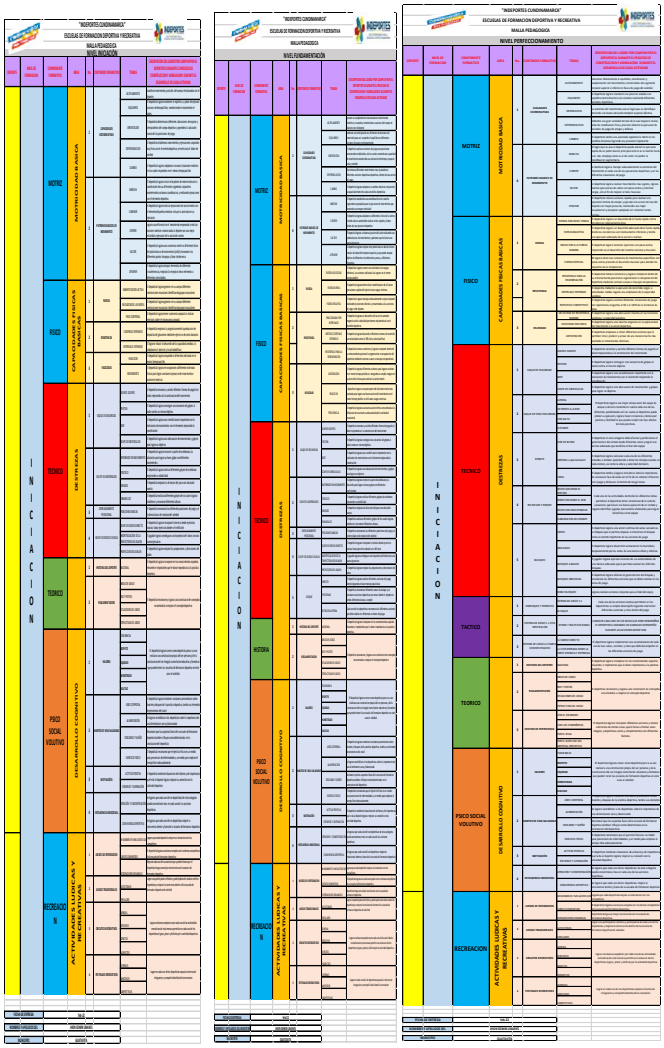
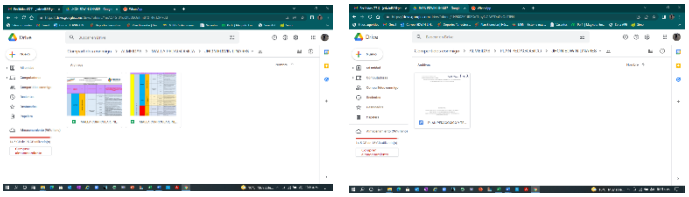
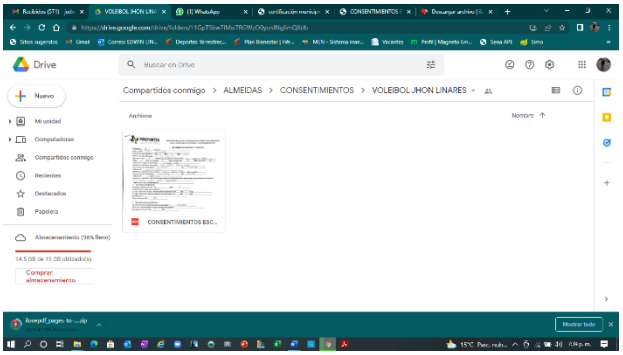
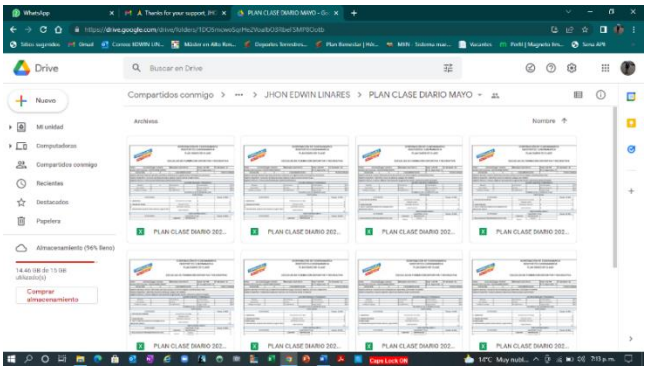
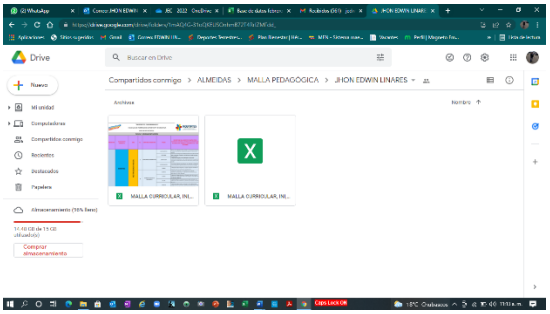
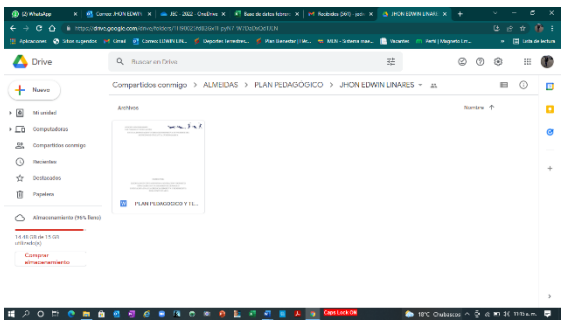
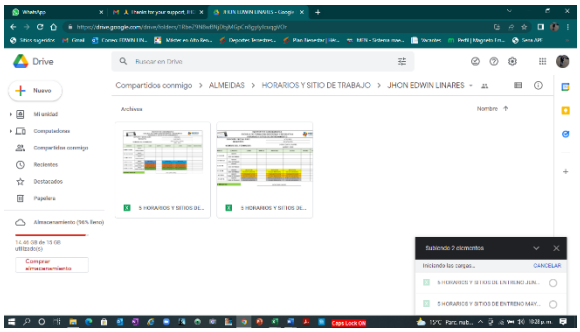
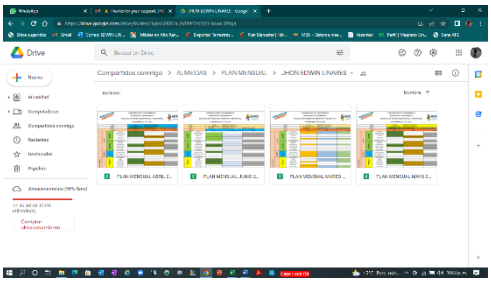
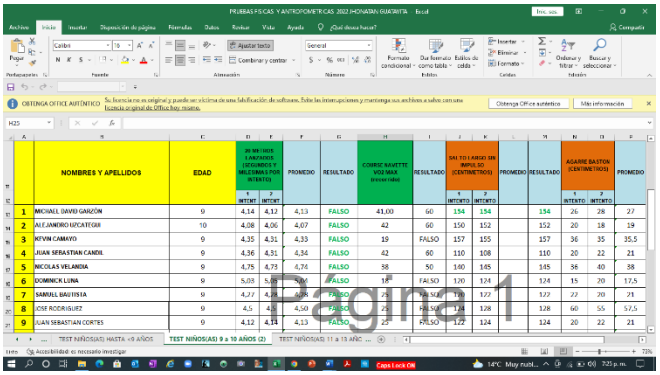
| EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE MAYO - CTO 291 -2022 | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre del contratista** | JHON EDWIN LINARES | | |
| **Número de identificación** | 1074415322 | **Tipo de documento** | C.C. |
| **Período informado** | 01/05/2022 AL 31/05/2022 | **N° de Registro Presupuestal** | RES-2022000271 fecha: 28/01/2022 |
| **Objeto del Contrato:** PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTE-CUNDINAMARCA. | | | |

| **Obligaciones específicas:** | **Actividades realizadas:** |
|---|---|
| 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. | • Efectué una actualización en el banner de invitación con el fin de que se generen nuevas expectativas en la comunidad de Guatavita sobre todo en los niños jóvenes y adolescentes para que participen de la escuela de formación deportiva de voleibol.<br><br><br>ANEXO 1 BANER MES DE ABRIL 2022<br>ANEXO 2 PUBLICACION EN REDES SOCIALES DE LA ADMINISTRACION MUNICIPAL DE GUATAVITA. |
| 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. | • Presente ante el supervisor en el transcurso de 20 días calendario el respectivo plan pedagógico y la malla curricular, debidamente estructurado para la escuela de formación de voleibol este a su vez enfocado a tres categorías de formación deportiva. Plasmando allí conceptos he ideas de estructuración deportiva con los demás formadores de la zona en la disciplina de voleibol. |

| | |
|---|---|
| | ANEXO 3 MALLAS PEDAGOGICAS<br><br>ANEXO 4 PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL 2022 PDF<br><br>ANEXO 5 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. | Desarrolle actividades planteadas en el plan y malla pedagógica para dar inicio a cada una de las sesiones deportivas correspondientes a la escuela de formación deportiva de voleibol, desarrollando prácticas deportivas especificas en la categoría de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.<br><br>ANEXO 6 ASISTENCIA INICIACION<br>ANEXO 7 ASISTENCIA FUNDAMENTACION<br>ANEXO 8 ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO<br>ANEXO 9 EVIDENCIAS ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL POR CATEGORIA. |

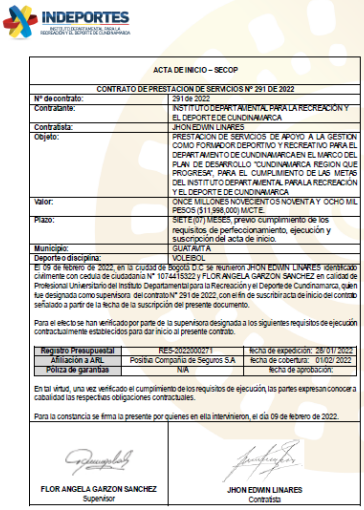
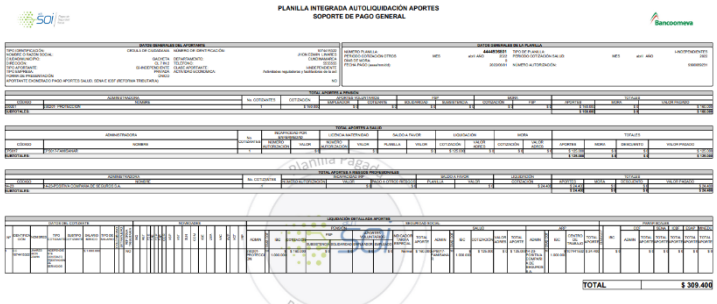
| | |
|---|---|
| 4 Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima 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. | • Realice la convocatoria y se obtiene cumplir con la cobertura acordada por INDEPORTES de 45 beneficiados activos.<br><br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO<br>MAYO 2022 VOLEIBOL GUATAVITA<br><br>BENEFICIADOS \| GENERO \| SECTOR \| GRUPOS POBLACIONALES<br>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<br>6 AÑOS \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 0<br>7 AÑOS \| \| 10 \| \| \| 10 \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 10<br>8 AÑOS \| 3 \| \| 3 \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 3<br>9 AÑOS \| 1 \| \| \| 1 \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 1<br>10 AÑOS \| 3 \| \| 3 \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 3<br>11 AÑOS \| 1 \| 5 \| 1 \| \| 5 \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 6<br>12 AÑOS \| \| 4 \| \| \| \| 4 \| \| \| \| \| \| \| \| \| 4<br>13 AÑOS \| \| 2 \| \| \| \| 2 \| \| \| \| \| \| \| \| \| 2<br>14 AÑOS \| \| 4 \| \| \| 4 \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 4<br>15 AÑOS \| 2 \| \| 2 \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 2<br>16 AÑOS \| \| 4 \| \| \| \| 4 \| \| \| \| \| \| \| \| \| 4<br>17 AÑOS \| \| 6 \| \| \| 4 \| 2 \| \| \| \| \| \| \| \| \| 6<br>TOTALES \| 10 \| 35 \| 9 \| 1 \| 23 \| 13 \| 0 \| 0 \| 0 \| 0 \| 0 \| 0 \| 0 \| 0 \| 45<br>LICENCIADO JHON EDWIN LINARES<br>ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL<br><br>ANEXO 10 COBERTURA POBLACIONAL<br>ANEXO 11 FORMATOS DE INSCRIPCION EN EL DRIVE<br>indeportesalmeidas@gmail.com<br> |
| 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. | • Utilice adecuadamente la imagen y nombre de INDEPORTES CUNDINAMARCA en el desarrollo de las sesiones de entrenamiento deportivo<br><br><br>ANEXO 15 DESARROLLO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO |
| 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. | • Prepare y ejecute 9 sesiones de formación a la semana en cada una de las categorías siendo en total 36 sesiones para el mes de marzo en la escuela de formación de voleibol.<br>indeportesalmeidas@gmail.com |

| | |
|---|---|
| | <br>ANEXO 13 PANTALLAZO DE SESIONES EN EL DRIVE ALMEIDAS<br>ANEXO 14 PLANEACIONES MES DE MAYO 2020 CATEGORIA INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO. |
| 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. | • Consolide y actualice cada uno de los formatos establecidos para dar inicio con las actividades deportivas de la escuela de formación deportiva de voleibol contenidos de trabajo en cada uno de los formatos suministrados por INDEPORTES se encuentran en el drive indeportesalmeidas@gmail.com<br><br><br><br>ANEXO 15 RESPECTIVO CUMPLIMIENTO DE CARGUE EN EL DRIVE DE PLAN PEDAGOGICO<br>ANEXO 16, MALLA CURRICULAR.<br>ANEXO 17 HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO ABRIL 2022 |

| | |
|---|---|
| 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. | • Presente el plan mensual y las sesiones de clase para el siguiente mes con los distintos objetivos, aspectos físicos, técnicos, volitivos, entre otras, en ellas también se dará claridad sobre los métodos que se van a emplear en cada una de las sesiones.<br><br>ANEXO 18 PROYECCION PLAN MENSUAL DRIVE |
| 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. | Realice la toma de los respectivos test metodológicos correspondientes a las evaluaciones físicas y motrices establecidas para el mes de mayo de 2022 de las cuales se realizaron con las tres categorías de la escuela de formación deportiva de voleibol, test que en el arrojo de datos fueron registrados en los formatos establecidos por INDEPORTES y que a su vez son entregados con el informe del mes de mayo.<br>Los test realizados son:<br>• La toma de antropometría<br>• Test de legger<br>• Test de Galton<br>• Test salto largo sin impulso<br>• Test de shuttle and run<br><br>ANEXO 19 PLANILLAS PARA ADJUNTAR DATOS EN DE EVALUACIONES TECNICAS |
| 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 contractuales en el municipio asignado. | • Realice la entrega de la certificación del municipio donde desarrolle las actividades dispuestas por INDEPORTES desde 01 de mayo al 31 de mayo de 2022. |

