Ubate.

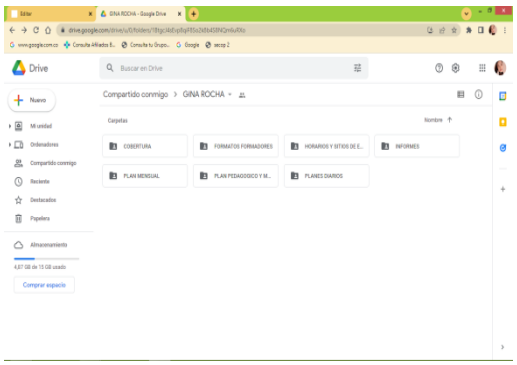
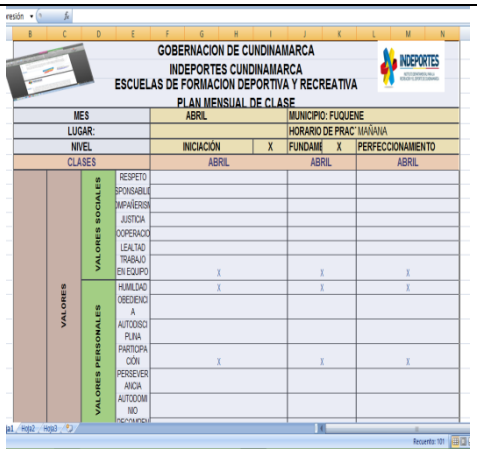
Foto de acta de inicio,


pantallazo plan pedagógico,

pantallazo mallas</td></tr>
</table>

	"INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL FUNDAMENTACIÓN  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL PERFECCIONAMIENTO  , pantallazo horarios y sitios de entrenamiento  Anexo 1: Acta de inicio Anexo 2: Plan pedagógico Anexo 3: Mallas curriculares Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento
3. 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.	Foto de mallas por nivel según el componente que van a trabajar en el mes de abril, claras y grande  

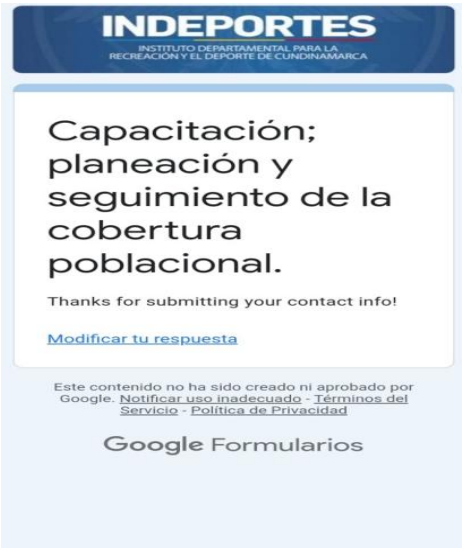
	 Anexo 5: asistencia iniciación, Gina Rocha. Marzo  Anexo 6: asistencia fundamentación, Gina Rocha, marzo  Anexo 7: asistencia perfeccionamiento, Gina Rocha, marzo  Anexo 8: evidencias iniciación, Gina Rocha Marzo Anexo 9: evidencias fundamentación Gina Rocha Marzo Anexo 10: evidencias perfeccionamiento Gina Rocha, marzo.
4. 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.	pantallazo de cobertura  seguimiento operación beneficiarios

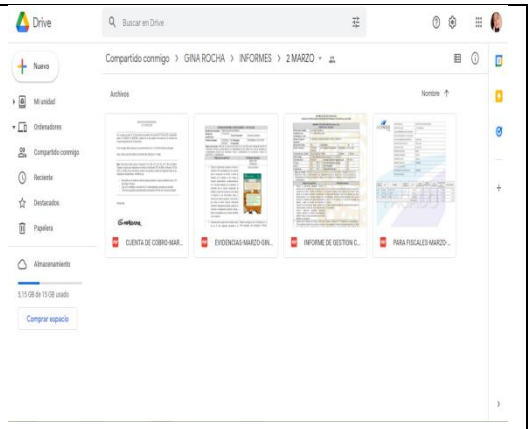
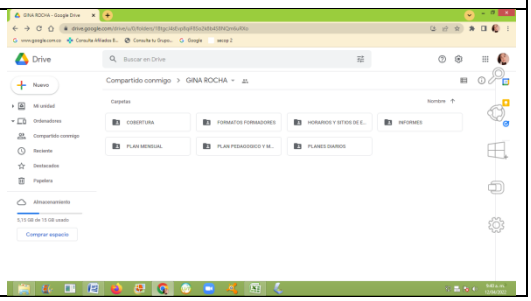
	 Anexo 11: cobertura (Gina Rocha, Voleibol, Fúquene) Anexo 12: seguimiento operación beneficiarios (Gina Rocha, Voleibol, Fúquene)
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Utilicé el uniforme de la entidad con decoro y responsabilidad, en la asistencia a cada una de las sesiones deportivas, actividades convocadas por el ente territorial y por la gestora provincial, en las capacitaciones. Foto dictando sesiones Foto en apoyaso reuniones Foto mesa de política pública 
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 

	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Anexo 13: planes diarios iniciación, Gina Rocha , Marzo Anexo 14: planes diarios fundamentación, Gina Rocha, Voleibol Anexo 15: planes diarios perfeccionamiento, Gina Rocha, Voleibol
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Drive Compartido conmigo > GINA ROCHA
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE
9. 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.	Realizaré las evaluaciones técnicas y físicas según la directriz de la entidad y el cronograma que tenga establecido indeportes Cundinamarca, del presente año.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones	Anexo 17: certificación del municipio mes de marzo

contractuales en el municipio asignado	
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 

	 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	

	  INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA Capacitación; planeación y seguimiento de la cobertura poblacional. Thanks for submitting your contact info! Modificar tu respuesta Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. Notificar uso inadecuado - Términos del Servicio - Política de Privacidad Google Formularios Anexo 18: asistencia a reunión del 26 de marzo Anexo 19: Word con pantallazos de la convocatoria Anexo 20: asistencia mesa política publica Anexo 21: foto panorámica y foto por bloques (4 fotos) de los problemas y necesidades Anexo 22: foto de los asistentes en grupo Anexo 23. Excel consolidado (arriba problemas, abajo soluciones)
13. 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.	Entregaré el formato único de inventario documento debida mente diligenciado cuando tenga la necesidad de trasladar documentos al archivo del instituto

14. 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, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ANEXO 1 OBLIGACION 2 ACTA DE INICIO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 730 DE 2022	
N° de contrato:	730 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	GINA PAOLA ROCHA MURCIA
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) MCTE
Municipio:	FUQUENE
Deporte o disciplina:	VOLEIBOL
Plazo:	CINCO (05) MESES contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron GINA PAOLA ROCHA MURCIA identificada civilmente con cedula de ciudadanía N° 1076651820 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 730 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000684	fecha de expedición: 02/ 02/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 04 / 02/ 2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**GINA PAOLA ROCHA MURCIA** Contratista

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2

PLAN PEDAGÓGICO

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL

FUQUENE

FORMADOR DEPORTIVO:

GINA PAOLA ROCHA

LIC. EDUCACION BASICA CON ENF, EDU FISÍCA RECERACIÓN Y DEPORTES

FÚQUENE

2022

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2

PLAN PEDAGÓGICO

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL

Introducción

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado para la iniciación al voleibol. Por esta razón, en todas las Unidades Didácticas, se proponen ejercicios sencillos de aprendizaje con baja complejidad.

En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le adaptarán los ejercicios.

Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

OBJETIVO GENERAL

Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes de los Municipios que conforman toda la provincia del Valle de Ubaté en procesos de iniciación, fundamentación y especialización deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

MARCO LEGAL

Que la ley del deporte 181 de enero 18 de 1995 del ministerio de Educación establece: dentro “de sus objetivos generales el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, así como la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país.”
que la ley 181 en el capítulo I en su artículo 3 numeral 5 instaura: “Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados”.

de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar, se entiende que las actividades que se van a desarrollar en los diferentes procesos de formación van a estar directamente combinados a:
El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.
La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

POBLACION OBJETO

Esta escuela de formación deportiva va dirigida dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de un nuevo proyecto de escuela de formación y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana y rural de cada uno de los Municipios.

NIVEL DE INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años, Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2

PLAN PEDAGÓGICO

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto El dominio técnico y táctico toma especial relevancia así como la preparación física.

Unidades didácticas

La siguiente Programación es la que se desarrollara en los diferentes niveles buscando que los niños, niñas y jóvenes se sientan a gusto con este nuevo proyecto deportivo y así el impacto que cause en la población de los Municipios del Valle de Ubaté sea positiva en todos y cada uno de los aspectos para que genere confianza en los padres de familia y en los mismos integrantes de la E.F.D.

- **Unidad 1:** "Juegos y desplazamientos". (fortalecimiento motor)
- **Unidad 2:** "Los toques de dedos y antebrazos".
- **Unidad 3:** "El saque".
- **Unidad 4:** "La recepción del saque".
- **Unidad 5**:"Sistemas de recepción del saque".
- **Unidad 6:** "Pase de colocación".
- **Unidad 7:** "El remate".
- **Unidad 8:** "El bloqueo".
- **Unidad 9:** "La defensa en campo".
- **Unidad 10:** "Los sistemas defensivos".
- **Unidad 11:** "Apoyos al ataque".

PLAN DE TRABAJO

Este plan de trabajo va dirigido a los diferentes grupos con el fin de fortalecer cada una de sus capacidades y así lograr un afianzamiento de los participantes con la práctica del voleibol

MESES	Nivel	Unidades
FEBRERO **MARZO**	Iniciación	• Juegos y desplazamientos(fortalecimiento motor) • Los toques de dedos y

	fundamentación	antebrazos • El saque • Evaluación
ABRIL **MAYO**	Iniciación fundamentación	• La recepción del saque • Sistemas de recepción del saque • Pase de colocación • Evaluación
JUNIO **JULIO**	Iniciación Fundamentación	• El remate • El bloqueo • Competiciones entre ellos • Evaluación
AGOSTO **SEPTIEMBRE**	Iniciación Fundamentación	• La defensa en campo • Los sistemas defensivos • Apoyos al ataque • Evaluación

METODOLOGÍA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de este nuevo proyecto deportivo está programada de la siguiente manera y bajo los siguientes principios:

- **Ser flexible**
- **Ser afectiva**
- **Ser participativa**
- **Ser inductiva**
- **Ser integradora**
- **Ser lúdica**
- **Ser creativa**

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Las estrategias de son aquellas donde se lleva a cabo actividades para alcanzar los objetivos.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el instructor debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.
- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y el alumno/a dando un mayor margen de libertad al niño/a.

En esta Programación se sugiere la utilización de una estrategia instructiva para dar a las actividades un tratamiento más seguro en cuanto a lesiones y accidentes deportivos. Aun así, los participantes podrán proponer formas nuevas que serán aceptadas.

Las técnicas de enseñanza

- **Enseñanza directa:**
- **Enseñanza dirigida**.
- **Enseñanza recíproca**
- **La micro enseñanza**
- **Enseñanza mediante la búsqueda**

Organización de grupos y tareas

La organización del grupo va a depender de la actividad y de la estrategia utilizada. De esta manera podemos hacer diferentes tipos de grupo con el fin de brindar confianza y llevar a cabo un buen trabajo de instructor-alumno

- **Gran grupo:** todo el grupo participa simultáneamente durante la realización de una actividad.
- **Pequeño grupo:** el grupo se divide en subgrupos para realizar la actividad.
- **Práctica individual:** se centra en las posibilidades, necesidades e intereses de cada niño/a.

En la puesta en práctica de este plan de trabajo estarán presentes los tres grupos de organización.

Modelos didácticos

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.

- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias nuevas , partiendo de los conocimientos del alumno/a, éste llegue a resolver la tarea propuesta.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de este plan de trabajo será el instructor, directores de deportes de los Municipios y entes departamentales.
- **Espaciales:** plan de entrenamientos que se realizaran en un espacio apto para la práctica del voleibol.
- **Materiales:** para el desarrollo de este plan de entrenamiento se cuenta con material adecuado con el que cuenta cada uno de los municipio a nivel del Valle de Ubaté , (balones, malla, conos, discos de piso, tubos entre otros**)**

Evaluación

La finalidad de la evaluación es orientar al alumno en determinados momentos del proceso formativo. La evaluación que se llevará a cabo durante la puesta en práctica de este plan der trabajo se dividirá en las siguientes fases:

- **Evaluación inicial:** de carácter informativo tanto para el alumno/a como para el instructor. Incluye la toma de datos antropométricos (peso, talla...) y un test de conductas motrices. Ésta evaluación puede influir para ver la aptitud del alumno/a para el voleibol.
- **Evaluación continua o formativa:** para controlar el proceso, es la evaluación del día a día en las distintas sesiones. Cada alumno/a tendrá un registro personal donde irá anotando las incidencias y el trabajo desarrollado. Al terminar cada bloque de contenidos se evaluará conceptos, procedimientos y actitudes.
- **Evaluación sumativa o final:** se llevará a cabo al final del proceso y tratará de valorar el grado de consecución de los objetivos obtenidos por el alumnado, así como de la evaluación del plan. Se llevará a cabo al final de curso.