| | |
|---|---|
| | <br>Alcaldía Municipal de Guatavita 2020 – 2023<br>Secretaría de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo<br><br>LA SECRETARIA DE CULTURA, RECREACIÓN, DEPORTES Y TURISMO<br><br>CERTIFICA QUE:<br><br>El señor **JHON EDWIN LINARES** identificado con cédula de ciudadanía 1.074.415.322 de Gachetá, viene trabajando en el municipio de Guatavita apoyando al desarrollo de escuelas de formación deportiva de voleibol durante el periodo comprendido entre el 01 de mayo al 30 de mayo del 2022, desempeñando el contrato 291 – 2022 que tiene por objeto la *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*, y ha cumplido con las obligaciones establecidas en su contrato.<br><br>La presente certificación se expide a solicitud del interesado en el municipio de Guatavita – Cundinamarca a los un (1) día del mes de junio del dos mil veintidós (2022).<br><br>**JUSTO PASTOR SARMIENTO CASTAÑEDA**<br>**Secretario de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo.**<br><br>ANEXO 20 CERTIFICACION MUNICIPIO MES DE MAYO |
| 11 Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica. | Apoye en el componente de juegos Intercolegiados la respectiva convocatoria e inscripción de deportistas para la participación de los juegos Intercolegiados 2022,<br>• Apoyo el día del desafío en el municipio de Guatavita con la realización de actividad física para los respectivas escuelas de formación deportiva.<br>Apoye y participe de la actividad realizada por INDEPORTES en el componente de deporte formativo, con la realización de los test deportivos en el municipio de Zipaquirá Cundinamarca,<br><br><br><br><br>ANEXO 21 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS |
| 12 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | Asistí a cada una de las reuniones programadas por el licenciado Fidel Adolfo Peña previamente programadas con el fin de dar a conocer temas de interés para el desarrollo de actividades durante el mes de abril de 2022<br><br>• El 6 de mayo realización de evaluación técnica a los instructores de manera presencial en el municipio de Chocontá<br>Reunión 12 de mayo de 2022, presencial y capacitación técnica sobre aplicación de test deportivos tanto físicos como antropométricos, con el fin de que sean aplicados |

| | |
|---|---|
| | • en las escuelas de formación deportiva en cada una de las categorías<br>• 16 de mayo de 2022 reunión sobre entrega de informe de actividad realizada sobre políticas públicas en dentro del municipio con el fin de diligenciar formatos enviados sobre aspectos de política pública en el deporte dentro del departamento.<br>• Recolección de cuentas de cobro en el municipio de Chocontá y aclaraciones sobre presentación del informe del mes de mayo, realizada el 25 de mayo de 2022<br>Reunión 29 de mayo de manera virtual con el gestor de la zona aclaración de informes entregas y pendientes sobre el cumplimiento de las obligaciones contractuales.<br>**ANEXO 24 FOTOGRAFIAS REUNIONES** |
| 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 | • Realice la consulta sobre formato único de inventario documental (FUID) o su equivalente y proyecte a que mes debo presentarlo según ordenes de subgerencia técnica, a la cual estaré atento a dicha entrega.<br><br>Colombia. Archivo General de la Nación<br>FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL<br>ANEXO 25FORMATO FUID |
| 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. | Realice el cargue en la plataforma secop II del informe de abril, según el orden establecido por el instituto en un pdf:<br>1. Cuenta de cobro. (ANEXOS: acta de inicio y certificación bancaria)<br>2. Informe de gestión contractual.<br>3. Soportes de aportes para fiscales (sin contraseña)<br>4. Soportes o evidencias.<br>ANEXO 26 PANTALLAZOS DE PDF A CARGAR EN SECOP II |
| 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. | • Realice la entrega de la distinta documentación para el proceso contractual, como se puede observar en el acta de inicio. |

| | |
|---|---|
| | <br>**ACTA DE INICIO – SECOP**<br>**CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS Nº 291 DE 2022**<br>**Nº de contrato:** 291 de 2022<br>**Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA<br>**Contratista:** JHON EDWIN LINARES<br>**Objeto:** PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCAEN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARALA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA<br>**Valor:** ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) MCTE.<br>**Plazo:** SIETE (07) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.<br>**Municipio:** GUATAVITA<br>**Deporte o disciplina:** VOLEIBOL<br>El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron JHON EDWIN LINARES identificado cívilmente con cedula de ciudadanía N° 1074418322 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Profesional Universitario del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato N° 291 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.<br>Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada a los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.<br>**Registro Presupuestal** RES-2022000271 fecha de expedición: 28/01/2022<br>**Afiliación a ARL** Positiva Compañía de Seguros S.A. fecha de cobertura: 01/02/ 2022<br>**Poliza de garantías** N/A fecha de aprobación:<br>En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.<br>Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.<br>**FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ** Supervisor<br>**JHON EDWIN LINARES** Contratista<br><br>ANEXO 27 ACTA INICIO JHON EDWIN LINARES ESCUELA DE VOLEIBOL 2022 |
| Aportes a seguridad mes febrero | • Anexe el pago de seguridad correspondiente al mes de febrero de 2022.<br><br>**PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES**<br>**SOPORTE DE PAGO GENERAL**<br>**TOTAL** **$ 309.400**<br><br>ANEXO 28 PARAFISCALES DEL MES DE ABRIL 2022 |

EVIDENCIAS CPS 291 JHON EDWIN LINARES ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL 2022 GUATAVITA CUNDINAMARCA

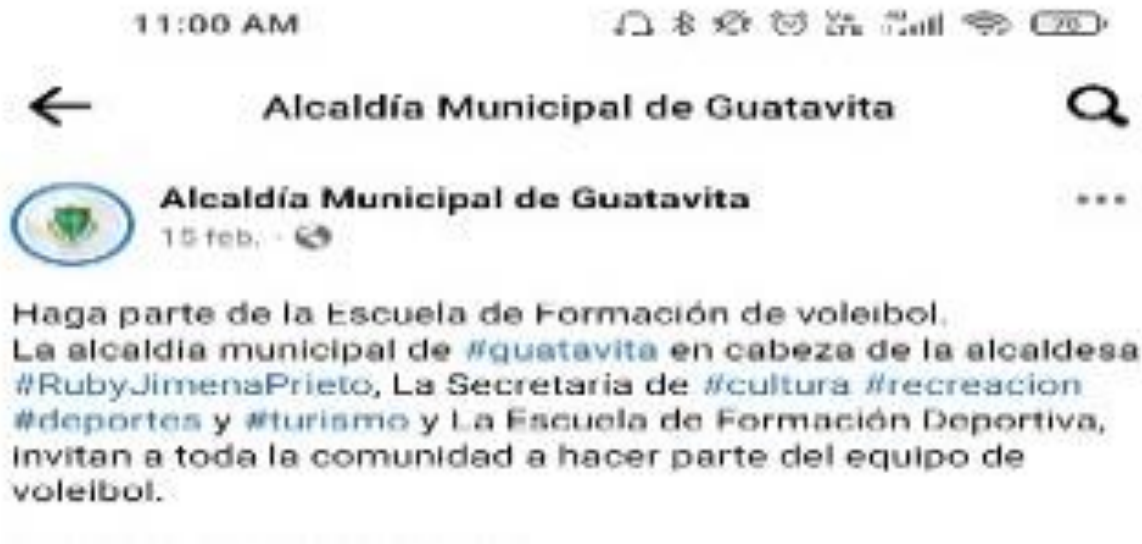
**Objeto del Contrato:** PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTE-CUNDINAMARCA

OBLIGACION 1

ANEXO BANER INFORMATIVO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL.

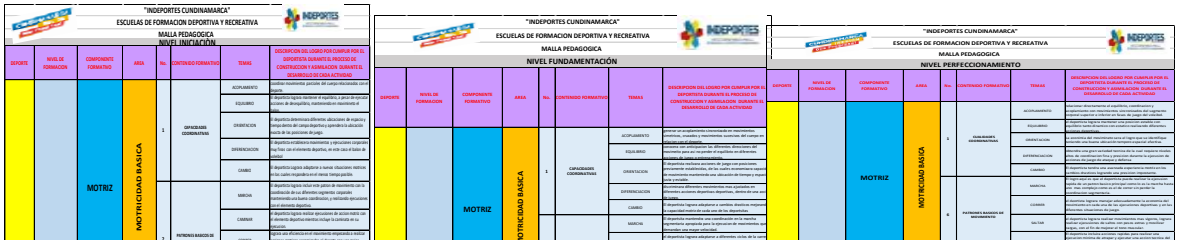



ANEXO 2 PUBLICACION EN REDES SOCIALES GUATAVITA




**OBLIGACIÓN 2**

ANEXO 3 MALLAS CURRICULARES.



ANEXO 4 PLAN PEDAGOGICO

# ESCUELA DE INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA EN VOLEIBOL DEL MUNICIPIO DE GUATAVITA, CUNDINAMARCA

INSTRUCTOR:

LICENCIADO EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
ESPECIALISTA EN ALTA GERENCIA DEPORTIVA Y RENDIMIENTO.
JHON EDWIN LINARES

GUATAVITA; FEBRERO 2022

**PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO, ESCUELA DE INICIACION Y FORMACIÓN DEPORTIVA VOLEIBOL, GUATAVITA CUNDINAMARCA**

**INTRODUCCÓN.**

El presente plan pedagógico y metodológico tiene como base dar a conocer aspectos, técnicos, tácticos, físicos y recreativos que se desarrollaran bajo el plan deportivo de escuelas de formación en cabeza de la gobernación de Cundinamarca desde el instituto departamental para la recreación y el deporte INDEPORTES, y que se dirige específicamente al municipio de Guasca Cundinamarca en el deporte de VOLEIBOL formativo, en las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, con el fin de promover, incentivar y masificar la práctica del deporte, el desarrollo de habilidades y capacidades básicas desde las prácticas deportivas, así como también el buen uso del tiempo libre y promover por un desarrollo motriz acertado desde el deporte y la recreación deportiva enfocado al deporte, el cuidado del cuerpo y el estado físico desde la práctica deportiva.

A lo largo de los años la planificación deportiva ha ido incorporando de forma de forma lenta pero continua diferentes contenidos, formas y métodos de entrenamiento, si bien hace algunos años dicha planificación solo tenía en cuenta e incluía los contenidos técnicos y de condición física, pero desde esta escuela de formación y proyecto deportivo, buscamos enfatizarnos en diferentes contenidos que sabemos que aportaran de manera positiva a cada uno de los deportistas en las diferentes categorías, y es por eso que este plan pedagógico y técnico parte de la necesidad de dejar claro que este es el principio deportivo de cada uno de los integrantes de la escuela, y desde aquí se busca planificar acertadamente en diferentes contenidos como los son lo psicológico, pedagógico, contenidos relacionados especialmente con la salud y ahora bien con la recreación, seguramente desde estos procesos iremos tan de frente en aportar contenidos planificados y con bases sólidas y de alto valor científico, seguros de que este plan deportivo será la muestra de resultados positivos e diferentes constituciones de los deportistas.

En aspectos de tipo formativo se busca que el deportista se conozca así mismo en términos de corporeidad eficiencia y desarrollo motriz con aporte de gran sentido en el desarrollo integral de los deportistas, que conozcan aspectos básicos, técnicos y tácticos del VOLEIBOL que desde el mismo deporte obtenga una formación especializada para hacer parte de un juego en equipo, se busca que la formación deportiva enfocada al VOLEIBOL tenga un aporte en positivo en la vida de cada uno de los integrantes de la escuela de formación con esto contribuiremos a la construcción de tejido social acertado para una sociedad en búsqueda de transformación y aceptación por el adversario, contrario o compañero.

Los formadores somos los encargados de incentivar, motivar y formar los adultos del mañana y por ello recae en nosotros la responsabilidad de enseñarles aspectos, actitudes y valores existentes en nuestra sociedad con el fin de que antes de ser excelentes deportistas sean grandes seres humanos.

Se busca una escuela de formación basada en aspectos formativos encaminados desde la formación del ser integral con bases desde la recreación y el juego aparte tendrá contenidos específicos del deporte dirigidos al rendimiento deportivo, aspectos técnicos, tácticos donde se enfaticen procesos concertados de desarrollo de acuerdo a cada uno de

las habilidades de los deportistas y el procesos de aprendizaje de los de cada uno de los integrantes de la escuela de formación, una escuela de formación inclusiva y estructurada en las categorías de iniciación, profundización, del mismo modo trabajar con componentes de desarrollo deportivo más avanzados en deportistas de la categoría de perfeccionamiento tratando de proyectarlos a aspectos de desarrollo deportivo competitivo y rendimiento.

Siendo el VOLEIBOL un deporte de equipo, en donde dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan insertar un balón en un aro, el mayor número de veces posible en una cesta suspendida por encima de sus cabezas y situada en la parte de la cancha del equipo contrario es un deporte popular de mucha acogida en los niños, jóvenes y adolescentes del cual se requiere de una alta demanda de energía, un esfuerzo físico sobresaliente, de compañerismo, estrategia y gran trabajo en equipo, El juego está constituido por dos equipos, cada uno con 10 jugadores (5 titulares y 5 reservas) que tienen como objetivo hacer el máximo de puntos posible durante el juego. Gana el equipo con más puntos al fina.

**JUSTIFICACION.**

La escuela de formación de VOLEIBOL dirigida a niños, jóvenes y adolescentes siendo este un deporte de alta acogida en estas poblaciones, tan competitivo como otros en todos sus componentes desde lo formativo hasta el más alto desarrollo de alto impacto, para los jóvenes es importante que se brinden estos espacios deportivos ya que es un deporte que demanda un alto contenido formativo de grandes desafíos motrices y que requiere de una buena y compleja fundamentación.

La estructura de esta escuela de formación deportiva pretende contribuir con una función de servicio social, formativo y con fines al alto rendimiento en el área del deporte, la recreación, la educación física y las alternativas en la práctica deportiva extra escolar del municipio de Guasca de Cundinamarca, para un desarrollo integral real de nuestro país y departamento, generando la estructura metodológica de la caracterización del VOLEIBOL para fortalecer los programas y proyectos que permitan y favorezcan la actividad deportiva planificada y organizada, bajo parámetros científicos, que permitan optimizar los niveles de calidad de vida de niños, jóvenes, que practican el VOLEIBOL.

**OBJETIVO GENERAL:**

- Contribuir con el desarrollo y la formación integral del adolescente del municipio de Guatavita Cundinamarca, ofreciendo espacios para la integración social y el buen aprovechamiento del tiempo libre.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Retomar con la escuela de iniciación y formación deportiva en **VOLEIBOL** en el municipio de Guatavita Cundinamarca.

- Generar nuevos espacios que permitan a la comunidad acercarse al ámbito de la actividad física y el deporte.
- Tener gran cobertura aceptable en las diferentes categorías previamente establecidas por el programa de escuelas de formación deportiva.
- Estimular la práctica deportiva permitiendo generar hábitos de vida saludable.
- Aumentar la participación de ciudadanos de todas las edades en las escuelas.

**Población objetivo:**

La población objetivo para la implementación de esta escuela de voleibol estará subdividida en 3 niveles formativos, los cuales son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo en **VOLEIBOL,** es toda la comunidad del municipio de Guatavita Cundinamarca, niños en edades de 6 años hasta los 17 años de edad que quieran hacer parte del proceso y que sientan agrado por la actividad física y por la práctica deportiva de este deporte, el **VOLEIBOL.**

Lo que se pretende es generar un espacio en el municipio, con el fin de fomentar la práctica deportiva y la actividad física, contando con escuelas educativas, encontramos niños en las edades de 6 a 8 años, esto nos permite comenzar una fase de iniciación e irradiación en las diferentes disciplinas deportivas, pero haciendo énfasis en lo que es la práctica como tal del **VOLEIBOL.**

Como segunda medida se pretende vincular como parte fuerte del proceso a los jóvenes de las dos instituciones educativas del municipio, esto permitiendo crear una fase de fundamentación y perfeccionamiento deportiva; son jóvenes que oscilan entre las edades de 9 a 17 años y que como principal objetivo se pretenda que hagan un uso adecuado del tiempo libre, de integración social y como tal de un desarrollo integro de su ser, permitiendo demostrar sus habilidades físicas en esta disciplina deportiva.

Como última medida, la convocatoria es para toda la comunidad de Guatavita, permitiendo integrarse a este nuevo campo de acción en caminado a la práctica deportiva del voleibol.

**DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL**

**NIVEL DE INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:**

**OBEJTIVO GENERAL:**

- Permitir el desarrollo integral del niño(a) del municipio, realizando actividades poli-motoras que vayan encaminadas a la práctica deportiva.

**OBEJTIVOS ESPECIFICOS:**

- Desarrollar actividades poli- motoras que permitan al menor la vivencia de varios espacios deportivos.
- Crear un espacio donde el niño pueda experimentar acciones deportivas.

- Generar un espacio de iniciación orientado hacia la práctica deportiva.
- propiciar espacios de goce y disfrute para los niños (as) del municipio.

**UNIDADES TEMATICAS:**

**Categoría iniciación de 6 a 9 años.**

En esta categoría se lleva a cabo la enseñanza de los fundamentos técnico-tácticos. Es la etapa de la preparación previa y especialización inicial. Se debe de brindarle al futuro jugador las posibilidades de observar desde su comienzo la técnica de los diferentes elementos de juego través de la experimentación y de la ayuda de elementos audio-visuales. En esta etapa se deben de hacer la referencia a los elementos de base del voleibol, como lo son el saque, la recepción, el pase y el remate mediante la utilización de juegos menores o juegos simplificados en espacios reducidos.

- **Capacidades condicionales**:
  - ✓ desarrollo de la fuerza a través de juegos y actividades básicas de movimiento.
  - ✓ Desarrollar actividades que permitan el mejoramiento de la rapidez y la velocidad.
  - ✓ Desarrollar la resistencia mediante juegos pre deportivos, deportivos, menores y actividades jugadas.

- **Capacidades coordinativas:**
  - ✓ iniciar el desarrollo de la diferenciación motora.
  - ✓ Educar y mejorar la capacidad del equilibrio
  - ✓ Iniciar el desarrollo de la capacidad de aprendizaje motor, expresada en la percepción y el desarrollo de ejercicios de poca diferenciación
  - ✓ Desarrollar la capacidad de ir encontrando una dependencia segmentaria.

- **Desarrollo intelectual:**
  - ✓ desarrollar a través de la práctica del voleibol la capacidad de razonamiento, de memorización y de representación de acciones motrices.
  - ✓ Ir conociendo un poco sobre el reglamento del deporte, además de conocer parte de la historia del mismo.

- **Desarrollo axiológico:**
  - ✓ Crear hábitos de compañerismo y de conducta de trabajo colectivo.
  - ✓ Desarrollar la tolerancia y la cooperación como parte importante para la construcción de un ser integral y de un equipo con gran visión humanística.
- **Capacidades perceptivo-motrices:** son aquellas que precisan de un ajuste pisco-sensorial complejo para su ejecución, y depende de las habilidades neuromusculares, esto permite la creación de esquemas corporales y esquemas espaciales

- **Estructuración de los esquemas corporales.**
  - ✓ **Manejo temporo- espacial.** Es la orientación de la posición del cuerpo en un espacio, además de estar activo o presente la ubicación temporal o de orientación dentro del espacio.
  - ✓ **Coordinación viso-manual:** este tipo de coordinación va dirigida a la relación existente entre un elementó y nuestro cuerpo en concreto, con los miembros superiores. Son movimientos específicos de las destrezas manuales intentando en el voleibol conseguir la recepción de un balón, el mejoramiento del servicio, entre otros aspectos.
  - ✓ **Desarrollo de habilidades básicas:** considera una serie de acciones motrices que parecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como lo son marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, aquellas como las que se utilizan en la práctica deportiva del voleibol.
  - ✓ **Desarrollo y afinamiento de la lateralidad.** El afinamiento de la lateralidad es el predominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro, determinando así la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro.
  - ✓ **Capacidades perceptivo-motrices:** son aquellas que precisan de un ajuste pisco-sensorial complejo para su ejecución, y depende de las habilidades neuromusculares, esto permite la creación de esquemas corporales y esquemas espaciales
  - ✓ **Manejo temporo- espacial.** Es la orientación de la posición del cuerpo en un espacio, además de estar activo o presente la ubicación temporal o de orientación dentro del espacio.
  - ✓ **Coordinación viso-manual:** este tipo de coordinación va dirigida a la relación existente entre un elementó y nuestro cuerpo en concreto, con los miembros superiores. Son movimientos específicos de las destrezas manuales intentando en el voleibol conseguir la recepción de un balón, el mejoramiento del servicio, entre otros aspectos.
  - ✓ **Desarrollo de habilidades básicas:** considera una serie de acciones motrices que parecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como lo son marchar, correr, girar, saltar, lanzar, decepcionar, aquellas como las que se utilizan en la práctica deportiva del voleibol.
  - ✓ **PATRONES BÁSICOS FUNDAMENTALES**
  - ✓ **LOCOMOCIÓN:** Comprende la proyección del cuerpo al espacio externo, la posibilidad de desarrollar movimiento, los patrones de locomoción se agrupan en:
  - ✓ **Básicos:** Caminar, correr, saltar, rodar.
  - ✓ **Combinados:** Golpeo, desplazamientos con cambios de dirección, trepar, saltos combinados.

- ✓ **Manipulación:** Cuando hay combinación de dos o más movimientos de cualquier segmento corporal utilizando elementos. Existen dos clases de movimiento: de propulsión y de absorción
- ✓ **De Propulsión:** Imprimir fuerza al objeto; patear, lanzar, bolear, golpear, pasar, rodar.
- ✓ **De Absorción:** Recibir la fuerza del objeto; atrapar y agarrar.
- ✓ **NO LOCOMOTRICES:** Balancearse, inclinarse, girar, doblar, estirar.

| PEDAGOGIA Y METODOLOGIA PARA LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA ENTRE NIÑOS DE 6 A 8AÑOS PLAN DE TRABAJO A DESARROLARSE DE FEBREO AGISTO | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **CONTENIDO** | **TEMA** | **SUB TEMA** | **METODOS** | **MEDIOS** | **INDICADORES DE LOGROS** |
| **REFORZAMIENTO MOTOR** | LOCOMOCION | SALTAR<br>ANDAR<br>CORRER<br>VARIACION DE SALTOS<br>DESLIZARSE<br>RODAR<br>TREPAR | PRACTICO | JUEGOS | AYUDAR A MEJORAR LA LOCOMOCION DEL DEPORTISTA MEDIANTE EJERCICIOS QUE VARIEN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS DEL VOLEIBOL |
| | NO LOCOMOTRICES | BALANCEARSE<br>INCLINARSE<br>GIRAR<br>DOBLAR<br>ESTIRAR | PRACTICO | JUEGOS | DESARROLLO DE LA CAPACIDAD PERCEPTIVA MOTRIZ DE ADECUACIÓN Y ADAPTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL DEL CUERPO Y LA PARTICIPACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICO MOTRICES |
| | MANIPULACION DE OBJETOS | LANZAR<br>ATRAPAR<br>GOLPEAR<br>EMPUJAR<br>LEVANTAR | EXPERIMENTAR | JUEGOS | PRACTICAR CON DISTINTOS OBJETOS CON EL FIN DE QUE EL DEPORTISTA EXPLORE CONOZCA Y SE DESEMBUELVA DE UNA MANERA ADECUADA |
| **EDUCATIVO** | TEORICO | REGLAMENTACION | EXPLICATIVO | CHARLA<br>DINAMICAS<br>VIDEOS | APRENDO DE MANERA CLARALAS REGLAS DEL VOLEIBOL |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | PSICOLOGICO | AMBIENTE POSITIVO<br><br>CONTROL EMOCIONAL | EXPLICATIVO<br><br>DEMOSTRATIVO | CHARLA<br><br>DINAMICAS | Trabajo de la mano del docente aspectos psicológicos apropiados que fortalezcan mi desarrollo deportivo. |

- ✓ **MANIPULACIÓN DE OBJETOS:** Lanzar, atrapar, golpear, patear, empujar, levantar.
- ✓ **Desarrollo y afinamiento de la lateralidad.** El afinamiento de la lateralidad es el predominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro, determinando así la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro.

**TÉCNICA:**

- Aprendizaje progresivo de la técnica y su aplicación inmediata en formas jugadas simples; inicialmente con la posibilidad de lanzar y atrapar el balón,

- poniendo el énfasis en el desarrollo de la evaluación de las trayectorias, los desplazamientos y las posturas correctas.
- Partiendo de lo simple para avanzar hacia lo más complejo, se enseñará por totalidades, las que se irán integrando en las nuevas estructuras de movimientos más complejas, como subestructuras.
- A la vez, cada gesto técnico será integrado rápidamente en totalidades más completas que incluirán las acciones previas y las posteriores. Con la inmediata transferencia a formas jugadas que mantienen el interés y exigen la aplicación inteligente de la conducta motora para poder ganar.
- En lo que respecta al proceso de descentración, se promoverá el pasaje de la interpretación de la propia acción como aislada, a la integración en el conjunto de acciones posibles del o de los compañeros.
- La actividad tendrá un gran contenido recreativo y será planteada como una ocasión para jugar, divertirse y aprender. Juegos introductorios y juegos de aplicación (1 con 1, 1 vs 1, 1 vs 1 + uno, 2 con 2, 2 vs 2, 2 vs 2 + 1). Mini vóley (2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, 6 vs 6).
- Progresivamente se aumentará el contenido técnico-táctico de acuerdo con el nivel de desarrollo del grupo y la cantidad de tiempo dedicado a la actividad. Se practicarán las destrezas en formas variadas y situaciones múltiples, evitando las ejercitaciones repetitivas, con la finalidad de no promover la formación de estereotipos fijos.
- Las cualidades físicas, se desarrollarán preferentemente con el resultado natural de la exigencia física de las actividades organizadas para el desarrollo y fijación

flexible de las destrezas del deporte y no como consecuencia de actividades específicas destinadas a su desarrollo.

- En la organización de las competencias se dará prioridad al sistema de "ENCUENTROS" - donde cada partido jugado tiene significación por sí mismo y no acumula puntaje para el resultado final - sobre el sistema de "CAMPEONATO", en el que se establece una clasificación final de los puestos obtenidos.

**METODOLOGÍA:**

el plan de trabajo se desarrollará dando como parte inicial la convocatoria de la población, en los diferentes estamentos institucionales del municipio y en la comunidad en general, en esta fase se da la convocatoria a los niños en las edades de 6 a 8 años de edad. Posterior a esto teniendo conformados los grupos de trabajo se procede al desarrollo de las diferentes temáticas correspondiente a tal nivel.

Para el desarrollo del proceso de enseñanza en esta etapa se tomarán en cuenta los siguientes postulados planteados por estos autores:

Los autores de la revisión nos dicen que "*en la iniciación, Wein evita tomar la técnica como elemento central y recurre a lo que él denomina* ***juegos simplificados*** *como recurso metodológico esencial en la iniciación, algo muy similar a lo que Thorpe, Bunker y Almond (1986) denominan* ***juegos modificados***".

Un *juego simplificado* se caracteriza por el reducido número de jugadores (2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4), el tamaño reducido del terreno de juego y la simplificación y flexibilidad de unas reglas que presentan problemas simples a resolver por los jugadores. Esta forma de entender la iniciación ha sido desarrollada específicamente para nuestro deporte, por diferentes autores como Fröhner (1988) y Santos et al. (1996).

**b.** Modelos Horizontales: Estos modelos de enseñanza parten de una iniciación común a varios juegos deportivos apoyados sobre la base de estructuras comunes y similitudes tácticas entre ellos. Estos modelos son de dos tipos, según la orientación que tomen:

En esta etapa de iniciación como tal la metodología que se debe de buscar es las formas jugadas, todas esas actividades que nos permiten que los niños y las niñas intervengan en el proceso de manera activa, de manera gustosa y que a su vez poco a poco vayan encontrado el rumbo de lo que se quiere lograr llegar. El modelo planteado por Wein, a cerca de los juegos simplificados es la manera más correcta de ir encaminado el proceso de entrenamiento deportivos, el trabajo es espacios reducidos permite ir a afianzándose un poco más de lo que como tal trata el deporte.

Algunas actividades sobre esta propuesta son:

Juego *modificado deportivo:*

En una zona de campo reducida se juega un uno contra uno (1 vs 1), la forma de pasar el balón es mediante un lanzamiento por encima de la red o cuerda. El juego se inicia con un lanzamiento fácil de uno de los jugadores y luego se pasa a intentar que pique en el suelo del campo contrario. No se puede caminar con el móvil, sino coger y lanzar. Otra regla que no se plasme aquí y ocurra en el momento puede ser modificada y/o añadida para favorecer alguna de las características de los juegos modificados deportivos. Cuyos objetivos vendrían representados por:

- El dominio de los desplazamientos antero - posterior.
- El empleo de tácticas básicas.
- La coordinación, en el cálculo de trayectorias.
- El empleo de lanzamiento del balón o pelota de espuma.

Mini vóley

En una zona de campo reducida se juega un uno contra uno (1 vs 1), la forma de pasar el balón es mediante una acción técnica determinada (toque de dedos o mano baja) por encima de la red o cuerda. El juego se inicia con un saque mediante el gesto indicado, de forma fácil, de uno de los jugadores y luego se intenta que pique en el suelo del campo contrario. Otra regla que no se plasme aquí y ocurra en el momento puede ser modificada y/o añadida para favorecer el objetivo marcado en el ejercicio. Las metas a cumplir en esta etapa de la progresión son:

- El dominio de los desplazamientos antero - posterior.
- La coordinación, en el cálculo de trayectorias.
- El empleo de alguna acción técnica determinada.
- La adaptación del gesto técnico a las necesidades tácticas.

**EVALUACIÓN**

Para la evaluación subjetiva es importante evaluar en el menor a través de logros individuales que permitan observar:

• Actitudes de comportamiento frente al grupo y para consigo mismo (relaciones interpersonales).

• Aspectos psico-motores frente al aprendizaje de las unidades

• Aspectos cognoscitivos como es el análisis y percepción de los movimientos.

Observación del desarrollo motor mediante juegos, didácticas y charlas sin realizar test ni evaluaciones para no generar una presión ya que en estas edades son vulnerables al no obtener los resultados esperados.

**PROPUESTA DE EVALUACION**

Festival de habilidades motoras donde podamos observar el avance positivo de cada niño.

**NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN:**

**OBEJTIVO GENERAL:**

- Desarrollar una escuela de formación y fundamentación deportiva que permita el desarrollo integral de los jóvenes, mediante la práctica, la preparación física, técnica y táctica en el voleibol.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Permitir el desarrollo integral del ser mediante la práctica deportiva
- Lograr adentrar a los jóvenes en el campo deportivo y en la competencia.
- Permitir desarrollar sus potencialidades y sus destrezas en la práctica del voleibol.
- Consolidar un equipo base en el municipio.
- Generar espacios de práctica deportiva que permitan el aprovechamiento del tiempo libre, de tal manera que se genere goce y disfrute en estas prácticas.

**Categoría de 9 a 12 años:**

En esta categoría es de gran importancia continuar con el proceso que se venía desarrollando en la categoría inmediatamente anterior, basada en la enseñanza de la técnica con juegos representativos para esta edad. Se empieza a desarrollar trabajos fundamentales de los desplazamientos y de los elementos técnicos.

El poderse apoyar de ayudas audiovisuales resulta de gran importancia para generar motivación al ver juegos de alto nivel. se enfatizaran los entrenamientos de grupo, mediante actividades jugadas y juegos simplificado. Se comenzara el desarrollo de la táctica individual en los componentes del juego, así mismo se observaran las inclinaciones de los deportistas en el juego y sus condiciones dentro de este de forma moderada mediante actividades y juegos de 4 vs 4, donde todos atacan y todos pasan.