Instrumentos de evaluación

- **Conceptos:** se evaluará en función de la reflexión que el alumno/a hace sobre la práctica. Se llevará a cabo mediante preguntas directas al terminar la sesión, en la fase de vuelta a la calma, o aprovechando el periodo de calentamiento de la sesión siguiente.
- **Procedimientos:** serán evaluados en cada fin de la semana mediante pruebas prácticas donde los alumnos/as demostrarán el grado de aprendizaje obtenido en cuanto a su capacitación para las diferentes actividades motrices.
- **Las actitudes:** se recogerán a través de un registro personal donde se anotará:
    - Asistencia.
    - Vestuario y aseo personal.
    - Comportamiento en clase.
    - Esfuerzo e interés.

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2
MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACI	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas.
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento.
						EQUILIBRIO	Capacidad perceptiva motriz de los estudiantes de someter al cuerpo a una o más fuerzas en el que el cuerpo se enecuentra en estado de inmovilidad.
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza satisfactoriamente teniendo modificaciones en la dirección.
						DIFERENCIACION	Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo.
						REACCIÓN	Respuesta del cuerpo ante estimulos visuales, sonoros o tactiles.
						ADAPTACIÓN	Cambios fisiologicos y anatomicos producidos en el deportista con la practica regular de actividad física.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Sus capacidades perceptivas, coordinativas y locomotoras son favorables en el ejercicio de caminar.
						CORRER	Ejecuta de forma secuenciada y fluida la carrera en donde los oies tocan el suelo a una velocidad mayor con respecto a caminar.
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales correctamente involucrando el equilibrio y la coordinación.
						ATRAPAR	Utiliza sus brazos para realizar un movimiento en las misma dirección del balón en el momento de contactar con el.
						RODAR	Realiza juegos de representación donde interactua con el medio y su entorno.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Ejecuta movimientos en donde los algunos musculos se ven sometidos a tension mecanica en relación con el tiempo de ejecución.
						EXPLOSIVA	El estudiante realiza juegos que le permitan saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOMÉTRICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesqueletica por medio de ejercicios que no producen cambios en la longitud muscular.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concentrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempoo a una intensidad baia o mederada como caminar. correr. saltar cuerda. etc.
						ANAERÓBICA	Practica ejercicios de una intensidad media-alta por tiempos breves.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio desde un lugar hacia otro.
						REACCIÓN	Desarrolla la capacidad de dar respuesta corporal ante un estimulo sonoro, visual o tactil.
						GESTUAL	Realiza movimientos de una, varias o de todas las partes del cuerpo en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mantiene su cuerpo de forma estatica en un movimiento coordinadoque le permite estirar su sistema muscular.
						GENERAL O ESPECIFICA	El estudiante dispondra de los ejercicios propuestos por el fomrador para estirar de forma general o especifica los grupos musculares involucrados en la practica.
						ACTIVA O PASIVA	Ejecuta ejercicios que le permiten enfocarse en cada articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA DE JUEGO SEIS UNIVERSAL	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento espacial de los jugadores en la cancha.
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB.
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
				2	SISTEMA DE JUEGO 4-2	OFENSIVA	Entiende e interpreta los componentes que componen la fase ofensiva dentro del sistema 4-2.
						DEFENSIVA	Entiende e incorpora los conocimientos de recepción para estructurar la fase defensiva del sistema de juego 4-2 en el voleibol.
						ENROQUE Y DESENROQUE	Utiliza de forma adecuada los movimientos de "enroque" y "desenroque" dentro de las rotaciones de forma legal según lo estipula el reglamento.
						POSICIONES	Entiende los posiciones según su somatotipo y habilidades adquiridas, entrenando como puntas, centro y armadores.
						ROTACIÓN	Efectua la rotación de forma adecuada con sus compañeros.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades ludicas el estudiante aprende sobre los primeros brotes, las causas y quien fue el creador y cual ha sido la trayectoria del voleibol a lo largo de la historia.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Descubre que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (voleiplaya) o voleypie, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante se entera de que existe un reglamento que regula las normas y la reglamentación del deporte en todo el mundo.
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzo a disputarse el juego del voleibol dandose cuenta del crecimiento que ha tenido mundialmente, además de conocer cuales son los paises con mejores de equipos de voleibol.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concibir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las tecnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucsión de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las tecnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucusión de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectua una rotación para poder sacar, ademas de enteder las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país y comienza a enteder que forma parte de la población de Colombia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Entiende que forma parte y es beneficiario de una estructura gubernamental lo que le hace desarrollar un compromiso con la escuela de formación y el departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Comprende que pertenece a un selecto grupo de personas que representara deportivamente al municipio en otro intercambios.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Cuida y busca conservar en buen estado los escenarios deportivos que ponen a su disposición para que desarrolle sus actividades recreodeportivas.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS	Utiliza adecuadamente los implementos deportivos que se utilizan en las sesiones.
				1	VALORES	HONESTIDAD	Se comporta demostrando gran respeto por si mismo y con los demas, siendo conscientes de las tareas propuestas, clumpiendolas a cabalidad sin ningun tipo de presión de por
						TRABAJO EN EQUIPO	Comprende que es una parte escencial del deporte que practica e interactua eficentemente con sus compañeros para lograr una meta.
						RESPONSABILIDAD	Cumple con sus tareas en el tiempo acordado y en su totalidad.

	Ó N	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO			PUNTUALIDAD	Se presenta a las sesiones a la hora acordada, con buena presentación personal y con la mejor actitud,
						AUTO DISCIPLINA	Entiende la importancia de la disciplina y la practica en las sesiones y en otros entornos.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Se presenta a las sesiones manejando una buena higiene corporal.
						ALIMENTACIÓN	Maneja habitos saludables de alimentación conforme a su requerimiento calorico y necesidades aconcejados por el formador.
						PRESENTACION PERSONAL	Ingresa a las sesiones formativas, a los diferentes eventos recreodeportivos o competencias con su indumentaria y cabello organizado.
						DESCANSO Y SUEÑO	El estudiante organiza su tiempo de forma satisfactoria para cumplir con sus obligaciones academicas y deportiva cumpliendole a sus padres y a la escuela de formación para dar lugar al descanso adecuado.
						EJERCICIO FISICO	Participa activamente de todas las actividades y ejercicios propuestos en las sesiones,
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Se mantiene positivo en el proceso, no se frustra ante el fracaso y es optimista con los resultados ya que tiene claro su esfuerzo y el de sus compañeros, aprende de sus errores y mejora constantemente.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entiende que su superación depende del esfuerzo y compromiso que tenga con las sesiones y su equipo.
						GANAR-GANAR	Interpreta que practica un deporte en conjunto por lo tanto comprende que del esfuerzo y aporte de cada uno de los integrantes equipo se alcanzara el éxito deportivo, ayuda a sus compañeros a mejorar, siempre esta abierto para recibir feedback y mejorar sus
						ORGANIZACIÓN DE METAS	El estudiante se propone adquirir nuevas habilidades aplicadas al deporte constantemente tanto individualmente como colectivamente.
						AUTOEVALUACIÓN DE HABILIDADES	Es consciente de sus logros, habilidades, fortalezas y debilidades, busca potenciar sus fortalezas constantemente y trabajar en sus debilidades.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Por medio de juegos el estudiante fortalece su capacidad de atención y concentración por medio de diferentes tipos de estimulos.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El estudiante entiende que existen diferencias y siempre busca solucionar las cosas de la mejor forma respetando a sus compañeros, contrincantes, entrenadores, jueces, etc.
						AUTOCONOCIMIENTO	Es conocedor de su temperamento por lo tanto sabe como regular sus emociones para no entrar en conflicto con los demás ante diferentes situaciones que lo puedan alterar.
						AUTOCONTROL	No se deja llevar por la pasión ni sus emociones, actua con cabeza fría y buena conducta en todo momento.
						INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Deja de lado las posibles diferencias con sus compañeros para trabajar en equipo y obtener un buen resultado.
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DINÁMICAS ROMPEHIELO	Participa de actividades guiadas a la integración y la participación individual y conjunta del equipo.
						LUDICAS	Participa activamente de actividades que le permiten sentir emociones placenteras asociadas al vertigo, la incertidumbre, la distracción o la contemplación gozosa.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de juegos representativos el estudiante fortalece su coordinación, motricidad gruesa y fina.
						JUEGOS ASOCIATIVOS	Cada estudiante asume un rol en el juego y se conecta directa o indirectamente con los otros estudiantes que a su vez asumen roles diferentes.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO PSÍQUICO	con el entorno, su vida interna y externa se fortalecera el desarrollo en este campo por medio de actividades ludicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	Por medio de juegos que involucran la coordinación y la motricidad como la goloza, el yermis, entre otros el esrudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO SOCIAL	Ayuda a que el estudiante se integre con sus pares permitiendole crear relaciones significativas con adulos u otros niños.
						ACERCAMIENTO AL PATRIMONIO	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artisticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						EMOTIVIDAD	Le permite expresar sus emociones y descargar sus comportamiento poco habituales por medio de algunas expresiones artisticas.
						INTERPRETACIÓN	Ayuda a que el estudiante conciba y exprese su realidad de un modo personal para representarla en alguna actividad de arte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS ABIERTOS	Participa de actividades que componen el circuito en donde se le instruye al estudiante como realizar la actividad de acuerdo a sus condiciones físicas.
						CIRCUITOS CERRADOS	Ejecuta diferentes ejercicios dentro de un circuito a consideración del formador.
						CIRCUITOS MIXTOS	Realiza juegos que combinan los modelos organizacionales de los circuitos abiertos y cerrados.
						CIRCUITOS MOTRICES	Responde ante los diferentes estimulos u obstaculos de los ejercicios secuencialmente propuestis en diferentes estaciones de trabajo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la goloza, el cucunuba entre otros, el estudiante interactua con sus pares y su entorno.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades ludicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Permite que el estudiante fortalezca sus habilidades motrices básicas por medio de juegos de representación con balón o con otros implementos.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Utiliza diferntes tipos de movimientos que combina diferntes diciplinas con un stimulo visual y musical que le ayuda a mejorar sus habilidades coordinativas y motrices.

FECHA DE ENTREGA	**28 febrero 2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**GINA PAOLA ROCHA**
MUNICIPIO	**FUQUENE**

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2
MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas.
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento.
						EQUILIBRIO	Capacidad perceptiva motriz de los estudiantes de someter al cuerpo a una o más fuerzas en el que el cuerpo se enecuentra en estado de inmovilidad.
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza satisfactoriamente teniendo modificaciones en la dirección.
						DIFERENCIACION	Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo.
						REACCIÓN	Respuesta del cuerpo ante estimulos visuales, sonoros o tactiles.
						ADAPTACIÓN	Cambios fisiologicos y anatomicos producidos en el deportista con la practica regular de actividad física.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta caminatas a un solo ritmo con compas dentro de la zona
						CORRER	Participa en activamnete en actividades que impliquen desplazarse en velocidad
						SALTAR	realiza saltos desde diferentes puntos y medidas de altura
						ATRAPAR	Efectua pases cortos y largos que impliquen atrapar el balon
						RODAR	Realiza rollos adenate atrás y rueda sin difucultad
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Ejecuta movimientos en donde los algunos musculos se ven sometidos a tension mecanica en relación con el tiempo de ejecución.
						EXPLOSIVA	El estudiante realiza juegos que le permitan saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOMÉTRICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesqueletica por medio de ejercicios que no producen cambios en la longitud muscular.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concentrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad baja o mederada como caminar, correr, saltar cuerda, etc.
						ANAERÓBICA	Practica ejercicios de una intensidad media-alta por tiemepos breves.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio desde un lugar hacia otro.
						REACCIÓN	Desarrolla la capacidad de dar respuesta corporal ante un estimulo sonoro, visual o tactil.
						GESTUAL	Realiza movimientos de una, varias o de todas las partes del cuerpo en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mantiene su cuerpo de forma estatica en un movimiento coordinadoque le permite estirar su sistema muscular.
						GENERAL O ESPECIFICA	El estudiante dispondra de los ejercicios propuestos por el fomrador para estirar de forma general o especifica los grupos musculares involucrados en la practica.
						ACTIVA O PASIVA	Ejecuta ejercicios que le permiten enfocarse en cada articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA DE JUEGO SEIS UNIVERSAL	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento espacial de los jugadores en la cancha.
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB.
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades ludicas el estudiante aprende sobre los primeros brotes, las causas y quien fue el creador y cual ha sido la trayectoria del voleibol a lo largo de la historia.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Descubre que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (voleiplaya) o voleypie, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante se entera de que existe un reglamento que regula las normas y la reglamentación del deporte en todo el mundo.
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzo a disputarse el juego del voleibol dandose cuenta del crecimiento que ha tenido mundialmente, además de conocer cuales son los paises con mejores de equipos de voleibol.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concibir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las tecnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucsión de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las tecnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucusión de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectua una rotación para poder sacar, ademas de enteder las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país y comienza a enteder que forma parte de la población de Colombia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Entiende que forma parte y es beneficiario de una estructura gubernamental lo que le hace desarrollar un compromiso con la escuela de formación y el departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Comprende que pertenece a un selecto grupo de personas que representara deportivamente al municipio en otro intercambios.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Cuida y busca conservar en buen estado los escenarios deportivos que ponen a su disposición para que desarrolle sus actividades recreodeportivas.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Utiliza adecuadamente los implementos deportivos que se utilizan en las sesiones.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	HONESTIDAD	Se comporta demostrando gran respeto por si mismo y con los demas, siendo conscientes de las tareas propuestas, clumpiendolas a cabalidad sin ningun tipo de presión de por medio.
						TRABAJO EN EQUIPO	Comprende que es una parte escencial del deporte que practica e interactua eficentemente con sus compañeros para lograr una meta.
						RESPONSABILIDAD	Cumple con sus tareas en el tiempo acordado y en su totalidad.
						PUNTUALIDAD	Se presenta a las sesiones a la hora acordada, con buena presentación personal y con la mejor actitud,
						AUTO DISCIPLINA	Entiende la importancia de la disciplina y la practica en las sesiones y en otros entornos.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Sabe la importancia del aseo personal de los cambis de sucuerpo y lo que generan
						ALIMENTACIÓN	Adquiere habitos de buena alimentacion y distingue la importancia de ello
						PRESENTACION PERSONAL	Se esmera por asistir en una buena presentacion al sitio de trabajo
						DESCANSO Y SUEÑO	Sabe que es importante el descanso para el desarrollo fisico y psicologico
						EJERCICIO FISICO	conoce el por que es importante ejercitarce desde niño y los cuidados que debo tener
						ACTITUD POSITIVA	Se mantiene positivo en el proceso, no se frustra ante el fracaso y es optimista con los resultados ya que tiene claro su esfuerzo y el de sus compañeros, aprende de sus errores y mejora constantemente.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entiende que su superación depende del esfuerzo y compromiso que tenga con las sesiones y su equipo.