- **Capacidades condicionales:**
  - ✓ Continuar con el desarrollo de la fuerza muscular a través de las actividades básicas de movimiento y mediante ayudas de materiales didácticos, como, bancos, pelotas medicinales, escalera para trabajos pliométricos, entre otros.
  - ✓ Continuar con el desarrollo de la rapidez general en todos sus componentes.
  - ✓ Iniciar el desarrollo de la rapidez especial.
  - ✓ Incrementar el nivel de la resistencia general a través de los juegos deportivos.
  - ✓ Incrementar la movilidad articular y la capacidad de flexibilidad como factor importante para el desarrollo de un buen deportista.
- **Capacidades coordinativas:**
  - ✓ Continuar con el desarrollo de la anticipación y la reacción, pero más enfocado al aprendizaje técnico-táctico del voleibol.
  - ✓ El desarrollo de trabajos polimétricos además de ser importante para mejorar la potencia de piernas nos permite tener un amplio nivel coordinativo.

- **Desarrollo técnico-táctico:**
  - ✓ desarrollar a través de la práctica del voleibol la capacidad de razonamiento, de memorización y de representación de acciones motrices.
  - ✓ Ir conociendo un poco sobre el reglamento del deporte, además de conocer parte de la historia del mismo.
- **Desarrollo axiológico:**
  - ✓ Crear hábitos de compañerismo y de conducta de trabajo colectivo.
  - ✓ Desarrollar la tolerancia y la cooperación como parte importante para la construcción de un ser integral y de un equipo con gran visión humanística.

Actividades de entrenamiento con progresiva exigencia en todos los aspectos (físico-técnico Táctico). Se promoverá la integración de las destrezas realizadas sucesivamente, dentro de la estructura global de juego del equipo, según los esquemas tácticos adoptados en cada momento de la evolución.

Se favorecerá la continuación del proceso de descentración intelectual, buscando que el sujeto logre interpretar y proyectar creativamente su acción, como un elemento dentro de la totalidad de posibles acciones futuras. Las acciones propias, las de los compañeros y las de los oponentes, serán así integradas en tiempo y espacio en el conjunto de acciones posibles de ambos equipos. Se formarán grupos recreativos y grupos de competición de acuerdo con sus intereses.

Las competiciones se realizarán con las reglas del Voleibol, con grupos divididos a la vez por edad y nivel. Para cumplir con esta orientación, todas las planificaciones referidas a la enseñanza del Voleibol y su ejecución, debemos tener en cuenta:

- a. Formular objetivos que contemplen: El desarrollo físico, las habilidades técnico tácticas, las capacidades intelectuales, volitivas y el desarrollo ético y social.
- b. Promover hábitos de cuidado corporal: calentamiento, enfriamiento, higiene, etc.
- c. Asegurar a todos la oportunidad de jugar en competencias de su nivel, para posibilitar su completo desarrollo.
- d. Dar a cada uno responsabilidades, roles a cumplir y oportunidad de liderazgo.
- e. Posibilitar al docente la detección y promoción de los talentos, previendo mecanismos para su posterior derivación a instituciones u organismos especiales.

## TÉCNICA DEL VOLEIBOL

El proceso de entrenamiento docente del juego de voleibol contiene cuatro tareas principales: la preparación técnica, táctica, física, el desarrollo moral y volitivo. Todas ellas forman una unida indivisible tanto en la acción competitiva del jugador como también en su entrenamiento. El desarrollo y perfeccionamiento de estas tareas se produce integralmente siendo una dependiente y a la vez condición de los otros. La preparación física del jugador le permite saltar lo suficiente para rematar o bloquear, moverse lo más rápido posible para colocarse debajo del balón al recibir, pasar, etc. y ser capaz de actuar

alrededor de dos horas en una competencia con alto rendimiento y espíritu de lucha. La preparación física es una condición indispensable para que el jugador pueda cristalizar de una forma práctica (técnica) su pensamiento (táctico) o sea, mientras mayor repertorio técnico posea el deportista y mejor sea su desarrollo físico así estará él en mejores condiciones de realizar un juego táctico. Ahora bien, se puede tener un gran desarrollo físico, buen repertorio técnico y un extraordinario desarrollo pensamiento táctico y sin embargo no rendir en la competencia por presentar el jugador dificultades volitivas o sea poco desarrollo de la audacia, valor, etc. Solamente con la interacción entre estos factores se estarán en capacidad de alcanzar buenos resultados en el juego de voleibol.

El voleibol se compone de 6 movimientos técnicos básicos independientemente que cada uno de ellos contiene sus variantes además en cada uno de ellos también son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo y formas de desplazamiento que aunque no obligatoriamente, se consideran como fundamentos técnicos básicos, así son comunes y característicos a la motricidad especifica del juego de voleibol y por lo tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza del voleibol.

1.- Técnica del saque.

2.- Técnica de defensa del saque (Recibo).

3.- Técnica del pase.

4.- Técnica del remate.

5.- Técnica del bloqueo.

6.- Técnica de la defensa del campo.

**POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS**

Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y desplazamiento de los jugadores son:

- La cabeza y la mirada al frente.
  - Tronco ligeramente inclinado hacia delante.
  - Abdomen hacia adentro.
  - Piernas flexionadas.
  - Los pies, uno más adelante que otro.
  - Puntas de los pies dirigidas al frente.
  - Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo

Según algunos autores y es también un criterio, en el voleibol existen tres posiciones básicas: El alta, la posición media y la baja o profunda, siendo las dos últimas las más características del juego. Esto quiere decir que la postura común del jugador durante todo el juego es la de flexionado. En esa forma se desplazará o estará en la fase de espera del

balón ya sea para defender o para rematar. La posición alta se adopta por lo general en momentos de relativamente poca concentración o sea en momentos en los cuales no obligatoriamente se está en la espera directa. O ineludible del balón. Un ejemplo de ello es el momento en el cual el rematador se desplaza desde adentro del terreno (Ej. zona IV) hacia afuera, buscando su impulso diagonal para un presunto paso del cual será objeto. La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo (defensa del saque, pase, etc.). La posición profunda se emplea principalmente o bien para hacer contacto directo con el balón o para desde esa postura desplazarse de forma explosiva en busca del balón (defensa del campo).

Para lograr resultados satisfactorios en los desplazamientos, es necesario desarrollar las capacidades físicas especiales. Fundamentalmente se refiere a la rapidez de reacción y traslación de los movimientos que está constituida por los siguientes aspectos.

- Sentido de anticipación.

- Rapidez para correr adelante atrás, derecha e izquierda.

- Rapidez de cambio de dirección durante los desplazamientos

- Rapidez combinando cambios y caídas.

| **CONTENIDO** | **PEDAGOGIA Y METODOLOGIA PARA LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA. NIÑOS DE 10 A 12** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **TEMA** | **SUBTEMA** | **METODOS** | **MEDIOS** | **INDICADORES DE LOGRO** |
| **FISICO** | CAPACIDADES COORDINATIVAS | Orientación, ritmo, equilibrio, diferenciación, adaptación, reacción y acoplamiento. | Demostrativo | Juego | Desarrollo por medio de ejercicios las capacidades coordinativas haciendo especial énfasis en las correspondientes a la edad. |
| | | | Repeticiones | Ejercicios | |
| | | | Juego | generales | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | CAPACIDADES CONDICIONALES | Flexibilidad, velocidad y resistencia | Continuo | | Desarrollo por medio de ejercicios propios del voleibol las capacidades condicionales teniendo en cuenta las fases sensibles y haciendo especial énfasis en las correspondientes a la edad |
| **DEPORTIVO** | TECNICA | Posiciones fundamentales y desplazamientos en el voleibol. | Explicativo | Juego | Utilizo las posiciones y los desplazamientos de acuerdo a la situación real del entrenamiento. |
| | | Golpe de antebrazo, golpe de dedos, pase de antebrazo, pase de dedos, saque por debajo de frente y de lado. Iniciación técnica del bloque individual, iniciación técnica del ataque estático y frontal. | Demostrativo | Ejercicios | |
| | | | Repeticiones | generales | Desarrollo los fundamentos técnicos del voleibol utilizando las habilidades y destrezas correctamente. |
| | | | Juego | | |
| | | | Analítico | | |
| | | | Sintético | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Global | | |
| | TACTICA | 1 VS 1, 2 VS 2, 3VS 3 Y 4 VS 4 Y SISTEMA DE JUEGO 6-6 Y 4-4 MINI-VOLEY | Repeticiones | Juego | Combino los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol y los aplico en situaciones reales de juego. |
| | | | Analítico | Ejercicios | |
| | | | Sintético | Especiales | |
| | TEORICO | REGLAMENTACION | Explicativo | Charla | Aprendo de manera clara las reglas del voleibol |
| | | | | Dinámicas | |
| | | | | Videos | |
| | | | | Lectura | |
| | PSICOLOGICO | AMBIENTE POSITIVO. | Explicativo | Charla | Trabajo de la mano del docente aspectos psicológicos apropiados que fortalezcan mi desarrollo deportivo. |
| | | CONTROL EMOCIONAL. | Demostrativo | Dinámicas | |
| | | CONTROL DE LA ATENCION. | | Videos | |
| | | | | Lectura | |
| | VOLITIVO | DISCIPLINA "compromiso, trabajo en equipo" | Repeticiones | Ejercicios Especiales | Asumo una actitud positiva frente a la dinámica del grupo, reconociendo, aceptando y cumpliendo compromisos y deberes individuales y grupales |
| | | | Explicativo | Charla | |
| | | | Demostrativo | Dinámicas | |
| | | | | Videos | |
| | | | | Lectura | |
| | | FORTALECIMIENTO DE HABITOS | | | Reconozco la importancia de los hábitos para el cuidado de mi cuerpo y de los beneficios que traen en la práctica deportiva para la salud. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | RESPETO "tolerancia y autoestima" | | | Promuevo la resolución pacífica y armónica de los conflictos sin juzgar ni descalificar a mis compañeros ni profesores. |
| | | SOLIDARIDAD "autonomía y honestidad" | | | Comprendo la situación del otro desde su perspectiva, actuó de manera autónoma y ética frente a diferentes situaciones del contexto. |
| | | RESPONSABILIDAD | | | Asumo los compromisos y las consecuencias de las palabras y acciones que utilice en mi contexto, en el l colegio y en el centro de interés. |
| **EDUCATIVO** | | INTERES POR LA PRACTICA | | | Expreso interés por la práctica del voleibol durante el tiempo libre y desarrollo valores inmersos dentro de las situaciones de juego con mis compañeros |

- **3.3 METODOLOGIA**

**CONTENIDOS FISICOS.**

1. Fuerza: Mediante ejercicios con el peso corporal, peso de su compañero

2. Velocidad fundamental: Recorridos de distancias cortas dentro o fuera del terreno de juego.

3. Velocidad especial: principalmente ayudado por el test japonés y sus diferentes variantes.

4. Diferenciación motora y equilibrio: mediante ejercicios donde el jugador pueda diferenciar diferentes alturas del balón y tomar posición con respecto a diferentes estímulos.

**CONTENIDOS TÉCNICO**

1. Voleo con dos manos por arriba. -Dominio del balón Ejercicios Estáticos, y en movimiento.

2. Antebrazo -Dominio del balón Ejercicios Estáticos, y en movimiento

3. Enseñanza del saque por debajo de frente.

4. Enseñanza del voleo con dos manos por abajo.

5. Enseñanza de la posición y los desplazamientos.

6. Ejercicios para el desarrollo de la recepción del saque.

7. Ejercicios para el desarrollo del pase. 8. 8 Juegos de estudio.

**CONTENIDO TECNICO TACTICO**

1. Recibo de saque: énfasis en el recibo de saque con el fin posterior de realizar combinación con el pase y el ataque.

2. Ataque por diferentes zonas: por medio de ejercicios donde el pasador o el entrenador sean los que alzan el balón. De igual forma se hará énfasis en la dirección hacia donde irá el balón.

3. Bloqueo y defensa de campo: Ubicaciones para las defensas en ataques.

4. Combinaciones recibo – pase – ataque: mediante ejercicios combinados sin desplazamientos largos, lanzado balones ideales para que el jugador fije los gestos.

5. Saque: con las indicaciones del entrenador el saque no se dirige a ninguna zona específica.

**CONTENIDOS TÁCTICOS.**

1. Complejo I (acciones simples): combinaciones recibo – pase –ataque teniendo en cuanta el vuelo del balón y el tipo de saque a recibir.

2. Complejo II (acciones simples): Bloqueo en función del ataque del equipo contrario individual y colectivo. Inicio del sistema de defensa.

3. Juego de voleibol (6Vs6): con equipos rivales organizados y de igual o mejor nivel.

**3.4 LINEAMIENTOS DE EVALUACION**

- Voleo y Antebrazo individual y en parejas.
- Saque por abajo y por arriba**.**

- ✓ **TEST TECNICOS PEDAGOGICOS:**

<table>
<tr><td>TECNICA</td><td>TEST PEDAGOGICO</td><td>TAREAS</td><td colspan="2">TABLA DE VALORES</td></tr>
<tr><td>ANTEBRAZO</td><td>DOMINIO INDIVIDUAL</td><td rowspan="2">Dominar la pelota con el golpe técnico de manera continua.</td><td colspan="2">ESCALA</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>10 REP</td><td>50 REP</td></tr>
</table>

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **VOLEO** | **DOMINIO INDIVIDUAL** | Dominar la pelota con el golpe técnico de manera Continua. | **10 REP** | **40 REP** |
| | | | **10 REP** | **35 REP** |
| **SAQUE POR ABAJO** | **GOLPE INDIVIDUAL** | Golpear la pelota por encima de la red con el gesto técnico. | **15 REP** | **40 REP** |
| | | | | |
| **TECNICA** | **TEST PEDAGOGICO** | **TAREAS** | **TABLA DE VALORES** | |
| | | | | |
| **ANTEBRAZO** | **DOMINIO EN PAREJAS** | Dominar la pelota con el golpe técnico de manera continua en parejas. | **ESCALA** | |
| | | | **10 REP** | **50REP** |
| **VOLEO** | **DOMINIO EN PAREJAS** | Dominar la pelota con el golpe técnico de manera Continua en parejas. | **10 REP** | **50REP** |
| | | | **10 REP** | **50 REP** |
| **SAQUE POR ARRIBA** | **GOLPE INDIVIDUAL** | Golpear la pelota por encima de la red con el gesto técnico. | **10 REP** | **50 REP** |
| | | | | |

**NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO:**

**OBEJTIVO GENERAL:**

- Consolidar los aspectos generales de la práctica del voleibol que permitan a los deportistas una formación deportiva e integral, mediante la práctica, la preparación física, técnica y táctica en el voleibol.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Permitir el desarrollo integral del ser mediante la práctica deportiva
- Lograr adentrar a los jóvenes en el campo deportivo y en la competencia.
- Permitir desarrollar sus potencialidades y sus destrezas en la práctica del voleibol.

- Generar espacios de práctica deportiva que permitan el aprovechamiento del tiempo libre, de tal manera que se genere goce y disfrute en estas prácticas.

**Categoría de 13 a 17 años:** ya en esta esta etapa es necesario enfatizar en la técnica fundamental con todos sus elementos, así como en la táctica individual. Se realizarán los ejercicios técnico-tácticos de forma más compleja (de grupo y de equipo). Ya comienza la definición de su función de juegos de acuerdo con las características antropométricas y la asimilación de la técnica de juego de los deportistas (primera definición de quienes pueden llegar a ser pasadores).

La competencia y el juego serán los principales medios de un entrenamiento. Se continuará con el apoyo de ayudas audiovisuales, para el reforzamiento motivacional de los deportistas.

- **Capacidades condiciónales:**
  - ✓ Incrementar la fuerza muscular a través de acciones motrices de base y algunos deportes auxiliares, además de la inclusión de una forma moderara el trabajo con cargas auxiliares, como pesas o con el peso del compañero, esto para que ayude a la creación de base de fuerza general.
  - ✓ Desarrollar la velocidad fundamental y la espacial en todas sus manifestaciones.
  - ✓ Incrementar la resistencia general a través de las carreras con diferentes volúmenes e intensidad, adecuada para la edad de los deportistas.
  - ✓ Iniciar el desarrollo de la resistencia especial del voleibol.
- **Capacidades coordinativas:**
  - ✓ Mejorar la capacidad de adecuación de una forma más especializada.
  - ✓ Incrementar la diferenciación motora.
  - ✓ Iniciar el perfeccionamiento de la capacidad del equilibrio.
  - ✓ Desarrollar la capacidad del aprendizaje motor.
  - ✓ Desarrollar la capacidad de conducción.
- **Desarrollo técnico-táctico:**
  - ✓ Emplear los cambios tácticos en las zonas delanteras y zagueras.
  - ✓ Lograr una relación más estrecha de la técnica en función de la táctica.
  - ✓ Iniciar la especialización por función de juego de forma no muy marcada.
  - ✓ Participar en competencias de alta responsabilidad, adecuada a su nivel.
  - ✓ Desarrollar la táctica competitiva.
- **Desarrollo intelectual:**
  - ✓ Desarrollar la posibilidad individual y colectiva de la evaluación del entrenamiento desde el punto de vista técnico.
  - ✓ Estudiar los fundamentos técnicos.
  - ✓ Especial atención a los primeros pasos relacionados con la observación técnico-táctica de sus compañeros, de los contrarios, así como de la suya propia.
- **Desarrollo axiológico:**
  - ✓ Crear hábitos de compañerismo y de conducta de trabajo colectivo.

- ✓ Desarrollar la tolerancia y la cooperación como parte importante para la construcción de un ser integral y de un equipo con gran visión humanística.

**UNIDADES TEMATICAS:**

El voleibol se compone de seis movimientos técnicos básicos:

- Posiciones y desplazamientos:

La enseñanza del voleibol debe comenzar por el aprendizaje de los desplazamientos y de las posturas principales de las acciones propias del juego. Ambos aspectos (el desplazamiento y la posición) forman la fase preparatoria de los diferentes fundamentos técnicos del juego. La realización tanto de una como de otra depende del carácter del fundamento y de la situación de juego que exista. Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y desplazamiento de los jugadores son:

- La cabeza y la mirada al frente.
- Tronco ligeramente inclinado hacia atrás.
- Piernas semiflexionadas.
- Los pies uno más adelante que otro.
- Puntas de los pies dirigidas al frente.
- Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo.

- Golpe bajo (antebrazos):

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario con los pies en forma de paso (reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies), y las piernas flexionadas. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semi extendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. En esta postura se espera al balón. El contacto con el balón comienza con una extensión progresiva de las piernas, al momento de dar el golpe las manos van entrelazadas y estiradas, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia adelante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección de la acción. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia. Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

- Voleo:

El voleo es el gesto técnico que se utiliza para realizar el pase de colocación, su principal cometido es poner el balón, en alguna zona de la red, en posición de ser atacado (tercer toque en el propio campo) por otro compañero, sus principales componentes a nivel técnico de ejecución son el control y la precisión, y para que esto

sea posible, una correcta y adecuada ubicación ante el balón que se va a golpear. Hay tres maneras de realizar el pase de dedos o voleo, estas formas son:

- Voleo de frente
- Voleo hacia atrás
- Voleo lateral
- Voleo en caída

- Saque:

El servicio o saque permite poner el balón en juego. Es el elemento principal y más eficaz para la obtención de punto directo, o dificultar la construcción del ataque del equipo contrario. Para su ejecución y eficacia se necesita mucha técnica y potencia. Existen cuatro maneras de ejecutar el servicio o saque, estas son:

- Saque por debajo o de seguridad
- Saque de tenis flotante
- Saque de tenis con efecto
- Saque con suspensión o brasileiro.

- Remate:

El remate es el gesto técnico por excelencia en el ataque de un equipo (tercer golpe al balón en el propio campo). Dominar su ejecución, está muy relacionado con la capacidad de cada jugador para dominar la red. Entre los factores determinantes para su realización pueden considerarse: una elevada estatura del jugador, haber desarrollado una gran capacidad de salto o ambas. El remate se divide en las siguientes fases:

- Desplazamiento
- Despegue
- Golpeo
- Caída

- Bloqueo:

Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, su ejecución de manera efectiva es decisiva para el resultado final de los juegos, principalmente en la rama varonil. Es un fundamento físico táctico más que físico técnico. Su ejecución técnica es relativamente fácil.

ASPECTOS TECNICOS: para el salto el bloqueador realiza un desplazamiento que puede ser perpendicular a la red o paralelo, según su ubicación previa. Baja el centro de gravedad flexionando sus piernas, pies paralelos algo separados, apoyados en su planta, los brazos cerca del cuerpo realizan una extensión brusca hacia arriba, manos bien firmes con los dedos separados; la vista sigue el recorrido de la pelota.

- Defensa:

La defensa con dos manos por abajo, con una mano y la facial o plancha, son los elementos de defensa del campo que se realizan para levantar aquellos balones que hicieron contacto con el bloqueo o que lo evadieron y caen al campo de la defensa. Ellos componen la tercera línea de defensa, la cual es muy importante ya que permite realizar el contra ataque, y con ellos posibilitar un punto en algunos casos o el cambio del balón en otras.

- Las Caídas: es una acción defensiva de emergencia en la que un jugador se tira para salvar la pelota, entra en contacto con la superficie de juego, hace un vuelo hacia atrás y recupera la posición inicial. Las caídas se realizan hacia adelante, atrás (caída dorsal) y lateralmente; en todos estos casos el contacto con el balón se realiza después de una flexión rápida de las piernas.
    - ✓ CAIDA FRONTAL: En la que el jugador se desequilibra hacia adelante entrando en contacto con el suelo, primeramente, con una rodilla y a continuación, con manos o antebrazos para proteger el tronco de los golpes, se utiliza para alcanzar balones alejados hacia el frente y fuera del alcance defensivo del jugador.
    - ✓ CAIDA LATERAL: En la que el jugador se desequilibra hacia un lado entrando en contacto con el suelo con una pierna y luego con la espalda. Se realiza desde una posición baja, con desplazamientos rápidos frontales o laterales para balones que llegan bajos hacia uno u otro lado del jugador.
    - ✓ CAIDA DORSAL: En la que el jugador se desequilibra hacia atrás entrando en contacto con el suelo la espalda, se utilizan para contactar balones que llegan de frente por debajo de la altura de la rodilla. Desde una posición media baja después del toque se deja caer hacia atrás, la pierna adelantada semiflexionadas, mientras que la pierna retrasada se flexiona a la altura del pecho al contacto con el balón, momento en el que se pierde el equilibrio; la espalda se deja rodar sobre su eje longitudinal hacia atrás amortiguando la caída y recuperación rápidamente de la posición inicial.
- LAS PLNACHAS: Realizadas hacia adelante o lateralmente, se emplean para contactar balones con trayectorias cortas pero que requieren del empleo de una mayor fuerza de brazos y del hombro que la hace necesaria para la caída frontal. **Fundamentos técnicos:**

    - ✓ EL DESPLAZAMIENTO: Se inicia desde la posición baja, se realiza una pequeña carrera de dos o tres pasos para recuperar parte del espacio que separa al jugador del balón, se impulsa el cuerpo con la pierna adelantada hacia arriba y adelante produciéndose una extensión del tronco y de los brazos en busca del balón, el cuerpo queda casi paralelo al piso.
    - ✓ EL CONTACTO CON EL BALON: El jugador al lanzarse hacia adelante contacta el balón con los antebrazos en el aire, manteniendo la espalda arqueada y el mentón levantado.

- ✓ LA CAIDA: Se amortigua haciendo un arco, las manos buscan rápidamente el suelo y después de flexionar los brazos se desliza sobre el pecho y el abdomen permitiendo de esta forma que el impulso se absorbido.

- PLANCHA FRONTAL: esta se compone de cuatro fases: 1- impulso realizado en horizontal con la pierna que en ese momento está más adelantada. 2- Vuelo, en esta fase el tronco está ligeramente arqueado hacia delante con las palmas de las manos dirigidas al suelo. 3- Golpeo, se ha de realizar con una sola mano utilizando el torso de esta; 4- Aterrizaje, se apoyan las dos manos con los dedos rígidos (así evitamos lesiones), para amortiguar la caída posteriormente se impulsa el cuerpo hacia adelante, finalmente gracias a la energía cinética y al impulso con las manos en contacto con el suelo será progresivo y deslizante.

- FUNDAMENTOS TACTICOS:
  El desarrollo táctico del voleibol está muy relacionado con las características técnicas de cada jugador. La táctica se puede dividir en individual y colectiva, generalmente pensamos que la táctica colectiva o del "equipo" son principales, pero la táctica individual sumada permite que la táctica colectiva sea efectiva en marcadores y adecuado trabajo de equipo.

  TACTICA INDIVIDUAL: La táctica individual en voleibol es la forma de pensar del jugador y en consecuencia moverse en el terreno condicionado esto a las reglas específicas del deporte (su área de juego, red, formas de manipulación del balón, etc.), al sistema y forma de juego del contrario y de su equipo, las condiciones externas que influyen sobre él en el juego. Todo esto se cumple cuando se considera que no se trata solamente de como el piensa, sino como coordina estas ideas con sus compañeros de equipo (táctica colectiva). Por lo tanto, el nivel del jugador será determinante para construir posteriormente en el juego colectivo de un equipo. En voleibol tenemos:
  - ✓ La táctica individual del pasador
  - ✓ La táctica individual del sacador.
  - ✓ La táctica individual del recibidor (muy poca)
  - ✓ La táctica individual del rematador.
  - ✓ La táctica individual del bloqueador.
  - ✓ La táctica individual de la defensa de campo.

TACTICA COLECTIVA: La constituyen todas aquellas acciones que están condicionadas a la contribución en un menor o mayor grado de los seis jugadores que participan en el desarrollo del juego, en donde el concepto de sistema de juego desempeña una función importante.

SISTEMA DE JUEGO: Se entiende por sistema de juego el conjunto de elementos que tienen relaciones y conexiones entre sí, y que forman una determinada integridad. El sistema de juego respectivo para un equipo determinado, contiene la distribución más exacta posible de las funciones, las posiciones y los espacios a cubrir, tanto para los

primeros seis jugadores, como para los suplentes en todas las formaciones y fases de la defensa y el ataque. Eso también incluye los medios y procedimientos a emplear.

**METODOLOGÍA:**

el plan de trabajo se desarrollará dando como parte inicial la convocatoria de la población, en los diferentes estamentos institucionales del municipio y en la comunidad en general, en esta fase se da la convocatoria a los niños en las edades de 8 a 14 años y de 15 a 17 años de edad.

Posterior a esto teniendo conformados los grupos de trabajo se procede al desarrollo de las diferentes temáticas correspondiente a tal nivel.

Se realiza el perfeccionamiento y afianzamiento de las distintas técnicas básicas del juego esto basado desde actividades lúdicas en un principio y luego ya llevadas a tareas específicas, con la utilización si se quiere en este caso del estilo de enseñanza, referenciado por

En el desarrollo metodológico es de gran importancia referenciar que no solo se realizan trabajos técnicos, el trabajo físico y el trabajo táctico empieza aparecer con gran importancia para el desarrollo del proceso.

A demás de esto en la categoría de especialización se deben de buscar intercambios deportivos y la participación de las categorías en los diferentes certámenes que se realicen y a los que se pueda participar, esto con el fin de que los deportivas (los chicos, chicas) vivencien y adquieran experiencia a nivel deportivo y competitivo. Por otro lado, se va a dar la inscripción y la participación en los juegos campesinos y la copa Luis Carlos Galán que se lleva a cabo en el municipio.

**EVALUACIÓN:**

En la evaluación en estos niveles se realizan mediciones mediante test físicos y de condiciones básicas (teniendo en cuenta que los test ya son estandarizados y regidos de manera general), además de la realización de teste específicos como tal del deporte. Para que la evaluación constituya un verdadero sistema, debe hacerse un balance entre los distintos test pedagógicos, pruebas médicas y psicológicas que se realizan durante el proceso de entrenamiento. Como en esta categoría la planificación se realiza mediante una macro estructura de entrenamiento, debe haber una buena distribución de cada tipo de pruebas, aunque al principio deben hacerse todas las pruebas, a manera de diagnóstico, repetirse al final del período preparatorio y un tiempo prudencial anterior a la competencia fundamental. Las restantes pruebas se harán en dependencia del contenido de la preparación y sobre todo ajustadas a las competencias preparatorias que se desarrollan.

Test Pedagógicos físicos para la categoría.

Test somáticos:

- 1. Peso.
- 2. Talla.
- 3. Alcance con una mano.
- 4. Alcance con dos manos.

Flexibilidad:

- 1. Flexión ventral.
- 2. Flexión dorsal.
- 3. Split de frente
- 4. Pase del bastón

Rapidez:

- Zig-zag
- 9-3-6-3-9
- 10 contactos a 4,50 m
- 30 metros volantes.

Fuerza:

- Salto largo sin impulso.
- Salto vertical sin impulso
- Salto vertical con impulso
- Lanzamiento de pelota medicinal de 2,5 Kg parado dando un paso.

Resistencia:

- 1000 f y 1200 m

Test Pedagógicos técnico - tácticos para la categoría.

- **Test pedagógicos técnico-tácticos durante el entrenamiento**
- Prueba técnica estadística (KI y saque). Pueden ser modificadas según convocatoria de los juegos pioneriles vigentes en el año competitivo.
- Test pedagógicos de rendimiento competitivo. (Más/Menos)

En el desarrollo del proceso de entrenamiento en voleibol podemos connotarlo en el siguiente cuadro haciendo referencia los niveles del proceso.

**BIBLIOGRAFÍA**

VOLEIBOL: MANUAL OPERATIVO PARA LA PLANIFICACIÓN, EDITORIAL KINESIS. Correa Milton, Canaval Harold, año 2013.

VOLEIBOL. APRENDER Y PROGRESAR, EDITORIAL PAIDOTRIBO. Pimenov Mikhail, 2ª edición, año 2001.