			DESARI	3	MOTIVACIÓN	GANAR-GANAR	Interpreta que practica un deporte en conjunto por lo tanto comprende que del esfuerzo y aporte de cada uno de los integrantes equipo se alcanzara el éxito deportivo, ayuda a sus compañeros a mejorar, siempre esta abierto para recibir feedback y mejorar sus habilidades dentro y fuera de la cancha.
						ORGANIZACIÓN DE METAS	El estudiante se propone adquirir nuevas habilidades aplicadas al deporte constantemente tanto individualmente como colectivamente.
						AUTOEVALUACIÓN DE HABILIDADES	Es consciente de sus logros, habilidades, fortalezas y debilidades, busca potenciar sus fortalezas constantemente y trabajar en sus debilidades.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Por medio de juegos el estudiante fortalece su capacidad de atención y concentración por medio de diferentes tipos de estimulos.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El estudiante entiende que existen diferencias y siempre busca solucionar las cosas de la mejor forma respetando a sus compañeros, contrincantes, entrenadores, jueces, etc.
						AUTOCONOCIMIENTO	Es conocedor de su temperamento por lo tanto sabe como regular sus emociones para no entrar en conflicto con los demás ante diferentes situaciones que lo puedan alterar.
						AUTOCONTROL	No se deja llevar por la pasión ni sus emociones, actua con cabeza fría y buena conducta en todo momento.
						INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Deja de lado las posibles diferencias con sus compañeros para trabajar en equipo y obtener un buen resultado.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DINÁMICAS ROMPEHIELO	Participa de actividades guiadas a la integración y la participación individual y conjunta del equipo.
						LUDICAS	Participa activamente de actividades que le permiten sentir emociones placenteras asociadas al vertigo, la incertidumbre, la distracción o la contemplación gozosa.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de juegos representativos el estudiante fortalece su coordinación, motricidad gruesa y fina.
						JUEGOS ASOCIATIVOS	Cada estudiante asume un rol en el juego y se conecta directa o indirectamente con los otros estudiantes que a su vez asumen roles diferentes.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO PSÍQUICO	Ya que los primeros cambios psiquicos determinan la conciencia del estudiante, su relación con el entorno, su vida interna y externa se fortalecera el desarrollo en este campo por medio de actividades ludicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	Por medio de juegos que involucran la coordinación y la motricidad como la goloza, el yermis, entre otros el esrudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO SOCIAL	Ayuda a que el estudiante se integre con sus pares permitiendole crear relaciones significativas con adulos u otros niños.
						ACERCAMIENTO AL PATRIMONIO	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artisticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						EMOTIVIDAD	Le permite expresar sus emociones y descargar sus comportamiento poco habituales por medio de algunas expresiones artisticas.
						INTERPRETACIÓN	Ayuda a que el estudiante conciba y exprese su realidad de un modo personal para representarla en alguna actividad de arte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS ABIERTOS	Participa de actividades que componen el circuito en donde se le instruye al estudiante como realizar la actividad de acuerdo a sus condiciones físicas.
						CIRCUITOS CERRADOS	Ejecuta diferentes ejercicios dentro de un circuito a consideración del formador.
						CIRCUITOS MIXTOS	Realiza juegos que combinan los modelos organizacionales de los circuitos abiertos y cerrados.
						CIRCUITOS MOTRICES	Responde ante los diferentes estimulos u obstaculos de los ejercicios secuencialmente propuestis en diferentes estaciones de trabajo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la goloza, el cucunuba entre otros, el estudiante interactua con sus pares y su entorno.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades ludicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Permite que el estudiante fortalezca sus habilidades motrices básicas por medio de juegos de representación con balón o con otros implementos.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Utiliza diferntes tipos de movimientos que combina diferntes diciplinas con un stimulo visual y musical que le ayuda a mejorar sus habilidades coordinativas y motrices.

FECHA DE ENTREGA	**2022 FEBRERO**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**GINA ROCHA MURCIA**
PROVINCIA	**FUQUENE**

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2
MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Logra coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases ligadas a los objetivos de la actividad.
						RITMO	Es capaz de organizar cronológicamente las acciones musculares en relación al espacio y al tiempo.
						EQUILIBRIO	Logra mantener su cuerpo en estado de equilibrio y recuperar su posición después de realizar movimientos o cambios posicionales tras efectuar un cambio de posición rápido.
						ORIENTACION	Logra identificar su ubicación temporo espacial y la orientación de su cuerpo respecto a sus competidores, el balón y el campo de juego.
						DIFERENCIACION	Ejecuta una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento mediante la aplicación autónoma de un gesto o técnica determinada.
						REACCIÓN	Logra desarrollar acciones de manera rápida de acuerdo a las demandas de situaciones de juego concretas, como la recepción del balón en el voleibol.
						ADAPTACIÓN	Es capaz de adaptase tras modificar las tareas motoras especificas mediante variables como cambios de posición.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Sus capacidades perceptivas, coordinativas y locomotoras son favorables en el ejercicio de caminar.
						CORRER	Logra desplazarse de manera rápida a su máxima velocidad en una distancia determinada empleando un menor gasto
						SALTAR	Conoce y ejecuta las fases estructuradas del salto de manera secuencial para recepcionar o realizar un remate.
						ATRAPAR	Utiliza su coordinación viso-manual para recepcionar un balón y aplicar la técnica adecuada para evitar que caiga en el campo.
						RODAR	Logra aplicar con fuerza muscular de su tren superior un elemento con el propósito de hacer que un cuerpo recorra una distancia rápida y precisa.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Logra ejecutar movimientos que trabajan su grupos musculares con su propio peso corporal enfocándose a obtener mayor cantidad de repeticiones.
						EXPLOSIVA	Realiza acciones gestuales de manera rápida utilizando su fuerza, de manera coordinada y ágil, como la eficacia en el remate.
						ISOMÉTRICA	Ejecuta ejercicios que involucren la fuerza dinámica para mejorar las habilidades gestuales de la técnica del voleibol.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concéntrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo lo cual le permite evitar la fatiga.
						ANAERÓBICA	Logra ejecutar movimientos a una intensidad alta y moderada durante periodos cortos de tiempo.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Logra recorrer una distancia en un menor tiempo posible, mediante movimientos coordinados.
						REACCIÓN	Ejecuta acciones de manera rápida y eficiente mediante diferentes estímulos sensoriales.
						GESTUAL	Logra ejecutar patrones de movimiento en un grupo muscular especifico de manera rápida y eficiente.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Logra mantener su cuerpo de forma estática en un grado articular por periodos prolongados de tiempo.
						DINAMICA	Logra realizar elongaciones musculares mediante actividades dinámicas estructuradas.
						ACTIVA O PASIVA	Logra realizar movimientos coordinados que le permiten obtener una elongación máxima de sus articulaciones.
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS	PASE DE DEDOS	Logra realizar pases mediante el gesto técnico de manera precisa sin ejecutar errores.
						GOLPE DE ANTEBRAZOS	Realiza el gesto de recepción, pase y control de manera eficiente controlando la dirección del balón.
						SAQUE BAJO	Conoce y realiza el saque bajo de manera eficiente y segura evitando errores.
						REMATE	Logra realizar el gesto técnico del remate, de manera rápida con direccionalidad evitando el contacto con la malla.
						BLOQUEO	Realiza el gesto del bloqueo evitando que el equipo rival logre ejecutar un remate.
				2	FUNDAMENTOS TECNICOS AVANZADOS	SAQUE DE TENIS	Logra realizar el saque de tenis de manera coordinada, rápida y precisa.
						SAQUE FLOTANTE CON SALTO	Conoce y ejecuta el saque flotante después de realizar un salto mediante un gesto coordinado y rápido
						SAQUE REMATE	Realiza un saque de manera rápida y efectiva empleando movimientos de manera coordinada.
						GOLPE DE DEDOS HACIA ATRÁS, LATERAL Y EN SUSPENSIÓN	Conoce el fundamento del golpe de dedos y lo ejecuta hacia varias direcciones de manera precisa.
						PLANCHA	Logra ejecutar este gesto técnico de manera eficiente y segura para poder recuperar una pelota que se encuentra en una posición alejada.
				3	SISTEMA DE JUEGO	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento de sus compañeros en el terreno de juego.
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
				4	SISTEMAS DE JUEGOS ESTRATÉGICOS	OFENSIVA	Conoce y logra realizar un sistema de juego ofensivo (sistemas 5-1, 4-2), dependiendo de la estrategia del juego.
						DEFENSIVA	Conoce y logra desarrollar una estrategia defensiva (sistemas, W, 2-0-4, 2-1-3) dependiendo de la estrategia del juego.
						POSICIONES Y ROTACIÓN	Conoce las posiciones de juego y rota durante las jugada según la normatividad, después de la jugada vuelve a su posición reglamentaria.
						ATAQUE	Conoce y logra ejecutar jugadas dependiendo de su posición actual mediante estrategias de filtración.
						TACTICA INDIVIDUAL DEL PASADOR.	Logra posicionar su cuerpo correctamente para realizar correctamente el pase y efectuándolo de una manera precisa.
						TÁCTICA INDIVIDUAL SAQUES	Realiza correctamente la técnica del saque y posiciona el balón mediante una trayectoria difícil de defender sobre el rival.