VOLEIBOL TÁCTICO: EDITORIAL PAIDOTRIBO. Santandreu Salas Cristofol, Molina Juan, año 2009

## WEB-GRAFIA

**http://www.efdeportes.com/efd127/metodologia-de-ensenanza-de-las-habilidades-propias-del-voleibol.htm**

**http://www.monografias.com/trabajos87/manual-preparacion-atletas-voleibol/manual-preparacion-atletas-voleibol2.shtml**

**https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/11/voleibol-fundamentos-tecnicos.pdf**

## ANEXO 5 HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



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

INDEPORTES

| | |
|---|---|
| **DEPORTE / MODALIDAD:** | VOLEIBOL |
| **MUNICIPIO:** | GUATAVITA |
| **NOMBRE DEL FORMADOR:** | JHON EDWIN LINARES |
| | MAYO 2022 |

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00 AM A 10:00 AM | GRUPO | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | | | | |
| 10:00 AM A 12:00 AM | GRUPO | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | | | | |
| 12: 00 M A 2:00 PM | GRUPO | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | | | | |
| 1:30 PM A 3: 30 PM | GRUPO | INICIACION | | INICIACION | INICIACION | | |
| | SEDE DE TRABAO | COLISEO MUNICIPAL | | COLISEO MUNICIPAL | COLISEO MUNICIPAL | | |
| 3:30 P.M. A 5:30P.M. | GRUPO | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | | |
| | SEDE DE TRABAJO | COLISEO MUNICIPAL | | COLISEO MUNICIPAL | COLISEO MUNICIPAL | | |
| 5:30 P.M. A 7:30 P.M. | GRUPO | PERFECCIONAMIENTO | | PERFECCIONAMIENTO | PERFECCIONAMIENTO | | |
| | SEDE DE TRABAJO | COLISEO MUNICIPAL | | COLISEO MUNICIPAL | COLISEO MUNICIPAL | | |
| | | | | | | | |
| **NOMBRE MONITOR** | | | JHON EDWIN LINARES | | | | |

## OBLIGACION 3

ANEXO 6 ASISTENCIA INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION MAYO 2022

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 4 | 6 | 7 | 11 | 13 | 14 | 18 | 20 | 21 | 25 | 27 | 28 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | KEVIN JHOHAN GALINDO | 3128636188 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | STIVEN GALINDO | 3128636188 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | FEDERICO REYES DIAZ | 3113001210 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 4 | NICOLAS DAVID DIAZ | 3227645549 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 5 | SAMUEL LEONARDO NIVIA | 3132605395 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | DAVID SANTIAGO SEPULVEDA | 3162377386 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 7 | SAMUEL ALEJANDRO PIÑEROS | 3224386779 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 8 | YARIN JOEL TORRES ROZO | 3142823260 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | MARYANGEL VELANDIA | 3114989988 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | JOSE RODRIGUEZ | 3142823260 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |

LICENCIADO JHON EDWIN LINARES
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL

# ANEXO 7 ASISTENCIA FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MAYO 2022

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 4 | 6 | 7 | 11 | 13 | 14 | 18 | 20 | 21 | 25 | 27 | 28 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | JUAN DIEGO HUEDA ROMERO | 3133999763 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | KAROL LIZETH PEÑUELA MUÑOS | 3016953657 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | ALIX JULIETA GARCIA RICO | 3177437826 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 4 | EILEEN BIANETH MONTOYA ALFONSO | 3004027438 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 5 | CAMILA ANDREA RODRIGUEZ PIÑEROS | 3112498228 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | VERONICA DAYANA ROZO HERNANDEZ | 3155132129 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 7 | VALERY JULIANA BARON BECERRA | 3106096573 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 8 | MARIA FERNANDA SASTOQUE RUEDA | 3112036768 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | MARIA SIRLEY MASMELA RODRIGUEZ | 3209663045 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | DAVID SANTIAGO SEPULVEDA | 3162377386 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 11 | JUAN ESTEBAN FETIVA | 3108529421 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 12 | JUAN PABLO PRIETO | 3107243567 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 13 | DIEGO ALEJANDRO RAMOS | 3208564809 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 14 | DANNA MAXURY NIETO PISCO | 3103244700 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 15 | ALEJANDRA MARTINEZ CORTES | 3212252290 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |

LICENCIADO JHON EDWIN LINARES
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL

# ANEXO 8 ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO MAYO 2022

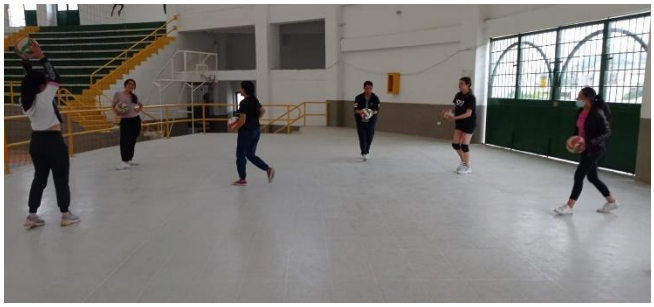
| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 4 | 6 | 7 | 11 | 13 | 14 | 18 | 20 | 21 | 25 | 27 | 28 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | WILLIAM ANDRES JIMENEZ BELTRAN | 3103090337 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | EDISON DANIEL CIFUENTES | 3107685082 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | DUVAN FELIPE RODRIGUEZ | 3227674703 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 4 | INGRID CATERIN ORTIZ HERNANDEZ | 3138241912 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 5 | LINA PAOLA CARDENAS RINCON | 3217145229 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | MARIA JOSE RAMOS | 3133074788 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 7 | DAVID MONTES CIFUENTES | 3134726164 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 8 | KAREN VANESSA REYES | 3112719769 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | BRAYAN ANDREY JIMENEZ NUSTES | 3103098337 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | GUILGAL ROZO | 3108529421 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 11 | RUBY VANESSA PRIETO LUNA | 3213341351 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 12 | LAURA ALEJANDRA PRIETO LUNA | 3133670447 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 13 | LEIDY JOHANA BERNAL | 3122541642 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 14 | KAREN LIZETH PEÑUELA MILA | 3502654614 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 15 | ALEJANDRA RODRIGUEZ MURILLO | 3153803617 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 16 | LINA MANUELA CHAVES CASTILLO | 3125643689 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 17 | YOSMAN DANILO CASTILLO RAMOS | 3224109202 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 18 | DARLY TTIANA NIETO PISCO | 3134918084 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 19 | LEIDY DAYANA ABRIL PISCO | 3228124574 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 20 | JASIEN DAVID QUESADA CONZALEZ | 3124666074 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |

LICENCIADO JHON EDWIN LINARES
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL

## ANEXO 9 EVIDENCIAS INICACION

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">JHON EDWIN LINARES</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">291</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">GUATAVITA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">VOLEIBOL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>COLISEO MUNICIPAL</td><td>MES: MAYO</td></tr>
<tr><td>INICIACION<br></td><td colspan="2">INICIACION<br></td></tr>
<tr><td>INICIACION<br></td><td colspan="2">INICIACION<br></td></tr>
</table>

## ANEXO 10 EVIDENCIAS FUNDAMENTACION

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">JHON EDWIN LINARES</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">291</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">GUATAVITA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">VOLEIBOL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>COLISEO MUNICIPAL</td><td>COLISEO MUNICIPAL</td></tr>
<tr><td>FUNDAENTACION<br></td><td colspan="2">FUNDAENTACION<br></td></tr>
<tr><td>FUNDAENTACION<br></td><td colspan="2">FUNDAENTACION<br></td></tr>
</table>

## ANEXO 11 EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">JHON EDWIN LINARES</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">291</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">GUATAVITA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">VOLEIBOL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>COLISEO MUNICIPAL</td><td>COLISEO MUNICIPAL</td></tr>
<tr><td>PERFECCCIONAMIENTO<br></td><td colspan="2">PERFECCCIONAMIENTO<br></td></tr>
<tr><td>PERFECCCIONAMIENTO<br></td><td colspan="2">PERFECCCIONAMIENTO<br></td></tr>
</table>

## OBLIGACION 4

## ANEXO 10 COBERTURA POBLACION ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL.

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO**

**MAYO 2022 VOLEIBOL GUATAVITA**

| BENEFICIADOS | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 7 AÑOS | | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | 10 |
| 8 AÑOS | 3 | | 3 | | | | | | | | | | | | 3 |
| 9 AÑOS | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 10 AÑOS | 3 | | 3 | | | | | | | | | | | | 3 |
| 11 AÑOS | 1 | 5 | 1 | | 5 | | | | | | | | | | 6 |
| 12 AÑOS | | 4 | | | | 4 | | | | | | | | | 4 |
| 13 AÑOS | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | | 2 |
| 14 AÑOS | | 4 | | | 4 | | | | | | | | | | 4 |
| 15 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | 2 |
| 16 AÑOS | | 4 | | | | 4 | | | | | | | | | 4 |
| 17 AÑOS | | 6 | | | 4 | 3 | | | | | | | | | 6 |
| TOTALES | 10 | 35 | 9 | 1 | 23 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 45 |

LICENCIADO JHON EDWIN LINARES

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL

ANEXO 11 CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DEPORTISTAS FICHAS DE INSCRIPCION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Ruby Vanessa Prieto J
**APELLIDOS:** Prieto Jara
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 17 MES Abril AÑO 2009
**Número de Identificación:** 1010961097
**Año que cursa:** 8 **Nombre de la Institución Educativa** Comercio Sur
**Edad:** 16 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** M
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Cra 5 Nº 1 30 Casi 15
**Nombres y Apellidos del padre:** Juan Manuel Prieto Sanchez
**Documento de identidad #:** 3 055 197 **de** Guasca
**Teléfono #:** 311 249 8287
**Nombres y Apellidos de la madre:** Olga Lucia Jara Urrego
**Documento de identidad #:** 21 036 765 **de** Ubala
**Teléfono #:** 3112658328
**Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:**
Olga Lucia Jara Urrego
**Teléfono en caso de emergencia:** _____

**2. INFORMACIÓN MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

**¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?:** Escuela de formación Voleibol.
**¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?** _____
**¿Le gusta entrenar?: SI** _____ **NO** _____
**¿Por qué?** _____

**Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.**

**El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:**

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

Ruby Vanessa Prieto.
**Firma del Deportista:**
**T.I:** 1010961097
**CELULAR** _____

Olga Lucia Jara
**Firma del padre-madre o acudiente**
**C.C** 21 036 765
**CELULAR** 3112658328

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Dirección: CARRERA 68 B 24 A 64
Teléfono: 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL.COM

Scanned by TapScanner

INDEPORTES

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: EDISON DANIEL
APELLIDOS: MUNERA CIFUENTES
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 09 AÑO 2001
Número de Identificación: 1003498827
Año que cursa: 11° Nombre de la Institución Educativa El Carmen
Edad: 17 Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: L Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: El Carmen
Nombres y Apellidos del padre: Alfonso Munera
Documento de identidad #: 80423093 de Guasca
Teléfono #: 3017695083
Nombres y Apellidos de la madre: Alexandra Cifuentes
Documento de identidad #: 20645827 de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:

Teléfono en caso de emergencia: 3017695083

**2. INFORMACION MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Voleibol.
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3a6 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Bienestar.

Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Firma del Deportista:
T.I: 1003498807
CELULAR 3017695083

Alexandra Cifuentes.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20645827
CELULAR

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Dirección: CARRERA 68 B 24 A 64
Teléfono: 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL.COM



Scanned by TapScanner

INDEPORTES

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Brayan Acosta.
APELLIDOS: Jimenez.
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 26 MES 07 AÑO 2007.
Número de Identificación: Paso uno
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa Departamental Bq XII
Edad: 14 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M.
Dirección y Lugar de Domicilio: Paso uno
Nombres y Apellidos del padre: ~~Ramon Ramos~~ William Andres Jimenez.
Documento de identidad #: 79750 22. de Bogota.
Teléfono #: 3163098337.
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Bonca Perez Bebia.
Documento de identidad #: 52492 733 de Bogota
Teléfono #: 3163098339.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:

Teléfono en caso de emergencia: 3203098339.

**2. INFORMACIÓN MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Voleibol.
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? ____
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Felicidad. Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Andres Acosta.
Firma del Deportista:
T.I: 1027035 3
CELULAR 313 352 6019.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 79.975 0 22
CELULAR 310 2090 3 7.

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Dirección: CARRERA 68 B 24 A 64
Teléfono: 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL.COM

Scanned by TapScanner

INDEPORTES

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Juan Santiago
**APELLIDOS:** Carreño Rivera
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 05 MES 11 AÑO 2005
**Número de Identificación:** 1069302592
**Año que cursa:** 9 **Nombre de la Institución Educativa** José Gregorio Sabas
**Edad:** 14 **Talla de Calzado:** _____ **Talla pantaloneta:** _____ **Talla Camiseta:** _____
**Dirección y Lugar de Domicilio:** _____
**Nombres y Apellidos del padre:** Willian Carreño
**Documento de identidad #:** 19499891 **de** Guasca
**Teléfono #:** 3225676518
**Nombres y Apellidos de la madre:** Nubia Ruth Rivera
**Documento de identidad #:** 20 646 254 **de** Guasca
**Teléfono #:** 322 231 8089
**Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:**
Wilson Carreño
**Teléfono en caso de emergencia:** 3225675618

**2. INFORMACIÓN MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

**¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?:** Voleibol
**¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?** 4 a 6
**¿Le gusta entrenar?: SI** X **NO** _____
**¿Por qué?** _____

**Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.**

**El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:**

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

Juan Carreño
**Firma del Deportista:**
**T.I:** 1069302592
**CELULAR** _____

**Firma del padre-madre o acudiente**
**C.C** 19499891
**CELULAR** 3225675618

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Dirección: CARRERA 68 B 24 A 64
Teléfono: 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL.COM

Scanned by TapScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Jair Josad
**APELLIDOS:** Rodriguez Perdomo
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 03 MES 09 AÑO 2010
**Número de Identificación:** 1069309132
**Año que cursa:** 5° **Nombre de la Institución Educativa** Jose Gregorio Salas.
**Edad:** 11 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** _____ **Talla Camiseta:** _____
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Nariño 1
**Nombres y Apellidos del padre:** Jair Rodriguez Juarez
**Documento de identidad #:** 299718 **de** _____
**Teléfono #:** 3209794051.
**Nombres y Apellidos de la madre:** Claudia Yolanda Perdomo
**Documento de identidad #:** 1031122051 **de** Bogotá
**Teléfono #:** 3209794052
**Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:**
_____
**Teléfono en caso de emergencia:** _____

**2. INFORMACIÓN MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

**¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?:** Voleibol.
**¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?** _____
**¿Le gusta entrenar?: SI** X **NO** _____
**¿Por qué?** _____**Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.**
**El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:**

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

Jair Rodriguez.
**Firma del Deportista:**
**T.I:** 1069309132
**CELULAR**_____

Claudia Perdomo
**Firma del padre-madre o acudiente**
**C.C** 1031127051
**CELULAR** 3209794052.

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Dirección: CARRERA 68 B 24 A 64
Teléfono: 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL.COM

Scanned by TapScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Isabela
APELLIDOS: Torres Ortiz.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 28 MES 10 AÑO 2012
Número de Identificación: 1220 240 402
Año que cursa: 3° Nombre de la Institución Educativa José Gregorio
Edad: 8 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Paso largo
Nombres y Apellidos del padre: Omar Torres.
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Astrid Ortiz.
Documento de identidad #: 52433 657 de Bogotá
Teléfono #: 301 242 9411 0
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Astrid Ortiz.
Teléfono en caso de emergencia: _____

**2. INFORMACIÓN MEDICA**

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: 07
Tipo de Sangre RH: O+

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Voleibol
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

ISABELA
Firma del Deportista:
T.I: 220 240 402
CELULAR 301 249 4110

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52 433 451
CELULAR 301 249 4110

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Dirección: CARRERA 68 B 24 A 64
Teléfono: 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL.COM

Scanned by TapScanner

INDEPORTES

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Sivan
**APELLIDOS:** Galindo.
**FECHA DE NACIMIENTO:** **DÍA** 23 **MES** 04 **AÑO** 2009
**Número de Identificación:** 1074193121
**Año que cursa:** 9 **Nombre de la Institución Educativa** Jose Gregorio Salas
**Edad:** 12 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Cra 3 #41 32
**Nombres y Apellidos del padre:** Juan Galindo
**Documento de identidad #:** 93 432 x5 **de** Cucuta
**Teléfono #:** 320 439 3915
**Nombres y Apellidos de la madre:** Lucia Cantiva.
**Documento de identidad #:** 20 589 329 **de** Cadavita
**Teléfono #:** 311 993 2715
**Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:**
Lucia Cantiva.
**Teléfono en caso de emergencia:** _____

**2. INFORMACIÓN MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

**¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?:** Voleibol
**¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?** _____
**¿Le gusta entrenar?: SI** X **NO** _____
**¿Por qué?** _____**Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.**

**El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:**

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

Sivan Galindo
**Firma del Deportista:**
**T.I:** 1074193121
**CELULAR** _____

Lucia Cantiva
**Firma del padre-madre o acudiente**
**C.C** 20 589 329
**CELULAR** 311 993 2715

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Dirección: CARRERA 68 B 24 A 64
Teléfono: 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL.COM

Scanned by TapScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Andres felipe Pinedaduita.
APELLIDOS: Duita.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES 10 AÑO 2004
Número de Identificación: 1073020304
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa José gregorio Hdez
Edad: 17 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: Cuitaviva Casa Larga
Nombres y Apellidos del padre: Diego Alonso Pinedaduita
Documento de identidad #: 80373856 de Cuitaviva.
Teléfono #: 3195041028
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Diego Pinedaduita.
Teléfono en caso de emergencia: 3195041028

**2. INFORMACIÓN MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Voleibol.
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Me beneficia salud

Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Firma del Deportista:
T.I: 1013 10304
CELULAR 39 504 16 28

Firma del padre-madre o acudiente
C.C
CELULAR

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Dirección: CARRERA 68 B 24 A 64
Teléfono: 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL.COM



Scanned by TapScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Ruby Vanessa
**APELLIDOS:** Prieto Luna
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 17 MES Abril AÑO 2009
**Número de Identificación:** 1010961097
**Año que cursa:** 8 **Nombre de la Institución Educativa** Comercio Sur
**Edad:** 16 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** M
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Cra 6 Nº 9-30 Casa 15
**Nombres y Apellidos del padre:** Juan Manuel Prieto Sánchez
**Documento de identidad #:** 3 055 197 **de** Guasca
**Teléfono #:** 311 249 8287
**Nombres y Apellidos de la madre:** Olga Lucia Luna Urrego
**Documento de identidad #:** 21 036 765 **de** Ubalá
**Teléfono #:** 311 265 4328
**Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:**
Olga Lucia Luna Urrego
**Teléfono en caso de emergencia:**

**2. INFORMACIÓN MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

**¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?:** Escuela de formación Voleibol.
**¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?** ____
**¿Le gusta entrenar?: SI** ____ **NO** ____
**¿Por qué?** ____ **Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.**

**El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:**

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

Ruby Vanessa Prieto.
**Firma del Deportista:**
**T.I:** 1010961097
**CELULAR** ____

Olga Lucia Luna
**Firma del padre-madre o acudiente**
**C.C** 21 036 765
**CELULAR** 311 265 4328

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Dirección: CARRERA 68 B 24 A 64
Teléfono: 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL.COM

Scanned by TapScanner

INDEPORTES

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Ruby Vanessa
**APELLIDOS:** Prieto Luna
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 02 MES 12 AÑO 2007
**Número de Identificación:** 1010961097
**Año que cursa:** 11° **Nombre de la Institución Educativa** E I.E.D Pio XII
**Edad:** 16 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Cr 1 # 9 19
**Nombres y Apellidos del padre:** Denis Fenito Prieto Rodriguez
**Documento de identidad #:** 3058883 **de** Guatavita
**Teléfono #:** 3103119109
**Nombres y Apellidos de la madre:** Martha Janeth Luna Pisco
**Documento de identidad #:** 20651839 **de** Guatavita
**Teléfono #:** 312 379 3998
**Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:**
Denis Fenito Prieto Rodriguez
**Teléfono en caso de emergencia:** 313 217 2563

**2. INFORMACIÓN MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

**¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?:** Voleibol
**¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla?** 6 horas por semana
**¿Le gusta entrenar?: SI** X **NO** _____
**¿Por qué?** Ayuda en mi rendimiento

**Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.**

**El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:**

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

Ruby Vanessa Prieto Luna
**Firma del Deportista:**
**T.I:** 1010961097
**CELULAR** 3213341351

**Firma del padre-madre o acudiente**
**C.C** 3058883
**CELULAR** 3103119109

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Dirección CARRWRA 68 B 24 A 64
Teléfono 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL COM



Scanned by TapScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DE FOMENTO Y FOMENTO A LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Laura Alejandra
**APELLIDOS:** Prieto Luna
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 13 MES 04 AÑO 2009
**Número de Identificación:** 1.071 147 986
**Año que cursa:** 7° **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D Pio XII
**Edad:** 12 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** XL **Talla Camiseta:** L
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Cir 1 #5 19
**Nombres y Apellidos del padre:** Denis Renato Prieto Rodriguez
**Documento de identidad #:** 3058883 **de** Ecatavita
**Teléfono #:** 3103419109
**Nombres y Apellidos de la madre:** Martha Janeth Luna Pisco
**Documento de identidad #:** 20651839 **de** Ecatavita
**Teléfono #:** 312 374 3998
**Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:**
Denis Renato Prieto Rodriguez
**Teléfono en caso de emergencia:** 313 217 2563

**2. INFORMACIÓN MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

**¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?:** Voleibol
**¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?** 6 horas por semana
**¿Le gusta entrenar?: SI** X **NO** _____
**¿Por qué?** Ayuda a mi Salud

**Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.**

**El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:**

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

Laura Alejandra Prieto Luna
**Firma del Deportista:**
**T.I:** 1.071 147 986
**CELULAR** 313 367 0497

**Firma del padre-madre o acudiente**
**C.C** 3058883
**CELULAR** 3103419109

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Dirección: CARRWRA 68 B 24 A 64
Teléfono: 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL.COM



Scanned by TapScanner

INDEPORTES

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR**

**NOMBRES:** Alejandra
**APELLIDOS:** Rodriguez Murillo
**FECHA DE NACIMIENTO: DÍA** 06 **MES** 07 **AÑO** 2004
**Número de Identificación:** 1016 949 767
**Año que cursa:** 11 **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Pio XII
**Edad:** 16 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Zipaquira Parque Montecillo
**Nombres y Apellidos del padre:** Julian David Cubrique Castillo
**Documento de identidad #:** 80 029 113 **de** Bogotá
**Teléfono #:** 318 699 6812
**Nombres y Apellidos de la madre:** Maria Raquel Murillo Gamboa
**Documento de identidad #:** 52 184 132 **de** Bogotá
**Teléfono #:** 312 660 33 67
**Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:**
Maria Raquel Murillo Gamboa
**Teléfono en caso de emergencia:** 318 859 84 20

**2. INFORMACIÓN MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

**¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?:** Voleibol
**¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla?** 1 1/2 hora / 3 dias x semana
**¿Le gusta entrenar?: SI** X **NO** ____
**¿Por qué?** crear Disciplina Deportiva

**Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.**

**El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:**

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

Alejandra Rodriguez Murillo
**Firma del Deportista:**
**T.I:** 1016949767
**CELULAR** 3153603617

**Firma del padre-madre o acudiente**
**C.C** 52184132 Bogotá
**CELULAR** 3156603367

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Dirección: CARRWRA 68 B 24 A 64
Teléfono: 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL.COM



Scanned by TapScanner

INDEPORTES

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Alix Julieth
APELLIDOS: García Rico
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 29 MES 11 AÑO 2008
Número de Identificación: TI 1140919241
Año que cursa: 6to Nombre de la Institución Educativa I.E.D. Mariano Ospina Rodriguez
Edad: 12 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Kra 3 Este # 4 35 B. Guadual
Nombres y Apellidos del padre: Winston Cual Cuesta Ojeda
Documento de identidad #: CC 79939522 de Bogotá
Teléfono #: 3107426826
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Alexandra Rico Diaz
Documento de identidad #: CC 1.069.495.251 de Guasca
Teléfono #: 3117125151
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Diana Alexandra Rico Diaz
Teléfono en caso de emergencia:

**2. INFORMACION MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Escuela de formación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 dias a la semana
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? me gusta y me gusta

**Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.**

**El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:**

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

Julieth García Rico
**Firma del Deportista:**
**T.I:** 1140919241
**CELULAR** 320 235 0410

Diana Alexandra Rico Diaz
**Firma del padre-madre o acudiente**
**C.C** 1.069.495.251
**CELULAR** 3117125151

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
C 1074415322
Dirección: CARRERA 68 B 24 A 64
Teléfono: 3208564809
Email: JEDWINL88@GMAIL.COM

Scanned by TapScanner

INDEPORTES

**FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2021**

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR**

**NOMBRES** JEICY JHANA
**APELLIDOS** BERNAL DIAZ
**FECHA DE NACIMIENTO DIA** 13 **MES** 10 **AÑO** 2004
**Número de Identificación** 1071142151
**Año que cursa** 11 **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D PIO XII
**Edad** 16 **Talla de Calzado** 38 **Talla pantaloneta** 3 **Talla Camiseta** S
**Dirección y Lugar de Domicilio** CAJICA CUNDINAMARCA
**Nombres y Apellidos del padre** LUIS MARIA BERNAL BERNAL
**Documento de identidad #** 3218362 **de** CUNDINAMARCA
**Teléfono #**
**Nombres y Apellidos de la madre** ROSA ALEIDA DIAZ RODRIGUEZ
**Documento de identidad #** 20657141 **de** CUNDINAMARCA
**Teléfono #** 3142295526
**Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:**
ROSA ALEIDA DIAZ RODRIGUEZ
**Teléfono en caso de emergencia:** 3142295526

**2. INFORMACIÓN MEDICA**

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

**3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

**¿A cual Disciplina Deportiva se va a inscribir ?:** VOLEIBOL
**¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla?** ____
**¿Le gusta entrenar? SI** X **NO** ____
**¿Por que?** ME GUSTA EL DEPORTE.

**Nosotros los padres o acudientes del deportista articuladnos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.**

**El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:**

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificacion de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

JEICY BERNAL
**Firma del Deportista:**
**T.I:** 1071142151
**CELULAR** 3122541642

Rosa Aleida Diaz R
**Firma del padre-madre o acudiente**
**C.C** 20657141
**CELULAR** 3142295526

**JHON EDWIN LINARES**
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1074415322
Direccion CARRWRA 68 B 24 A 64
Telefono 3208564809
Email JEDWINL88@GMAIL COM



Scanned by TapScanner

OBLIGACION 5

ANEXO 12 DEARROLLO SESION DE CLASE






OBLIGACION 6

ANEXO 14 PLANES DIARIOS ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL

SEMANA 13  SESION 37 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **1/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 1:30 PM** | **N° de sesión: 37** | | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades: 7 A 9** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Realizar ejercicios para hacer induccion en el gesto tecnico del toque de ante brazo** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: reconocer la ubicación paara realizar el gesto tecnico de ante brazo.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **x** | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | x | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | *** Planillas** |
| **2. chequeo de listado** | llamado a lista | **x** | 5 | *** conos plasticos** |
| **3.** | Movilidad Articular | | | |
| **4. calentamiento general trote continuo, juego la lleva** | Calentamiento | **x** | 15 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. ejercicios con el propio peso corporal.** | Fuerza | inicial o parcial | **x** | 20 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.realiar movimientos conjuntos de una zona a la otra con el fin de realizar una accion tecnica o reconocer la ejecucion tecnica** | Orientación | x | 15 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | | | | |
| **2. golpes de ante brazo manejando diferentes distancias para realizar el toque** | **x** | | **60** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | realizar ejercicios de movilidad aticular isometrica | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **1/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 3:30 PM** | **N° de sesión: 37** | | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 10** | | | **Edades: 11 - 13** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: Reconocer un elevado acierto con la ubicación temporo espacial.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar la ubicación temporoepacial** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. eplicacion.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | **conos balones platillos** |
| **2. toma de asistencia al listado** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. trote suave y cambios a diferentes frecuencias** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Estatica | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. trabajo de resitencia aerobica, por medio de recorridos cortos a maxima velocidad** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | **x** | 30 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. ejercicios de reaccion simple** | Reacción | x | 60 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | Trote suave, movilidad articular. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **1/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 37** | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: facilitar los recortes en las zonas del campo** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Estatica | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. trabajos de intervalos recorridos por zonas y acciones por zonas de juego** | | Anaerobica | **x** | 45 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. trabajo tecnico de antebrazo con diferentes formas de desplazameinto** | **x** | | **90** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

SEMANA 13 SESION 38 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 2/05/2022 | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 1:30 PM** | **N° de sesión: 38** | | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | **N° de deportistas: 14** | | | **Edades: 7 A 9** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Realizar ejercicios para hacer induccion en el gesto tecnico del toque de ante brazo** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: reconocer la ubicación paara realizar el gesto tecnico de ante brazo.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | *** Planillas** |
| **2. chequeo de listado** | llamado a lista | **x** | 5 | *** conos plasticos** |
| **3.** | Movilidad Articular | | 5 | |
| **4. calentamiento general trote continuo, juego la lleva** | Calentamiento | **x** | 15 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | inicial o parcial | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2. Realizacion de estimulos deportivos enfocados algunos gestos tecnicos fijados por acciones coordinativas** | Ritmo | x | 40 | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 20 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | | | | |
| **2. golpes de ante brazo manejando diferentes distancias para realizar el toque** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | realizar ejercicios de movilidad aticular isometrica | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **2/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | | **Municipio: GUATAVITA** | | **Hora: 3:30 PM** | | **N° de sesión: 38** | | | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | | | **N° de deportistas: 10** | | | | | **Edades: 11 - 13** |
| **INICIACIÓN** | | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Objetivo General: Reconocer un elevado acierto con la ubicación temporo espacial.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Desarrollar la ubicación temporoepacial** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | x | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. eplicacion.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | **conos balones platillos** |
| **2. toma de asistencia al listado** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. trote suave y cambios a diferentes frecuencias** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Estatica | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. pasos por zonas con ataques y bloqueos a la malla** | Resistencia | Aerobica | **x** | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. ejercicios de reaccion simple** | Reacción | x | 60 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | Trote suave, movilidad articular. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **2/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 38** | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: facilitar los recortes en las zonas del campo** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Estatica | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. trabajos de intervalos recorridos por zonas y acciones por zonas de juego** | | Anaerobica | **x** | 45 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. trabajo tecnico de antebrazo con diferentes formas de desplazameinto** | **x** | | **90** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

SEMANA 14 SESION 39 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 6/05/2022 | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 39** | **N° de semana: 14** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: realizar diferentes controles tecnicos con fin de mejorar coordinaciones finas** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico. Mejorar tecnicamente los gestos de control, ubicación y salida al ataque.** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. REALIZACION DE PRUEBAS ESPECIFICAS TEST** | Fuerza | Estatica | | 120´ | **CONOS, CRONOMETRO, SILBATO, CINTA METRICA, BASCULA.** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS** | Acoplamiento | | | |
| **2. TOMA DE TEST FISICOS** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **6/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 39** | | **N° de semana: 14** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: realizar diferentes controles tecnicos con fin de mejorar coordinaciones finas** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico. Mejorar tecnicamente los gestos de control, ubicación y salida al ataque.** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. REALIZACION DE PRUEBAS ESPECIFICAS TEST** | Fuerza | Estatica | | 120´ | **CONOS, CRONOMETRO, SILBATO, CINTA METRICA, BASCULA.** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS** | Acoplamiento | | | |
| **2. TOMA DE TEST FISICOS** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **6/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 39** | | **N° de semana: 14** | |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades:** | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** | |
| **Objetivo General: realizar diferentes controles tecnicos con fin de mejorar coordinaciones finas** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico. Mejorar tecnicamente los gestos de control, ubicación y salida al ataque.** | | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. REALIZACION DE PRUEBAS ESPECIFICAS TEST** | Fuerza | Estatica | | 120´ | **CONOS, CRONOMETRO, SILBATO, CINTA METRICA, BASCULA.** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS** | Acoplamiento | | | |
| **2. TOMA DE TEST FISICOS** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

SEMANA 14 SESION 40 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **8/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 40** | **N° de semana: 14** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: realizar diferentes controles tecnicos con fin de mejorar coordinaciones finas**