	PERFECCIONAMIENTO	TÁCTICO		1	INDIVIDUAL	TÁCTICA INDIVIDUAL DEL REMATADOR.	Logra utilizar el fundamento técnico del remate ejecutándolo de manera eficiente hacia una posición difícil para sus oponentes.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL DEFENSA DE CAMPO.	Se organiza correctamente para recepcionar el balón ante cualquier tipo de situación de juego, conoce y sabe la importancia de la función del zaguero.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR.	Logra identificar la jugada del rival, cubre todos los espacios del terreno de juego para impedir que el equipo rival logre obtener puntos.
				2	COLECTIVA	SISTEMA DE RECEPCIÓN	Se organiza conjuntamente con su equipo para defender el campo de juego utilizando los distintos tipos de fundamentos de recepción.
						SISTEMA DE ATAQUE	Realiza colectivamente la fase ofensiva y defensiva de este sistema teniendo en cuenta el enroque y desenroque de posiciones y la correcta rotación
						SISTEMA DE ATAQUE CON FILTRACIÓN	Maneja correctamente el sistema de ataque mediante el posicionamiento de sus jugadores evitando faltas en rotación mediante jugadas puntuales.
						SISTEMA DE ATAQUE 5-1	Ejecuta con su equipo correctamente los posicionamientos y jugadas de la fase ofensiva manejando un solo armador.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades lúdicas el estudiante aprende sobre como surgió este deporte y su creador.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	Identifica los inicios y evolución del voleibol hasta el día de hoy además de sus principales exponentes.
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Logra identificar que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (vóley-playa) o volapié, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante conoce la reglamentación oficial del voleibol y ay un organismo internacional que lo regula (FIVB)
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzó a disputarse el juego del voleibol y la trayectoria que tuvo hasta convertirse en un deporte practicado mundialmente.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concebir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las técnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con globos u otros elementos didácticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las técnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con globos u otros elementos didácticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectúa una rotación para poder sacar, además de entender las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país, conce sus símbolos y su historia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Conoce los símbolos del departamento, el nombre del actual gobernador y las características sociales y culturales de su departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Conoce la historia de su municipio, los valores y sus símbolos además de sus costumbres y tradiciones.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Logra identificar que esta disfrutando de un escenario publico para su recreación y entiende la importancia de su cuidado.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Conoce la implementación deportiva y hace uso de ella de manera responsable generando un buen trato adecuado.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	LIDERAZGO	Es responsable, confía en sus habilidades y destrezas y se muestra con una buena disposición de ayudar a los miembros de su equipo.
						PUNTUALIDAD	Logra conocer la importancia de la puntualidad en su vida diaria y se presenta a la hora indicada
						COMPAÑERISMO	Logra empatizar con sus demás compañeros, ayuda a los miembros del grupo mostrándose atento y colaborativo.
						RESPETO	Muestra un aprecio idóneo hacia los miembros de su grupo y su entrenador.
						TOLERANCIA	Es respetuoso con todos sus compañeros sin importar que los valores, costumbres e ideas, no sean similares o se asemejen a las suyas.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Conoce la importancia de los buenos hábitos de aseo personal y los pone en practica antes y durante los entrenamientos.
						ALIMENTACIÓN	Conoce las ventajas de llevar una buena nutrición para su deporte y su vida cotidiana.
						PRESENTACION PERSONAL	Se presenta limpio y arreglado con una buena presentación antes de cada entrenamiento.
						DESCANSO Y SUEÑO	Conoce a importancia de dormir bien y descansar en su vida social, académica y deportiva.
						EJERCICIO FISICO	Identifica y conoce los beneficios del ejercicio y la actividad física aplicada a su vida diaria.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Muestra una actitud optimista independientemente de cada situación.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Conoce la importancia del esfuerzo y los logros que puede llegar a conseguir si se es constante.
						TOMA DE DESICIONES	Logra conocer la importancia de cada decisión, los factores negativos y positivos a nivel deportivo y en su vida cotidiana.
						PERSEVERANCIA	Muestra motivación con buenas expectativas para llegar a conseguir logros personales y deportivos.
						PROPOSITOS	Identifica y tiene una idea clara de sus metas personales y deportivas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Logra mantenerse dispuesto en la explicación de cada actividad y se presenta concentrado a la hora de realizar una actividad competitiva.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Tiene una buena relación y empatía con sus demás compañeros mostrándose equitativo y colaborativo
						PSICOLOGIA	Conoce la importancia de la psicología del deporte y su ayuda en la competencia deportiva.
						RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	Presenta una buena disposición al dialogo, evitando las discrepancias entre los miembros del equipo.
						MIEDO AL FRACASO	Logra mantener su mente dispuesta al éxito y no se frustra ante cualquier adversidad.
			CREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS SOCIALIZACIÓN	Logra desarrollar integración mediante juegos que le permiten dar a conocer sus gustos, sus hobbies, características.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES CON PELOTA	Logra adaptar los juegos de integración deportivos con uso de pelotas como elemento principal, hacia las habilidades y destrezas propias del voleibol.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES CON ELEMENTOS	Logra adaptar los juegos de integración deportivos con uso de elementos como elemento principal, hacia las habilidades y destrezas propias del voleibol.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES ALTERNATIVOS	Identifica algunos deportes alternativos y asimila las capacidades y destrezas asociadas con el voleibol.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO COGNITIVO	Ya que los primeros cambios psíquicos determinan la conciencia del estudiante, su relación con el entorno, su vida interna y externa se fortalecerá el desarrollo en este campo por medio de actividades lúdicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	motricidad como la golosa, el yermis, entre otros el estudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO VOLITIVO	Ayuda a que el estudiante se integre con sus compañeros para que conozca su desarrollo motivacional.

		RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECR**			CONOCIENDO MI HISTORIA	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	CREATIVIDAD	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artísticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						MOTIVACIONALES	Le permite expresar sus emociones mediante alguna actividad artística.
						MURAL	Realiza actividades artísticas que consiste en pintar un mural destinado a las cualidades y beneficios de la practica del voleibol y del ejercicio físico.
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	OBSTACULOS	Logra cruzar los obstáculos de manera rápida sin presentar dificultades o un retroceso evidente en la velocidad de desplazamiento.
						RELEVOS	Realiza actividades que involucran relevos y cambios de velocidad mediante diferentes variables.
						COORDINACIÓN	Logra pasar por todas las fases del circuito de manera ágil con una buena velocidad gestual.
						CIRCUITOS MOTRICES	Efectúa diferentes actividades recreativas en un circuito abierto o cerrado.
				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la golosa, logra interactuar con diferentes actividades haciendo participe de sus costumbres y tradiciones.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades lúdicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Realiza diferentes actividades enfocadas a mejorar sus habilidades motrices básicas

FECHA DE ENTREGA	**2022 FEBRERO**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**GINA PAOLA ROCHA**
MUNICIPIO	**FUQUENE**

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: FUQUENE
NOMBRE DEL FORMADOR: GINA PAOLA ROCHA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
LA SALLE NEMOGA	INICIACION TRES GRUPOS		10 AM A 1:30			10 AM A 1:30			
	FUNDAMENTACION		2PM A 3:00 PM			2PM A 3:00 PM			
	PERFECCIONAMIENTO		3:00 A 5:00 PM			3:00 A 5:00 PM			
PARAMO ALTO	INICIACION			2 :00 PM A 3:00 PM	2 :00 PM A 3:00 PM				
	FUNDAMENTACION			3:00 PM A 4 PM	3:00 PM A 4 PM				
	PERFECCIONAMIENTO			4:00 PM A 5:00 PM	4:00 PM A 5:00 PM				

NOMBRE MONITOR GINA PAOLA ROCHA MURCIA

ANEXO 5 OBLIGACION 3

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

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	JOHAN SEBASTIAN PAEZ	3203952003								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
2	ANGIE XIMENA FORERO	3027058910								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
3	DAVID SANTIAGO MICAN	3117063288								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
4	ANDRY YULIETH PACHON	3214077824								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
5	ANGEL SAMUEL CHAVEZ	3102080446								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
6	PAULA VALERIA LANCHEROS	3143367089								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
7	LEIDY PAOLA CONEJO	3118626733								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
8	SAMUEL ANDRES LANCHEROS	3138485209								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
9	DARWIN STIVEN LATORRE	3112575908								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
10	LIZETH MARIANA REYES	3114944782								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
11	LAURA DANIELA PEDRAZA	3224676518								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
12	DEISY SOFIA LANCHEROS	3133313737								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
13	JON ALEXANDER SEPULVEDA	3118868317								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
14	DAIRON ALEJANDRO	3209955929								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%
15	ERIK GEOBANI CACERES	3228912248								1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	0	0	100%

ANEXO 6 OBLIGACION 3

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

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
1	MATHIAS LUZARDO CUERVO	3193700997									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
2	BRAYAN IVAN SANTANA	3214212526									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
3	YELIS ANTIAGO MURCIA	3115306905									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
4	ANGELA BRIYITH SANCHEZ	3118626733									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
5	LEIDY JULIANA CRISTANCHO	3112693804									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
6	LUISA FERNADA ARANGO	3133741993									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
7	ANA KATHALINA PAEZ	3208500622									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
8	ANGIE NICOLL CASTIBLANCO	3125278115									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
9	IVAN SAMUEL NIETO	3005670053									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
10	YEIMI TATIANA CORTEZ	3115426865									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
11	CRISTIAN FERNEI PACHON	3124077824									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
12	ADRIANA VALERIA SASTOQUE	3232504267									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
13	KEINE SABASTIAN RONDON	3217750632									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
14	DAIRON ALEJANDRO GARZON	3209955929									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
15	DANA CAMILA TORRES	3209395602									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
16	STEBAN DAVID CASTAÑO	3222616454									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
17	OSCAR JULIAN RODRIGUEZ	3114639727									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
18	DANA VALENTINA COCA	3229312111									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
19	JON ALEX CASALLAS	3133037718									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0
20	DERLY YULIANA GARZON	3209955929									1	1	1					1	1	1					1	1	1				1	1	1	12	12	0

ANEXO 7 OBLIGACION 3

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

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	LAURA SOFIA GORDILLO	3138710282								1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	1	1		12	12	12	100%
2	DANA MICHEL POLO	3124007898								1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	1	1		12	12	12	100%
3	JERANDIN PAEZ VILLAMIL	3118878104								1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	1	1		12	12	12	100%
4	KAREN ANDREA CHACON	3202314051								1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	1	1		12	12	12	100%
5	PAULA ANDREA PAEZ	3144908334								1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	1	1		12	12	12	100%
6	JUAN PABLO NIETO									1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	1	1		12	12	12	100%
7	RONAL DELGADO CHACON	3227142050								1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	1	1		12	12	12	100%
8	DUVAN SANTIAGO RODRIGUEZ	3125273780								1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	1	1		12	12	12	100%
9	EDWIN ARMANDO PAEZ	3144908334								1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	1	1		12	12	12	100%
10	FELIPE ALBEIRO DELGADILLO	3104828772								1		1	1				1		1	1				1		1	1			1	1	1		12	12	12	100%

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">GINA PAOLA ROCHA</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">730</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">FUQUENE</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">VOLEIBOL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>MUNICIPIO DE FQUENE
VEREDA NEMOGA, SIBERIA</td><td>MES: MARZO</td></tr>
<tr><td>INICIACION
</td><td colspan="2">INICIACION
</td></tr>
<tr><td>INICIACION
</td><td colspan="2">INICIACION
</td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">GINA PAOLA ROCHA</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">730</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">FUQUENE</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">VOLEIBOL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>MUNICIPIO DE FUQUENE
VEREDA NEMOGA, SIBERIA</td><td>MES: MARZO</td></tr>
<tr><td>FUNDAMENTACIÓN
</td><td colspan="2">FUNDAMENTACIÓN
</td></tr>
<tr><td>FUNDAMENTACIÓN
</td><td colspan="2">FUNDAMENTACIÓN
</td></tr>
</table>

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">GINA PAOLA ROCHA</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">730</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">FUQUENE</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">VOLEIBOL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>MUNICIPIO DE FQUENE
VEREDA NEMOGA, SIBERIA</td><td>MES: MARZO</td></tr>
<tr><td>PERFECCIONAMIENTO
</td><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
</td></tr>
<tr><td>PERFECCIONAMIENTO
</td><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
</td></tr>
</table>

ANEXO 11 OBLIGACIÓN 4
COBERTURA (VOLEIBOL- FUQUENE)



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

INDEPORTES

ENEFICIADO	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	4	2		4		2									6
7 AÑOS	1	2		1		2									3
8 AÑOS	1	3		1		3									4
9 AÑOS	5	8		5		8									13
10 AÑOS	5	4		5		4									9
11 AÑOS	0	0		0		0									0
12 AÑOS	0	1		0		1									1
13 AÑOS	1	1		1		1									2
14 AÑOS	1	4		1		4									5
15 AÑOS	2			2											2
16 AÑOS															
17 AÑOS															
TOTALES	20	25		20		25									45

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 26 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	JOHAN SEBASTIAN PAEZ	1.076.666.793	COLOMBIA	6 AÑOS	VEREDA NEMOQA ALTO	O+	NUEVA EPS
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	ANGIE XIMENA FORERO	1.069.007.470	COLOMBIA	6 AÑOS	VEREDA NEMOQA ALTO	O-	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	DAVID SANTIAGO MICAN	1.230.341.450	COLOMBIA	6 AÑOS	VEREDA NEMOQA ALTO	O+	CAPITAL SALUD
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	ANDRY YULIETH PACHON	1.056.804.590	COLOMBIA	6 AÑOS	VEREDA NEMOQA ALTO	O+	FAMISANAR
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	ANGEL SAMUEL CHAVEZ	1.015.470.344	COLOMBIA	6 AÑOS	LA CASCAJERA	O+	FAMISANAR
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	PAULA VALERIA LANCHEROS	1.076.665.331	COLOMBIA	7 AÑOS	VEREDA NEMOQA ALTO	O+	NUEVA EPS
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	LEIDY PAOLA CONEJO	1.062.786.150	COLOMBIA	7 AÑOS	VEREDA NEMOQA ALTO	-	ASOCIACION INDIGENA DEL CAUCA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	SAMUEL ANDRES LANCHEROS	1.077.115.860	COLOMBIA	7 AÑOS	VEREDA NEMOQA ALTO	O+	NUEVA EPS
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	DARWIN STIVEN LATORRE	1.054.574.209	COLOMBIA	8 AÑOS	VEREDA NEMOQA ALTO	A+	CAJACOPI ATLANTICO
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	LIZETH MARIANA REYES	1.171.964.707	COLOMBIA	8 AÑOS	VEREDA NEMOQA ALTO	A+	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	LAURA DANIELA PEDRAZA	1.171.964.535	COLOMBIA	8 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	NUEVA EPS
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	DEISY SOFIA LANCHEROS	1.069.010.383	COLOMBIA	8 AÑOS	VEREDA NEMOQA ALTO	O+	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	JON ALEXANDER SEPULVEDA	1.139.630.213	COLOMBIA	8 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	a +	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	DAIRON ALEJANDRO GARZON	1.077.115.098	COLOMBIA	10 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	A +	FAMISANAR
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	MATHIAS LUZARDO CUERVO	1.026.949.443	COLOMBIA	9 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	FAMISANAR
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	BRAYAN IVAN SANTANA	1.171.964.957	COLOMBIA	9 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O-	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	YELIS ANTIAGO MURCIA	1.018.473.178	COLOMBIA	9 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	B+	COMPENSAR
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	ANGELA BRIYITH SANCHEZ	1.062.779.384	COLOMBIA	9 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	ASOCIACION INDIGENA DEL CAUCA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	LEIDY JULIANA CRISTANCHO	1.069.007.415	COLOMBIA	9 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	LUISA FERNADA ARANGO	1.069.009.393	COLOMBIA	9 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O-	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	ANA KATHALINA PAEZ	1.076.661.512	COLOMBIA	9 AÑOS	VEREDA NEMOQA PAEZ	O+	CAJA DE COMPENSACION CAFAM
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	ANGIE NICOLL CASTIBLANCO	1.076.662.320	COLOMBIA	9 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	IVAN SAMUEL NIETO	1.069.002.352	COLOMBIA	9 AÑOS	VERERDA NEMOQA BAJO	A+	NUEVA EPS
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	ERIK GEOVANI CACERES	1.074.546.027	COLOMBIA	9 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	B+	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	YEIMI TATIANA CACERES	1.073.515.567	COLOMBIA	9 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	B+	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	CRISTIAN FERNEI PACHON	1.076.747.903	COLOMBIA	9 AÑOS	SECTOR LA CASCAJERA	O+	FAMISANAR
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	ADRIANA VALERIA SASTOQUE	1.151.704.161	COLOMBIA	9 AÑOS	SECTOR LA CASCAJERA	O+	POSITIVA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	KEINEL SABASTIAN RONDON	1.072.395.907	COLOMBIA	10 AÑOS	CAPILLA NIA CENTRO	-	POSITIVA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	DANA CAMILA TORRES	1.171.963.921	COLOMBIA	10 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	FAMISANAR
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	STEVAN DAVID CASTAÑO	1.076.668.571	COLOMBIA	10 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	A-	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	OSCAR JULIAN RODRIGUEZ	1.171.963.615	COLOMBIA	10 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	DANA VALENTINA COCA	1.055.967.454	COLOMBIA	10 AÑOS	VEREDA NEMOQA ALTO	-	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	DERLY YULIANA GARZON	1.077.114.438	COLOMBIA	12 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	FAMISANAR
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	LAURA SOFIA GORDILLO	1.076.655.637	COLOMBIA	13 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	FAMISANAR
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	DANA MICHEL POLO	1.116.438.358	COLOMBIA	14 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	A+	NUEVA EPS
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	JERANDIN PAEZ VILLAMIL	1.077.340.618	COLOMBIA	15 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O-	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	KAREN ANDREA CHACON	1.069.002.316	COLOMBIA	14 AÑOS	VEREDA NAMOQA BAJO	O+	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	PAULA ANDREA PAEZ	1.076.653.589	COLOMBIA	14 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	JUAN PABLO NIETO	1.074.556.781	COLOMBIA	15 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	A+	NUEVA EPS
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	RONAL DELGADO CHACON	1.069.002.292	COLOMBIA	14 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	FAMISANAR
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	DUVAN SANTIAGO RODRIGUEZ	1.076.653.474	COLOMBIA	15 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	EDWIN ARMANDO PAEZ	1.076.648.789	COLOMBIA	16 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	FELIPE ALBEIRO DELGADILLO	1.077.365.907	COLOMBIA	15 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	COMIDA
VALLE DE LIRATE	FUQUENE	GINA PAOLA ROCHA MURCIA	VOLEIBOL	JUAN SEBASTIAN CASALLAS	1.071.836.627	COLOMBIA	17 AÑOS	VEREDA NEMOQA BAJO	O+	COMIDA

SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR REINTEGRADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALENQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANI SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	NUMA VILLAMIL	3208386578	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	MARIA CRISTINA RINCON	3143983727	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	LINA MARCELA LOPEZ	3117063288	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	PAOLA ACOSTA	3134027824	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	ADRIANA MONTAÑA	3107096546	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	YENI PAOLA ROJAS	3107533899	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	INDIGENA	CASTELLANO	RURAL	LUZ BENILDA QUINDO	3118636733	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	PAOLA ALEJANDRA LANCHEROS	3138485376	
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	WILLIAM ARCOS MOJAR	3113575899	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	MARIA CLARA RODRIGUEZ	3114944780	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	ROSA INA PINTA	3146756516	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	SANDRA MARITZA MACHETE	3133313736	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	LUIS JOSE SEDILVEDA	3136677714	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	YOLVIS PRUDENCIA CORTES	3209955929	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	YULIET CAROLINA CIFUENTES	3143706907	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	DINA TRIANA	3214715736	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	INDIGENA	CASTELLANO	RURAL	WILLIAN MUERCA	3115306905	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	LUZ BENILDA QUINDO	3118636733	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	NANCI PERALDEZ	3112698804	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	AURA REINA CHACON	3133741993	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	YENI PULGA	3208500622	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	DIAN A MARGARIRA ROJAS	3125278115	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	LEIDY GARCIA	3056270053	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	GEOVANI ALDEMAR CORTEZ	3009967118	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	GEOVANI ALDEMAR CORTEZ	3203962118	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	PAULA ACOSTA	3134027824	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	ARGENELIS VELOSO	3132954747	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	MARIA RINCHO	3217750632	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	INGRIT ROMERO	3206356602	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	DAMIR A ANDRES RARRA	3229616454	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	LEIDY KATERIN PINILLA	3114630727	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	MARIA FLOR AL BA VALBUENA	3208500622	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	YOLVIS PRUDENCIA CORTES	3209955929	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	DINA PAOLA ROCHA	3138702827	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	TATIANA ROCHA	3187016282	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	LILIANA VILLAMIL	3138878104	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	YULI CHACON BRICEÑO	3233668743	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	MARI EM CAMACHO	3146938384	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	LEIDY GARCIA	3056270053	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	YULI CHACON BRICEÑO	3233668743	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	LEIDY KATERIN PINILLA	3114630727	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	MARI EM CAMACHO	3146938384	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	MARIA YEMILE INTIANILLA	3104839872	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	otro	CASTELLANO	RURAL	VICTOR JULIO CASALLAS	3139377118	N/A

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/04/2022	**Lugar: NEMC**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General:realiza actividades de velocidad de una manera armonica y con fluidez

Objetivo Especifico: realiza actividades velocidad por medio del juego

Objetivo Tecnico o Tactico: ejecuta pases de dedos antebrazos sin dificultad en en correcta pocicion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO recursos humanos balones malla aron escalera de coordinacion lista de astencia**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. realiza ejercicios de mivilidad articular c	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de caminata trote y vel	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : silvato recursos humanos balon**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. en posicion de rodillas recibe el balon co	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecuta pases de ante brazos desplazanc		Desplazamient	**x**	15	
7.en la posicion de rodillas realiza la recepc		Reacciòn	**x**	15	
8. realiza ejercicio de adaptacion a la posci		Estatica	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO silvato platillos o discos**
1.	Acoplamiento			
2.realiza ejercicio de salta por ensima de u	Ritmo	x	15	
3. realiza recepcion de ante brazos con una	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. realiza saltos sobre una linea con cambic	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**TERIALES Y RECURSO balon recursos huma**
1. realiza 20 repeticiones de cunclilla salto		**x**	**15**	
2.realiza 40 repeticiones de salto cruzado		**x**	**15**	
3.realiza 20 repeticiones de sato piernas		**x**	**15**	
4. salta dedes un soporte brazoz alfrente p			**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : recursos humanos envia evidencia fotografica de las actividades**
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1	r el tapabocas en un lugar se	

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/04/2021	**Lugar: N fuq**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General:

Objetivo Especifico: realiza actividades de velocidad por medio del juego

Objetivo Tecnico o Tactico: ejecuta pases de dedos antebrazos sin dificultad en en correcta pocicion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO recursos
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	humanos linea de internet computador o
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	celular
3. realiza ejercicios de mivilidad articular c	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de caminata trote y vel	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO : recursos
	Capacidad	Manifestaciò n			humanos balon celular
1. en posicion de rodillas recibe el balon co	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecuta pases de ante brazos desplazanc		Desplazamient	x	15	
7.en la posicion de rodillas realiza la recepc		Reacciòn	x	15	
8. realiza ejercicio de adaptacion a la posci		Estatica	x	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.realiza ejercicio de salta por ensima de u	Ritmo	x	15	
3. realiza recepcion de ante brazos con una	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. realiza saltos sobre una linea con cambic	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	TERIALES Y RECURSO balon recursos huma
1. realiza 20 repeticiones de cunclilla salto		x	15	
2.realiza 40 repeticiones de salto cruzado		x	15	
3.realiza 20 repeticiones de sato piernas		x	15	
4. salta dedes un soporte brazoz alfrente p			15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	IATERIALES Y RECURSO : recursos humano
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1	r el tapabocas en un lugar se	

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/04/2021	**Lugar: N fuq**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General:

Objetivo Especifico: realiza actividades de velocidad por medio del juego

Objetivo Tecnico o Tactico: ejecuta pases de dedos antebrazos sin dificultad en en correcta pocicion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO recursos
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	humanos linea de internet computador o
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	celular
3. realiza ejercicios de mivilidad articular c	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de caminata trote y vel	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO : recursos
	Capacidad	Manifestaciò n			humanos balon celular
1. en posicion de rodillas recibe el balon co	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecuta pases de ante brazos desplazanc		Desplazamient	x	15	
7.en la posicion de rodillas realiza la recepc		Reacciòn	x	15	
8. realiza ejercicio de adaptacion a la posci		Estatica	x	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.realiza ejercicio de salta por ensima de u	Ritmo	x	15	
3. realiza recepcion de ante brazos con una	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. realiza saltos sobre una linea con cambic	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	TERIALES Y RECURSO balon recursos huma
1. realiza 20 repeticiones de cunclilla salto		x	15	
2.realiza 40 repeticiones de salto cruzado		x	15	
3.realiza 20 repeticiones de sato piernas		x	15	
4. salta dedes un soporte brazoz alfrente p			15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	IATERIALES Y RECURSO : recursos humano
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1	r el tapabocas en un lugar se	

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/04/2022	**Lugar: NEMO**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fomentar espacios donde se fortalezca la coordinacion

Objetivo Especifico: realiza actividades donde se busca el constante mejoramiento de la velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. realiza ejercicios de mivilidad articular c	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de caminata trote y vel	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. realiza actividad de estiramientos con ba		Explosiva	**x**	15	
3. realiza zigzagueo con obstaculos en dos	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.con los brazos estirados sostenga el balo	Velocidad	Maxima			
6. con el mismo balón realiza lanzamientos		Desplazamiento		30	
7.		Reacciòn			
8. con un balón pasarlo por debajo de la pi	Flexibilidad	Estatica		30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS Y BALONES DE VOLEIBOL**
1.	Acoplamiento			
2. realiza movimientos coordinados en un	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5 realiza ejercicios de desplazamiento haci	Diferenciación	x	20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : solicitud de evidencias fotograficas o video**
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1	r el tapabocas en un lugar se	

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/04/2022	**Lugar: NEMO**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: crear espacios donde se maneje la velocidad como base del entrenamiento

Objetivo Especifico: realiza actividades de manejo del balon y coordinación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO:recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. realiza ejercicios de mivilidad articular c	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de caminata trote y vel	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO :recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3. realiza actividad donde el niño corre has	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. en el borde de la linea del fondo se debe		Desplazamiento		30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. frente a frente realiza lanzamiento del b	Equilibrio	x	15
4. se colocan cuatro conos en la cancha cor	Orientación	x	20
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	atrones Basicos de Movimien		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1	r el tapabocas en un lugar se	

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/04/2022	**Lugar: NEMO**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: crear espacios donde el niño fortalezca sus habilidades basicas

Objetivo Especifico: realiza actividades de manejo del balon por medio de actividades recreativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO:recursos humanos lista de asistencia linea de internet celular o computador**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. realiza ejercicios de mivilidad articular c	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de caminata trote y vel	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : recursos humanos lista de asistencia linea de internet celular o computador un balon, tiza**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. realiza actividad de estiramientos con ba		Explosiva		15	
3. realiza zigzagueo con obstaculos en dos	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.con los brazos estirados sostenga el balo	Velocidad	Maxima			
6. con el mismo balón realiza lanzamientos		Desplazamiento		30	
7.		Reacciòn			
8. con un balón pasarlo por debajo de la pi	Flexibilidad	Estatica		30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS Y BALONES DE VOLEIBOL**
1.	Acoplamiento			
2. realiza movimientos coordinados en un	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5 realiza ejercicios de desplazamiento haci	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	15	
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1	r el tapabocas en un lugar se	

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/04/2022	**Lugar: NEMC**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 10 AM**	**N° de sesión: 12**	**N° SEMANA 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar ejercicios que permitan mejorar la velocidad

Objetivo Especifico: realiza actividades donde los niños desarrollen habilidades de ritmo y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. se realiza actividad de el sapito como m	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de velocidad con obtac	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. sobre una escalera camina con los pies	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	15	
3.realiza desplazamientos del balón por m	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.sobre la escalera se desplaza con las paln		Desplazamiento		15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. nos ubicamos a los lados d el aescalera y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
1.	Acoplamiento			
2. saltamos de un lado al otro por la linea	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4. con los pies uno detrás de el otro nos de	Orientación		15	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2		
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1		

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/04/2022	**Lugar: NEMC**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 10 a 1**	**N° de sesión: 14**	**N° SEMANA 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar ejercicios que permitan mejorar la velocidad

Objetivo Especifico: llevar acabo actividades para el mejoramiento de la velocidad .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. realiza ejercicios caminata trote	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de velocidad	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. sobre una escalera camina con los pies	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	15	
3.realiza desplazamientos del balón por m	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.sobre la escalera se desplaza con las paln		Desplazamiento		15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. nos ubicamos a los lados d el aescalera y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
1.	Acoplamiento			
2. saltamos de un lado al otro por la linea	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4. con los pies uno detrás de el otro nos de	Orientación		15	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2		
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1		

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/04/2022	**Lugar: NEMC**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 10 a 1**	**N° de sesión: 14**	**N° SEMANA 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar ejercicios que permitan mejorar la velocidad

Objetivo Especifico: llevar acabo actividades para el mejoramiento de la velocidad .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. realiza ejercicios caminata trote	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de velocidad	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. sobre una escalera camina con los pies	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	15	
3.realiza desplazamientos del balón por m	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.sobre la escalera se desplaza con las paln		Desplazamiento		15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. nos ubicamos a los lados d el aescalera y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
1.	Acoplamiento			
2. saltamos de un lado al otro por la linea	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4. con los pies uno detrás de el otro nos de	Orientación		15	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2		
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1		

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/04/2022	**Lugar: NEMC**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 11 AM**	**N° de sesión: 13**	**N° SEMANA 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar ejercicios que permitan mejorar la velocidad

Objetivo Especifico: Efectuar actividades que fortalezcan la coordinación de los niños y las niñas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO recursos**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	**humanos alcohol tapa bocas termometro**
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	**lista de asistencia esfero**
3. realiza ejercicios caminata trote	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de velocidad	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO recursos**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			**humanos lista de asistencia celular**
1. sobre una escalera camina con los pies	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	15	
3.realiza desplazamientos del balón por m	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.sobre la escalera se desplaza con las paln		Desplazamiento		15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. nos ubicamos a los lados d el aescalera y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recursos**
1.	Acoplamiento			**humanos lazo celular.**
2. saltamos de un lado al otro por la linea	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4. con los pies uno detrás de el otro nos de	Orientación		15	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2		
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1		

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/04/2022	**Lugar: NEMC**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 10 a 1**	**N° de sesión: 14**	**N° SEMANA 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar ejercicios que permitan mejorar la velocidad

Objetivo Especifico: llevar acabo actividades para el mejoramiento de la velocidad .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. realiza ejercicios caminata trote	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de velocidad	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. sobre una escalera camina con los pies	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	15	
3.realiza desplazamientos del balón por m	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.sobre la escalera se desplaza con las paln		Desplazamiento		15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. nos ubicamos a los lados d el aescalera y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
1.	Acoplamiento			
2. saltamos de un lado al otro por la linea	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4. con los pies uno detrás de el otro nos de	Orientación		15	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2		
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1		

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/04/2022	**Lugar: Tarab**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General:realiza ejercicios para realizar rotacion en cancha

Objetivo Especifico: realiza actividades velocidad por medio del juego

Objetivo Tecnico o Tactico: ejecuta pases de dedos antebrazos sin dificultad en en correcta pocicion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO recursos humanos linea de internet computador o celular**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. realiza ejercicios de movilidad articular c	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de caminata trote y vel	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : silvato recursos humanos balon**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. en posicion de rodillas recibe el balon co	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecuta pases de ante brazos desplazanc		Desplazamient	**x**	15	
7.en la posicion de rodillas realiza la recepc		Reacciòn	**x**	15	
8. realiza ejercicio de adaptacion a la posci		Estatica	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO silvato platillos o discos**
1.	Acoplamiento			
2.realiza ejercicio de salta por ensima de u	Ritmo	x	15	
3. realiza recepcion de ante brazos con una	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. realiza saltos sobre una linea con cambic	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**TERIALES Y RECURSO balon recursos huma**
1. realiza 20 repeticiones de cunclilla salto		**x**	**15**	
2.realiza 40 repeticiones de salto cruzado		**x**	**15**	
3.realiza 20 repeticiones de sato piernas		**x**	**15**	
4. salta dedes un soporte brazoz alfrente p			**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**IATERIALES Y RECURSO : recursos humano**
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1	r el tapabocas en un lugar se	

FIRMA FORMADOR:

GINA PAOLA ROCHA

ANEXO 14 OBLIGACIÓN 6
PLANES DIARIOS FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/04/2022	**Lugar: NEMC**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fomentar espacios donde se fortalezca la coordinacion

Objetivo Especifico: realiza actividades donde se busca el constante mejoramiento de la velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO: recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. realiza ejercicios de mivilidad articular c	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de caminata trote y vel	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. realiza actividad de estiramientos con ba		Explosiva	**x**	15	
3. realiza zigzagueo con obstaculos en dos	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.con los brazos estirados sostenga el balo	Velocidad	Maxima			
6. con el mismo balón realiza lanzamientos		Desplazamiento		30	
7.		Reacciòn			
8. con un balón pasarlo por debajo de la pi	Flexibilidad	Estatica		30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS Y BALONES DE VOLEIBOL**
1.	Acoplamiento			
2. realiza movimientos coordinados en un	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5 realiza ejercicios de desplazamiento haci	Diferenciación	x	20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : solicitud de evidencias fotograficas o video**
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1	r el tapabocas en un lugar se	

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/04/2022	**Lugar: NEMO**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: crear espacios donde se maneje la velocidad como base del entrenamiento

Objetivo Especifico: realiza actividades de manejo del balon y coordinación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO:recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. realiza ejercicios de mivilidad articular c	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de caminata trote y vel	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO :recursos humanos lista de asistencia, balones ,conos escaleras de coordinacion ,colchonetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3. realiza actividad donde el niño corre has	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. en el borde de la linea del fondo se debe		Desplazamiento		30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. frente a frente realiza lanzamiento del b	Equilibrio	x	15
4. se colocan cuatro conos en la cancha cor	Orientación	x	20
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	atrones Basicos de Movimien		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1	r el tapabocas en un lugar se	

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/04/2022	**Lugar: NEMC**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 12 A 14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: crear espacios donde el niño fortalezca sus habilidades basicas

Objetivo Especifico: realiza actividades de manejo del balon por medio de actividades recreativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO:recursos humanos lista de asistencia linea de internet celular o computador**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. realiza ejercicios de mivilidad articular c	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de caminata trote y vel	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : recursos humanos lista de asistencia linea de internet celular o computador un balon, tiza**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. realiza actividad de estiramientos con ba		Explosiva		15	
3. realiza zigzagueo con obstaculos en dos	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.con los brazos estirados sostenga el balo	Velocidad	Maxima			
6. con el mismo balón realiza lanzamientos		Desplazamiento		30	
7.		Reacciòn			
8. con un balón pasarlo por debajo de la pi	Flexibilidad	Estatica		30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS Y BALONES DE VOLEIBOL**
1.	Acoplamiento			
2. realiza movimientos coordinados en un	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5 realiza ejercicios de desplazamiento haci	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	15	
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1	r el tapabocas en un lugar se	

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/04/2022	**Lugar: NEMC**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General:realiza actividades de velocidad de una manera armonica y con fluidez

Objetivo Especifico: realiza actividades velocidad por medio del juego

Objetivo Tecnico o Tactico: ejecuta pases de dedos antebrazos sin dificultad en en correcta pocicion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO recursos humanos balones malla aron escalera de coordinacion lista de astencia**
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase		10	
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista		5	
3. realiza ejercicios de mivilidad articular ca	Movilidad Articular		5	
4.ejecuta actividad de caminata trote y velo	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : silvato recursos humanos balon**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. en posicion de rodillas recibe el balon co	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecuta pases de ante brazos desplazand		Desplazamient	**x**	15	
7.en la posicion de rodillas realiza la recepc		Reacciòn	**x**	15	
8. realiza ejercicio de adaptacion a la posci		Estatica	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO silvato platillos o discos**
1.	Acoplamiento			
2.realiza ejercicio de salta por ensima de ur	Ritmo	x	15	
3. realiza recepcion de ante brazos con una	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. realiza saltos sobre una linea con cambio	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**TERIALES Y RECURSO balon recursos huma**
1. realiza 20 repeticiones de cunclilla salto		**x**	**15**	
2.realiza 40 repeticiones de salto cruzado		**x**	**15**	
3.realiza 20 repeticiones de sato piernas		**x**	**15**	
4. salta dedes un soporte brazoz alfrente pi			**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : recursos humanos envia evidencia fotografica de las actividades**
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje	
4. Tareas en casa y recomendaciones generz		1	r el tapabocas en un lugar se	

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/04/2021	**Lugar: N fuq**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General:

Objetivo Especifico: realiza actividades de velocidad por medio del juego							
Objetivo Tecnico o Tactico: ejecuta pases de dedos antebrazos sin dificultad en en correcta pocicion							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO recursos**	
1.realizar presentacion ante el grupo de		Introduccion a la clase			10	**humanos linea de internet computador o**	
2. se realiza llamado alista de los acudiente		llamado a lista			5	**celular**	
3. realiza ejercicios de mivilidad articular ca		Movilidad Articular			5		
4.ejecuta actividad de caminata trote y velo		Calentamiento			5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : recursos**	
	Capacidad	**Manifestaciò n**				**humanos balon celular**	
1. en posicion de rodillas recibe el balon co	Fuerza	Maxima	**x**		15		
2.		Explosiva					
3.	Resistencia	Aerobica					
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6. ejecuta pases de ante brazos desplazand		Desplazamient	**x**		15		
7.en la posicion de rodillas realiza la recepc		Reacciòn	**x**		15		
8. realiza ejercicio de adaptacion a la poscic		Estatica	**x**		15		
9.	Flexibilidad	Dinamica					
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1.	Acoplamiento						
2.realiza ejercicio de salta por ensima de ur	Ritmo		x		15		
3. realiza recepcion de ante brazos con una	Equilibrio		x		15		
4.	Orientación						
5.	Diferenciación						
6. realiza saltos sobre una linea con cambic	Reacción		x		15		
7.	Adaptación						
8.	atrones Basicos de Movimien						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**			**Tiempo**	**TERIALES Y RECURSO balon recursos huma**	
1. realiza 20 repeticiones de cunclilla salto		**x**			**15**		
2.realiza 40 repeticiones de salto cruzado		**x**			**15**		
3.realiza 20 repeticiones de sato piernas		**x**			**15**		
4. salta dedes un soporte brazoz alfrente pi					**15**		
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**			**MATERIALES Y RECURSO : recursos humanos**	
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1	r el tapabocas en un lugar se				

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/04/2021	**Lugar: N fuq**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 12 AM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GINA ROCHA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 15 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: realiza actividades de velocidad por medio del juego					
Objetivo Tecnico o Tactico: ejecuta pases de dedos antebrazos sin dificultad en en correcta pocicion					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	**x**	Convivencia	Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	Juego Limpio	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL					

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO recursos
1.realizar presentacion ante el grupo de	Introduccion a la clase			10	humanos linea de internet computador o
2. se realiza llamado alista de los acudiente	llamado a lista			5	celular
3. realiza ejercicios de mivilidad articular ca	Movilidad Articular			5	
4.ejecuta actividad de caminata trote y velo	Calentamiento			5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO : recursos
	Capacidad	Manifestaciòn			humanos balon celular
1. en posicion de rodillas recibe el balon co	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecuta pases de ante brazos desplazand		Desplazamient	x	15	
7.en la posicion de rodillas realiza la recepc		Reacciòn	x	15	
8. realiza ejercicio de adaptacion a la poscic	Flexibilidad	Estatica	x	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				
2.realiza ejercicio de salta por ensima de ur	Ritmo		x	15	
3. realiza recepcion de ante brazos con una	Equilibrio		x	15	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. realiza saltos sobre una linea con cambio	Reacción		x	15	
7.	Adaptación				
8.	atrones Basicos de Movimien				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	TERIALES Y RECURSO balon recursos huma
1. realiza 20 repeticiones de cunclilla salto		x		15	
2.realiza 40 repeticiones de salto cruzado		x		15	
3.realiza 20 repeticiones de sato piernas		x		15	
4. salta dedes un soporte brazoz alfrente pi				15	
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad		ATERIALES Y RECURSO : recursos humanos
1.Estiramiento		5	stiramiento muscular brazoz		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	e ejercicios se realizaron hoy		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	or que de cada uno de los eje		
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		1	r el tapabocas en un lugar se		

FIRMA FORMADOR: **GINA PAOLA ROCHA**

ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
PLAN MENSUAL MES DE ABRIL



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

MES				**ABRIL**		**MUNICIPIO: FUQUENE**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTI**	MAÑANA		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAME**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**		**ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			SPONSABILID						
			OMPAÑERISM						
			JUSTICIA						
			COOPERACIO						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X	
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION	X		X		X	
			FERENCIACIÓ						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS							
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	S DE INTEGR	X		X		X	
			OS TRADICIO						
			DADES ARTI						
			TOS RECREA						
			ALES RECRE						
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR: GINA ROCHA M

ANEXO 17 OBLIGACIÓN 10

CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO MES DE MARZO

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE FÚQUENE
NIT: 899.999.323-3

DEPORTE, CULTURA Y TURISMO

LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL CULTURA Y DEPORTES DEL MUNICIPIO DE FUQUENE

CERTIFICA

Que el señora **GINA PAOLA ROCHA MURCIA,** identificado con la cédula de ciudadanía **N° 1.076.651.820** de Ubaté, prestó sus servicios como **FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL,** durante el período comprendido entre el 1 de Marzo al 30 de Marzo de 2022, cumpliendo con sus obligaciones establecidas con su respectivo contrato.

La presente certificación se expide a los (30) días del mes de Marzo de 2022.

Carlos Andres Espitia C.

CARLOS ANDRES ESPITIA CASTIBLANCO
COORDINADOR DE CULTURA Y DEPORTES
FQUENE 2021

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 18 OBLIGACIÓN 12
ASISTENCIA A REUNIÓN DEL 26 DE MARZO

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
Organización informe 2022 Marzo	26-03-2022	01

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Guachetá Cundinamarca	8:00 am.	

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Organizar informe de gestión contractual, evidencias cuenta de cobro, parafiscales de los formadores de la provincia del valle de ubaté.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2. Explicación sobre las obligaciones del informe de gestión
3. Explicación del formato de evidencias
4. Acuerdos y compromisos

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Se realiza el saludo a todos los asistentes formadores de la provincia, se hace una reflexión de la importancia de organizar el tiempo para adelantar el informe desde el inicio del mes.

Se escucha inquietudes de algunos formadores las cuales como gestora daré a conocer a la gerente

Luego con ayuda de un videobeam se organizó el informe de gestión contractual y evidencias, obligación por obligación, cada formador organizó su informe según las indicaciones de cada una, teniendo en cuenta lo que establece cada obligación.

Por último se agradece a los formadores por la disposición que presentaron en el desarrollo de la organización del informe.

Se llegan acuerdos y compromisos con todos para radicar en la plataforma Drive y secop II

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
-Entregar y cargar al drive el informe de gestión y evidencias el 26-03-22	26-03-22	formadores

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Jhon Sebastian Monroy Alarcón	
Yulitza Geluez Rocha	Yulitza Geluez Rocha
Juan José Martinez Contreras	
Michael Duran Rodriguez C.	
Jhon Jairo Avila Arias	
Camilo Villamil Solano	
Diego Julian Pinto Nieto	
Esperanza Alberto Leon R.	
Jair Rodriguez	Jair R.
Angelica Barragán	
Juan Diego Poveda Ramirez	
Crisanto Suarez P.	
Lady Marcela Arévalo Sierra.	

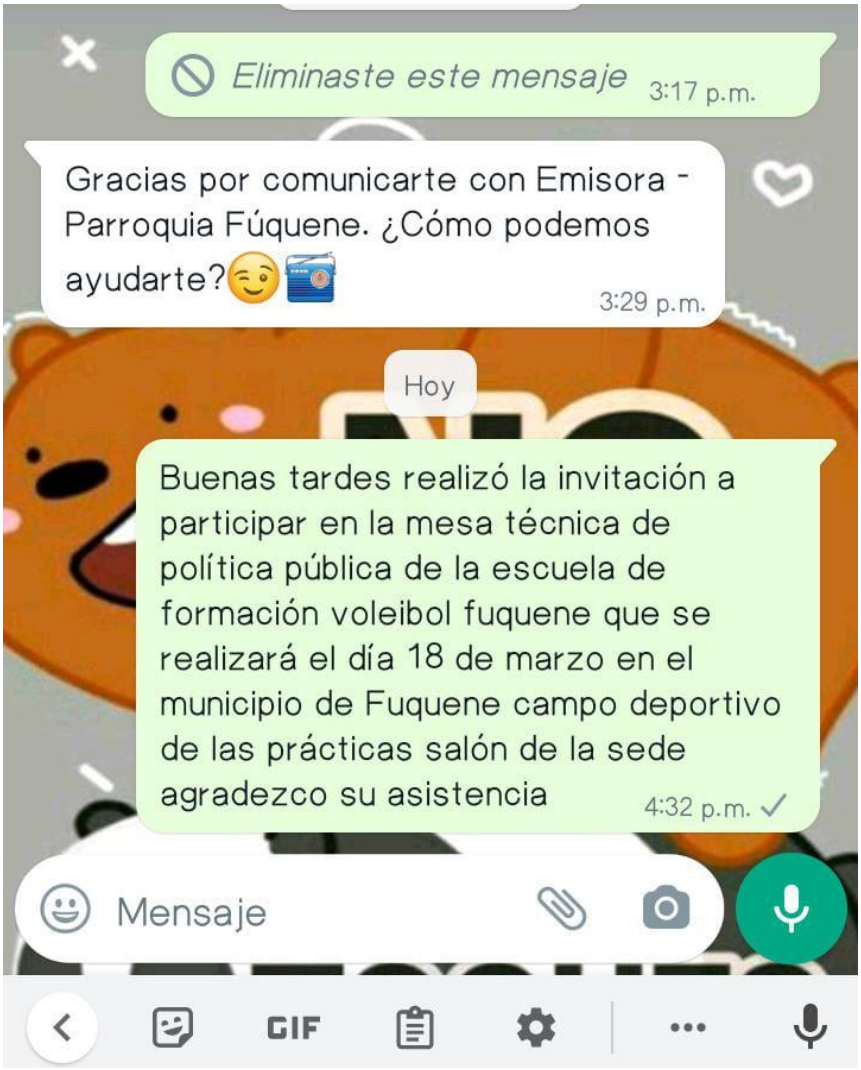
Escaneado con CamScanner

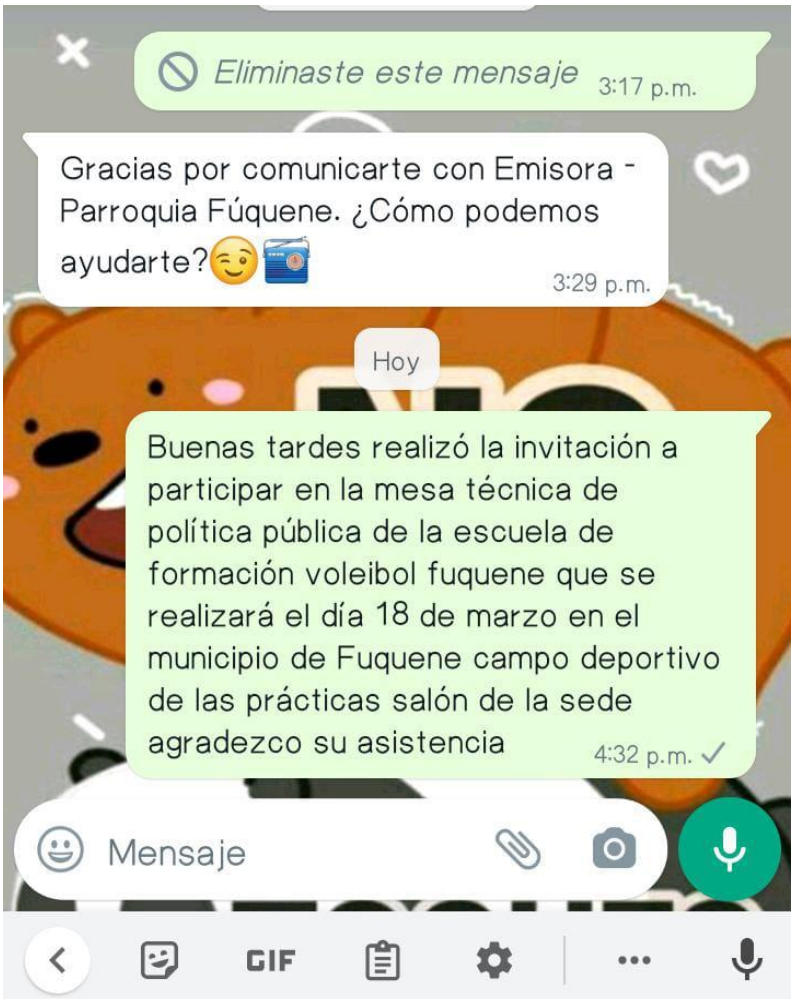
Nombre	Firma
Luis Felipe Sánchez Vargas	Felipe Sánchez V.
Yuner Andrey Carvajal Nieto	
Carlos Andrés Morales Saldaña	
Wilmer Yesid Mendoza Fandiño	
felipe Rozano Pinilla	
Lothar Alejandro Mateus C	
Edwin Ballesteros Diaz	Edwin Ballesteros
Magaly Cortes Nieto	
Aura Liliana Castillo Coca	
Diana Natalia Carrillo Gomez	Natalia Carrillo
Paula Andrea Rodriguez	
Johann Santiago Rojas Mendez	
Francisco Javier Rodriguez	
Wilmer Ferney Franco Cortes	
Julia Rachel Torres	
CARLOS AUGUSTO NAVARRETE M	
Andrea Marcelo	Rubiano
Ginza Paola Rozo	Ginza R
Danny Mayerly Rey	
Fredy Leonardo Chaves	
Jorge Jair Castellanos	
FREDY ROLANDO PACHÓN M.	
Alexis Rodrigo Osejo	

Escaneado con CamScanner

ANEXO 19 OBLIGACIÓN 12
WORD CON PANTALLAZOS DE LA CONVOCATORIA

INFORME PRIMERA MESA DE POLITICA PUBLICA DEL DEPORTE SUSA CUNDINAMARCA




Eliminaste este mensaje 3:17 p.m.
Gracias por comunicarte con Emisora - Parroquia Fúquene. ¿Cómo podemos ayudarte?
3:29 p.m.
Hoy
Buenas tardes realizó la invitación a participar en la mesa técnica de política pública de la escuela de formación voleibol fuquene que se realizará el día 18 de marzo en el municipio de Fuquene campo deportivo de las prácticas salón de la sede agradezco su asistencia
4:32 p.m.
Mensaje
GIF

INDEPORTES

MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLÍTICA PÚBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL: Nuvia Niño
FORMADOR: Gina Paola Rocha.
MUNICIPIO: Fuquene.
FECHA:
HORA:

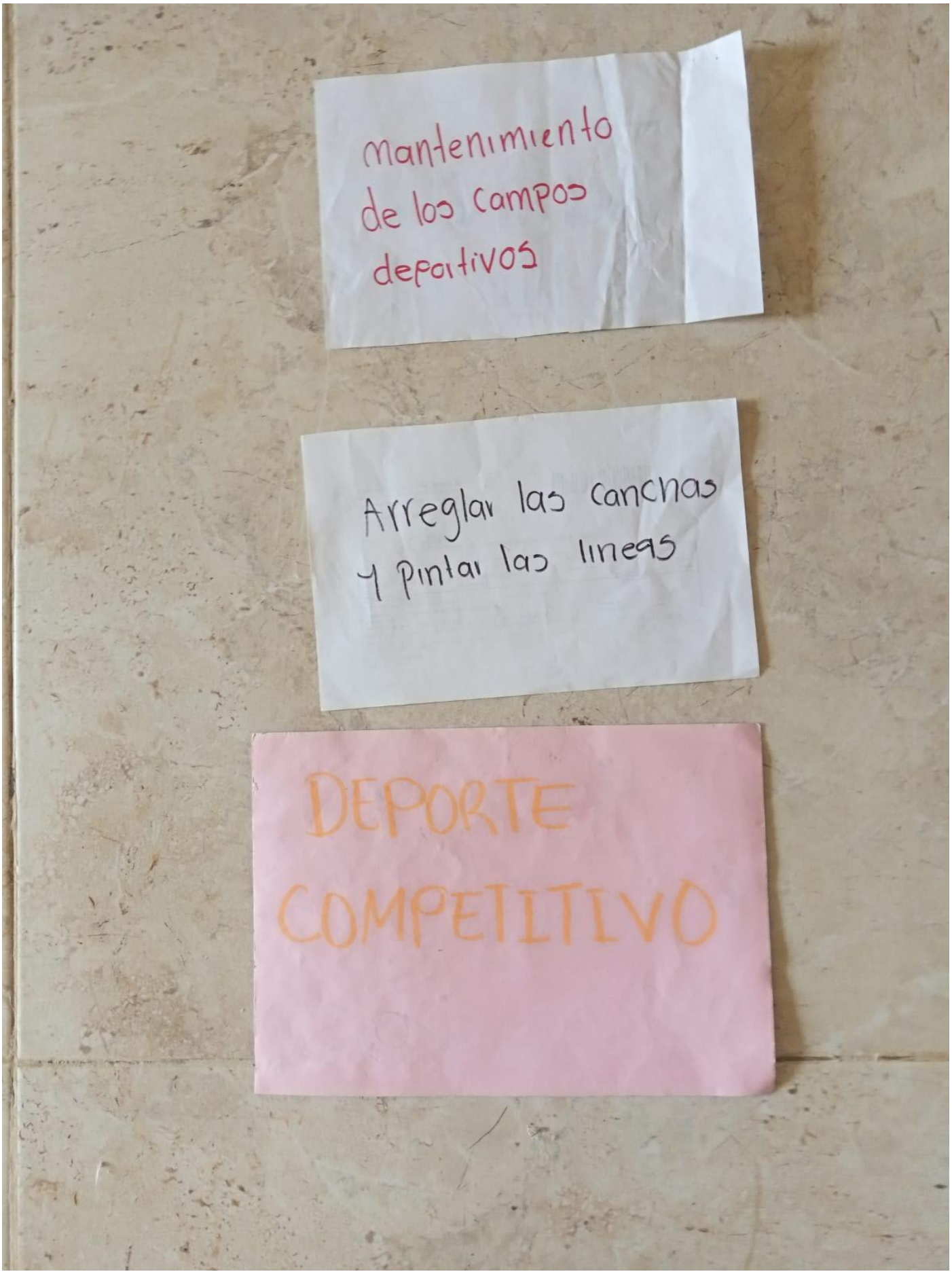
No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Colos Andrs Espitia Castiblanco	1076648,47	3017109310	Fuquene	Coordinador.	Colos Andrs Ch.
2	Gina Paola Rocha	1070051820	3135710282	Fuquene.	Formadora D.	Gina
3	Naiyi Marquez	1076450724	3125245301	Fuquene	Enlace M.E.C	
4	Tatiana Rocha	1076646484	3124007898	Fuquene.	Madre F	
5	Ignacio Sanchez	79163739	3132337864	Fuquene	L. Comunitar.	
6	Dora Cecilia Murcia	39.742.247	3124757595	Fuquene	Madre C.	
7	Magda Mendieta	1076446339	3125646721	Fuquene	Madre Comu.	Magda.M.
8	Sonia Salinas	39.742.791		Fuquene.	Docente	
9	Manolo Rendon	20 551 820	3115241303	Fuquene.	Formador	
10	Edga A Gardillo	79181255	3112561822	Padre F	Padre F.	
11	Yulvis Cortez	1.076.656881	3209955229	Madre.	Fuquene	Yolbis Cortez.
12	Yuli Chacon Briceño	1.069.002139	3137914321	mamá	Fuquene	
13	alberto delgadillo	40324439	3104820871	Padre	Fuquene	alberto delgadillo
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

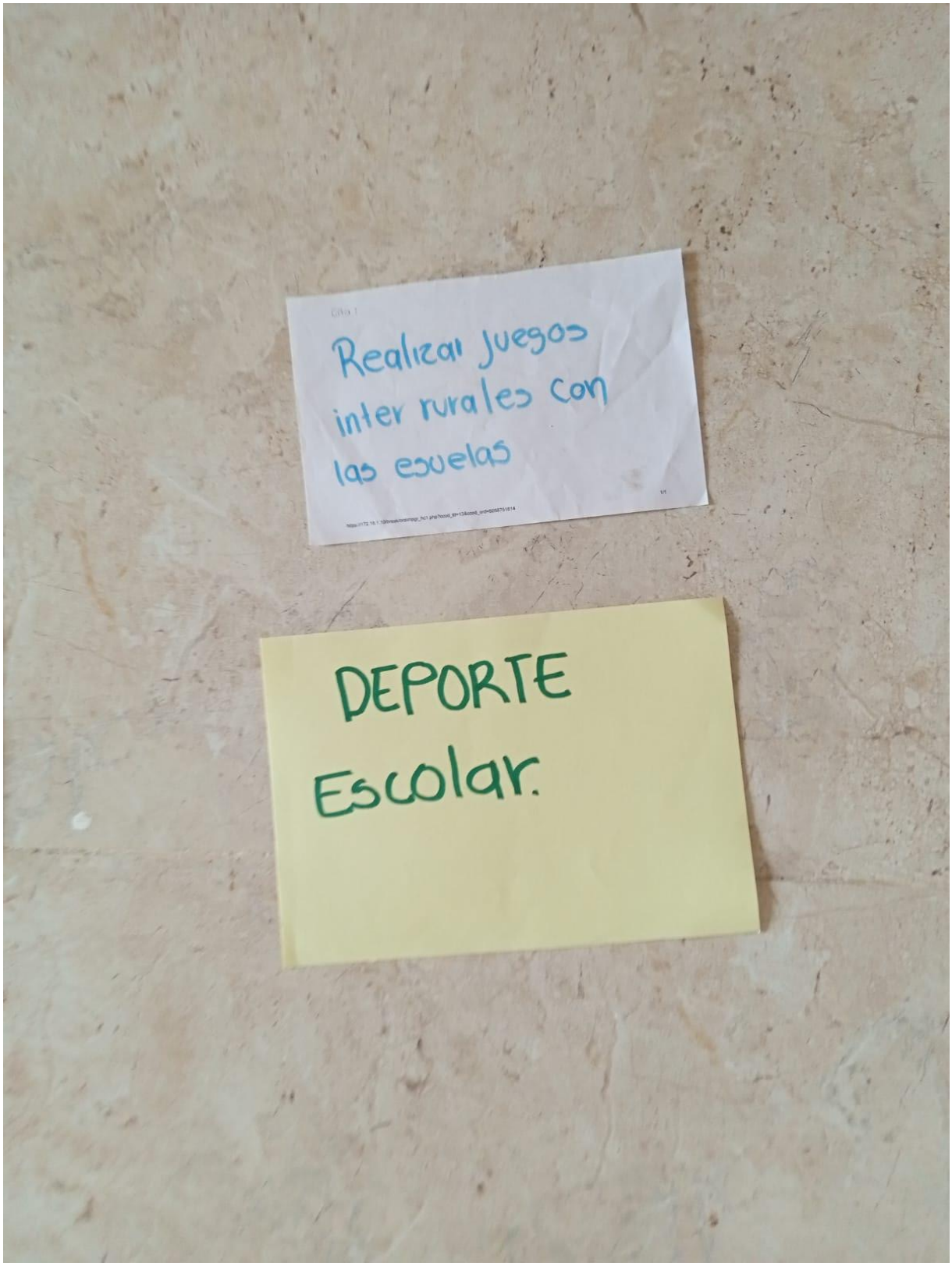
FOTO PANORÁMICA



FOTO DEL GRUPO




mantenimiento de los campos deportivos
Arreglar las canchas y Pintar las lineas
DEPORTE COMPETITIVO


Realizar juegos
inter rurales con
las escuelas
DEPORTE
Escolar.

EXCEL CONSOLIDADO

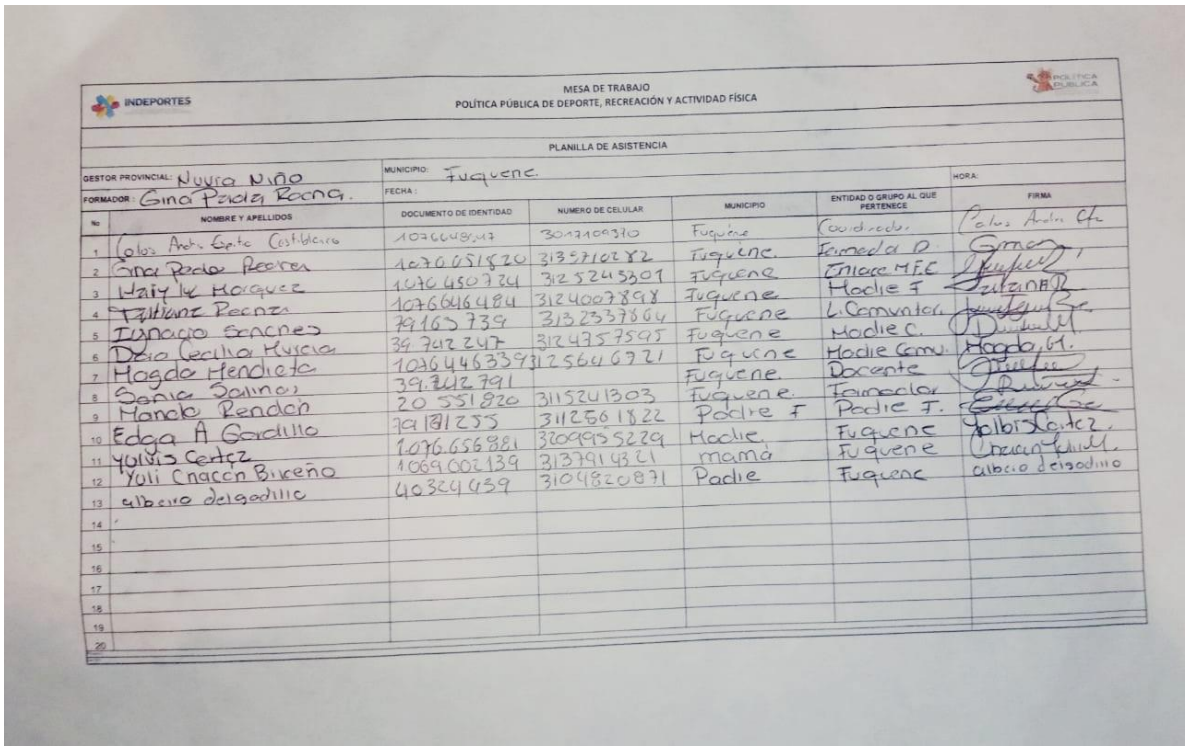
Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**Situación-Solución**
FUQUENE	RECREACION, ACTIVIDAD FISICA	REALIZAR ACTIVIDADADES RECREATIVAS PARA LOS NIÑOS DE LOS HCB	En los hogares comunitarios no se tienen en cuenta para realizar actividades recreativas para los niños más pequeños
FUQUENE	DEPORTE FORMATIVO	GESTIONAR CUBIERTAS PARA LOS CAMPOS DEPORTIVOS YA QUE EN LOS ENTRENAMIENTOS LOS NIÑOS SE MOJAN EN EPOCAS DE LLUVIA Y EN VERANO SE INSOLAN.	Se elevara la observación al ente territorial para que se analice cada uno de los casos expuestos
FUQUENE	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO	REALIZAR JUEGOS INTER VEREDALES PARA ADULTOS Y NIÑOS	Se planteo la iniciativa en la oficina de deportes del municipio para que se tenga en cuenta en los cronogramas de actividades para este año
FUQUENE	DEPORTE ESCOLAR	REALIZAR JUEGOS INTER RURALES CON LAS ESCUELAS DE PRIMARIA DEL MUNICIPIO	Plantear la realización de juegos inter escuelas con los rectores de las sedes
FUQUENE	DEPORTE COMPETITIVO ALTO RENDIMIENTO	APOYAR ECONOMICA MENTE A LOS DEPORTISTAS MAS DESTACADOS DEL MUNICIPIO PARA QUE PUEDAN FORMARCEN MEJOR EN LAS CIUDADES MAS CERCANAS	Que los deportistas que representan al municipio no tienen recursos para salir a realizar sus competencias.
FUQUENE	INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA Y RECREATIVA	ARREGLO Y MANTENIMIENTO DE LAS CANCHAS - COLOCAR CUBIERTA A LA CANCHA DE NEMOGA YA QUE LOS CHICOS SE MOJAN	Desde la secretaría de deportes, se va a realizar el mantenimiento de los campos deportivos del municipio según el cronograma de la entidad-Se planteo el problema ante la secretaria de deporte donde manifiestan que no se puede colocar la cubierta por que el predio de la es cual no está legalizado.

EXCEL CONSOLIDADO

FUQUENE	INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA Y RECREATIVA	ARREGLO Y MANTENIMIENTO DE LAS CANCHAS - COLOCAR CUBIERTA A LA CANCHA DE NEMOGA YA QUE LOS CHICOS SE MOJAN	Desde la secretaría de deportes, se va a realizar el mantenimiento de los campos deportivos del municipio según el cronograma de la entidad-Se planteo el problema ante la secretaria de deporte donde manifiestan que no se puede colocar la cubierta por que el predio de la es cual no está legalizado.

ANEXO 20 OBLIGACIÓN 12

ASISTENCIA MESA POLÍTICA PÚBLICA



INDEPORTES

MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLÍTICA PÚBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL: Nuvia Niño
FORMADOR: Gina Paola Rocha.
MUNICIPIO: Fuquene.
FECHA:
HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Carlos Andres Castiblanco	1076648547	3017109310	Fuquene	Coordinador.	Carlos Andres Cas
2	Gina Paola Rocha	1076051820	3135710282	Fuquene.	Formador D.	
3	Naiyi Marquez	1076450724	3125245309	Fuquene.	Enlace M.E.C	
4	Tatiana Rocha	1076646484	3124007898	Fuquene.	Madre F	
5	Ignacio Sanchez	79165739	3132337864	Fuquene	L. Comunitar.	
6	Dora Cecilia Murcia	39742247	3124757595	Fuquene	Madre C.	
7	Magda Hendieta	1076446339	3125646721	Fuquene	Madre Comu.	Magda, 61.
8	Sonia Salinas	39.742.791		Fuquene.	Docente	
9	Manolo Rendon	20 551820	3115241303	Fuquene.	Formador	
10	Edga A Gordillo	79181255	3112501822	Padre F	Padre F.	
11	Yolbis Cortez	1076656881	3209955229	Madre.	Fuquene	Yolbis Cortez.
12	Yuli Chacon Briceño	1069002139	3137914361	mamá	Fuquene	
13	alberto delgadillo	40324439	3104820871	Padre	Fuquene	alberto delgadillo
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						