**Objetivo Especifico: identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.**

**Objetivo Tecnico o Tactico. Mejorar tecnicamente los gestos de control, ubicación y salida al ataque.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. REALIZACION DE PRUEBAS ESPECIFICAS TEST** | Fuerza | Estatica | | 120´ | **CONOS, CRONOMETRO, SILBATO, CINTA METRICA, BASCULA.** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS** | Acoplamiento | | | |
| **2. TOMA DE TEST FISICOS** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **8/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 40** | | **N° de semana: 14** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |

| |
|---|
| **Objetivo General: realizar diferentes controles tecnicos con fin de mejorar coordinaciones finas** |
| **Objetivo Especifico: identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.** |
| **Objetivo Tecnico o Tactico. Mejorar tecnicamente los gestos de control, ubicación y salida al ataque.** |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. REALIZACION DE PRUEBAS ESPECIFICAS TEST** | Fuerza | Estatica | | 120´ | **CONOS, CRONOMETRO, SILBATO, CINTA METRICA, BASCULA.** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS** | Acoplamiento | | | |
| **2. TOMA DE TEST FISICOS** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **8/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 40** | | **N° de semana: 14** | |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades:** | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** | |
| **Objetivo General: realizar diferentes controles tecnicos con fin de mejorar coordinaciones finas** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico. Mejorar tecnicamente los gestos de control, ubicación y salida al ataque.** | | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. REALIZACION DE PRUEBAS ESPECIFICAS TEST** | Fuerza | Estatica | | 120´ | **CONOS, CRONOMETRO, SILBATO, CINTA METRICA, BASCULA.** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS** | Acoplamiento | | | |
| **2. TOMA DE TEST FISICOS** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

SEMANA 14 SESION 41 DE ENTRENAMIENTO

INICIACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **9/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 41** | **N° de semana: 14** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: realizar diferentes controles tecnicos con fin de mejorar coordinaciones finas**

**Objetivo Especifico: identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.**

**Objetivo Tecnico o Tactico. Mejorar tecnicamente los gestos de control, ubicación y salida al ataque.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. REALIZACION DE PRUEBAS ESPECIFICAS TEST** | Fuerza | Estatica | | 120´ | **CONOS, CRONOMETRO, SILBATO, CINTA METRICA, BASCULA.** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS** | Acoplamiento | | | |
| **2. TOMA DE TEST FISICOS** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **9/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 41** | | **N° de semana: 14** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

| |
|---|
| **Objetivo General: realizar diferentes controles tecnicos con fin de mejorar coordinaciones finas** |
| **Objetivo Especifico: identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.** |
| **Objetivo Tecnico o Tactico. Mejorar tecnicamente los gestos de control, ubicación y salida al ataque.** |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. REALIZACION DE PRUEBAS ESPECIFICAS TEST** | Fuerza | Estatica | | 120´ | **CONOS, CRONOMETRO, SILBATO, CINTA METRICA, BASCULA.** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS** | Acoplamiento | | | |
| **2. TOMA DE TEST FISICOS** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

PERFECCIONAMINETO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **9/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 41** | | **N° de semana: 14** | |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades:** | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** | |
| **Objetivo General: realizar diferentes controles tecnicos con fin de mejorar coordinaciones finas** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico. Mejorar tecnicamente los gestos de control, ubicación y salida al ataque.** | | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. REALIZACION DE PRUEBAS ESPECIFICAS TEST** | Fuerza | Estatica | | 120´ | **CONOS, CRONOMETRO, SILBATO, CINTA METRICA, BASCULA.** |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS** | Acoplamiento | | | |
| **2. TOMA DE TEST FISICOS** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

SEMANA 15 SESION 42 DE ENTRENAMIENTO

INICIACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 13/05/2022 | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 42** | | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | **N° de deportistas: 10** | | | **Edades: 7 A 9** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Permitir que el deportista mediante el juego reconozca aspectos tecnicos y deportivos.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: individualizar aspectos tecnicos con influencias desde el deporte.** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | *** Planillas** |
| **2. chequeo de listado** | llamado a lista | **x** | 5 | *** conos plasticos** |
| **3.cefalocaudal** | Movilidad Articular | | 5 | |
| **4. calentamiento general trote continuo, juego la lleva** | Calentamiento | **x** | 15 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | inicial o parcial | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2. realizar cambios marcados por aspectos de duracion y sucesion de las acciones motoras** | Ritmo | x | 30 | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8. mediante actividades recreativas realizar desplazamientos en diferentes zonas, se incluyen movimientos de aspectos tecnicos** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 30 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. iniciacion golpes de voleo** | **x** | | **15** | |
| **2. golpes de ante brazo manejando diferentes distancias para realizar el toque** | **x** | | **10** | |
| **3. iniciacion golpes de tenis en saque** | **x** | | **10** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | realizar ejercicios de movilidad aticular isometrica | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **13/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | | **Municipio: GUATAVITA** | | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 42** | | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 11 - 13** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |

**Objetivo General: realizar trabajos de iniciacion deportiva con fundamentos y capacidades fisicas**

**Objetivo Especifico: Desarrollar aspectos fisicos enfocados desde el trabajo especifico.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. eplicacion.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | **conos balones platillos** |
| **2. toma de asistencia al listado** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. trote suave y cambios a diferentes frecuencias** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. relizar ejercicios fuerza estatica con el propio peso corporal** | Fuerza | Estatica | **x** | 40 | |
| **2. ejecutar acciones de fuerza explosiva dandole importancia al salto** | | Explosiva | **x** | 40 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. ejercicios de reaccion simple** | Reacción | x | 10 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | Trote suave, movilidad articular. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

PERFECCIONAMIENTO

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **13/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 42** | | **N° de semana: 15** | |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades:** | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** | |
| **Objetivo General: realizar diferentes controles tecnicos con fin de mejorar coordinaciones finas** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico. Mejorar tecnicamente los gestos de control, ubicación y salida al ataque.** | | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Estatica | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. velocidad de reaccion realizando desplazamientos continuos a diferentes zonas** | | Desplazamiento | **x** | 35 | |
| **7. ejercicios de reaccion para realizar el gesto tecnico de plancha** | | Reacciòn | **x** | 35 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. trabajo tecnico de antebrazo con diferentes formas de desplazameinto** | **x** | | **90** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

SEMANA 15 SESION 43 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 14/05/2022 | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 1:30 PM** | **N° de sesión: 43** | | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | **N° de deportistas: 10** | | | **Edades: 7 A 9** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: realizacion de actividades pre deportivas, orientadas al voleibol** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: mejorar aspectos deportivos desde el juego y la diversión** | | | | | | |

| **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 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | *** Planillas** |
| **2. chequeo de listado** | llamado a lista | **x** | 5 | *** conos plasticos** |
| **3.cefalocaudal** | Movilidad Articular | | 5 | |
| **4. calentamiento general trote continuo, juego la lleva** | Calentamiento | **x** | 15 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | inicial o parcial | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3. mejorar aspectos directamente desde el equilibrio** | Equilibrio | x | 30 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8. juegos pre deportivos con balon y sin el mismo** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 30 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. iniciacion golpes de voleo** | **x** | | **15** | |
| **2. golpes de ante brazo manejando diferentes distancias para realizar el toque** | **x** | | **10** | |
| **3. iniciacion golpes de tenis en saque** | **x** | | **10** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | realizar ejercicios de movilidad aticular isometrica | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **14/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | | **Municipio: GUATAVITA** | | **Hora: 3:30 PM** | **N° de sesión: 43** | | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 11 - 13** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |

**Objetivo General: trabajo especifico de movilidad y cambios de zona desde el componente tecnico**

**Objetivo Especifico: Desarrollar aspectos fisicos enfocados desde el trabajo especifico.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. eplicacion.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | **conos balones platillos** |
| **2. toma de asistencia al listado** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. trote suave y cambios a diferentes frecuencias** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Estatica | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5. realizar desplazamientos cortos a maxima velocidad, reconociendo cada uno de los componenet4es zonales del voleibol** | Velocidad | Maxima | **x** | 40 | |
| **6. desplazamientos de velocidad con finalizacion en salto de altura.** | | Desplazamiento | **x** | 40 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. ejercicios de reaccion simple** | Reacción | x | 10 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | Trote suave, movilidad articular. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **14/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 43** | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |

**Objetivo General: Realizar aspectos tecnicos, tacticos desde las posiciones basicas del voleibol.**

**Objetivo Especifico: Trabajo tecnico e identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.**

**Objetivo Tecnico o Tactico. Mejorar tecnicamente los gestos de control, ubicación y salida al ataque.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Estatica | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Reconocer la importancia de mejorar aspectos tecnicos, del voleibol los golpes sencillos, las entradas para atacar el balon** | **x** | | **50** | |
| **2. Mejorar el remate asistido** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

SEMANA 15 SESION 44 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 16/05/2022 | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 44** | **N° de semana: 15** | |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | **N° de deportistas: 10** | | **Edades: 7 A 9** | |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: realizacion de actividades pre deportivas, orientadas al voleibol** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: mejorar aspectos deportivos desde el juego y la diversión** | | | | | | |

| **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 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | *** Planillas** |
| **2. chequeo de listado** | llamado a lista | **x** | 5 | *** conos plasticos** |
| **3.cefalocaudal** | Movilidad Articular | | 5 | |
| **4. calentamiento general trote continuo, juego la lleva** | Calentamiento | **x** | 15 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | inicial o parcial | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3. mejorar aspectos directamente desde el equilibrio** | Equilibrio | x | 30 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8. juegos pre deportivos con balon y sin el mismo** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 30 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. iniciacion golpes de voleo** | **x** | | **15** | |
| **2. golpes de ante brazo manejando diferentes distancias para realizar el toque** | **x** | | **10** | |
| **3. iniciacion golpes de tenis en saque** | **x** | | **10** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | realizar ejercicios de movilidad aticular isometrica | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **16/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | | **Municipio: GUATAVITA** | | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 44** | | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 11 - 13** |
| **INICIACIÓN** | | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |

**Objetivo General: trabajos especificos de fuerza, llevados a la mejora del tono muscular**
**Objetivo Especifico: Desarrollar aspectos fisicos enfocados desde el trabajo especifico.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. eplicacion.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | **conos balones platillos** |
| **2. toma de asistencia al listado** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. trote suave y cambios a diferentes frecuencias** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. trabajo especifico de fuerza estatica con implementos, cadena cinetica superior.** | Fuerza | Estatica | **x** | 40 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. desplazamientos de velocidad con finalizacion en salto de altura.** | | Desplazamiento | **x** | 40 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. ejercicios de reaccion simple** | Reacción | x | 10 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | Trote suave, movilidad articular. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **16/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 44** | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General:mejorar el tono muscular de la cadena cinetica superior.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Trabajo tecnico e identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico.** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Trabajo especifoico de fuerza estatica con implementos de pesas trabajo de cadena cinetica superior** | Fuerza | Estatica | **x** | 45 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Reconocer la importancia de mejorar aspectos tecnicos, del voleibol los golpes sencillos, las entradas para atacar el balon** | **x** | | **50** | |
| **2. Mejorar el remate asistido** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

SEMANA 16 SESION 45 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 22/05/2022 | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 1:30 PM** | **N° de sesión: 45** | | **N° de semana: 16** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | **N° de deportistas: 10** | | | **Edades: 7 A 9** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: realizacion de actividades pre deportivas, orientadas al voleibol** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: mejorar aspectos deportivos desde el juego y la diversión** | | | | | | |

| **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 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | *** Planillas** |
| **2. chequeo de listado** | llamado a lista | **x** | 5 | *** conos plasticos** |
| **3.cefalocaudal** | Movilidad Articular | | 5 | |
| **4. calentamiento general trote continuo, juego la lleva** | Calentamiento | **x** | 15 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | inicial o parcial | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3. mejorar aspectos directamente desde el equilibrio** | Equilibrio | x | 30 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8. juegos pre deportivos con balon y sin el mismo** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 30 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. iniciacion golpes de voleo** | **x** | | **15** | |
| **2. golpes de ante brazo manejando diferentes distancias para realizar el toque** | **x** | | **10** | |
| **3. iniciacion golpes de tenis en saque** | **x** | | **10** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | realizar ejercicios de movilidad aticular isometrica | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **22/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | | **Municipio: GUATAVITA** | | **Hora: 3:30 PM** | **N° de sesión: 45** | | **N° de semana: 16** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 11 - 13** |
| **INICIACIÓN** | | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |

**Objetivo General: trabajos especificos de fuerza, llevados a la mejora del tono muscular**
**Objetivo Especifico: Desarrollar aspectos fisicos enfocados desde el trabajo especifico.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. eplicacion.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | **conos balones platillos** |
| **2. toma de asistencia al listado** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. trote suave y cambios a diferentes frecuencias** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. trabajo especifico de fuerza estatica con implementos, cadena cinetica superior.** | Fuerza | Estatica | **x** | 40 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. desplazamientos de velocidad con finalizacion en salto de altura.** | | Desplazamiento | **x** | 40 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. ejercicios de reaccion simple** | Reacción | x | 10 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | Trote suave, movilidad articular. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **22/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 45** | | **N° de semana: 16** | |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades:** | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** | |
| **Objetivo General:mejorar el tono muscular de la cadena cinetica superior.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Trabajo tecnico e identificar zonas de defensa y ataque del voleibol.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico.** | | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. EXPLICACION GENERAL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2.** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Trabajo especifoico de fuerza estatica con implementos de pesas trabajo de cadena cinetica superior** | Fuerza | Estatica | **x** | 45 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Reconocer la importancia de mejorar aspectos tecnicos, del voleibol los golpes sencillos, las entradas para atacar el balon** | **x** | | **50** | |
| **2. Mejorar el remate asistido** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

SEMANA 16 SESION 46 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 23/05/2022 | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 1:30 PM** | **N° de sesión: 46** | | **N° de semana: 16** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | **N° de deportistas: 10** | | | **Edades: 7 A 9** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas y antropometricas.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Identificar algunos factores tanto fisicos como antropometricos con el fin de mejorar los procesos motrices.** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | X | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion de cada una de las pruebas tanto fisicas como motrices.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | *** Planillas** |
| **2. chequeo de listado** | llamado a lista | **x** | 2 | *** conos plasticos** |
| **3.cefalocaudal** | Movilidad Articular | | 2 | |
| **4. calentamiento general trote continuo, juego la lleva** | Calentamiento | **x** | 3 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. realizacion de pruebas fisicas y antropometricas** | fisico | pruebas | **x** | 110 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | realizar ejercicios de movilidad aticular isometrica | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **23/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | | **Hora: 3:30 PM** | **N° de sesión: 46** | | **N° de semana: 16** | |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 11 - 13** | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | | |

**Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas y antropometricas.**

**Objetivo Especifico: Identificar algunos factores tanto fisicos como antropometricos con el fin de mejorar los procesos motrices.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion de cada una de las pruebas tanto** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | **conos balones platillos** |
| **2. toma de asistencia al listado** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. trote suave y cambios a diferentes frecuencias** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. realizacion de pruebas fisicas y antropometricas .** | fisico | pruebas | **x** | 110 | |
| | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | Trote suave, movilidad articular. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **23/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 46** | | **N° de semana: 16** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas y antropometricas.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Identificar algunos factores tanto fisicos como antropometricos con el fin de mejorar los procesos motrices.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico.** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | 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 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion de cada una de las pruebas tanto fisicas como motrices.** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2. General** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. realizacion de pruebas fisicas y antropometricas** | fisico | pruebas | **x** | 110 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Reconocer la importancia de mejorar aspectos tecnicos, del voleibol los golpes sencillos, las entradas para atacar el balon** | **x** | | **50** | |
| **2. Mejorar el remate asistido** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

SEMANA 17 SESION 47

INICIACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 29/05/2022 | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 47** | | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | **N° de deportistas: 10** | | | **Edades: 7 A 9** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas y antropometricas.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Identificar algunos factores tanto fisicos como antropometricos con el fin de mejorar los procesos motrices.** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | X | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion de cada una de las pruebas tanto fisicas como motrices.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | *** Planillas** |
| **2. chequeo de listado** | llamado a lista | **x** | 2 | *** conos plasticos** |
| **3.cefalocaudal** | Movilidad Articular | | 2 | |
| **4. calentamiento general trote continuo, juego la lleva** | Calentamiento | **x** | 3 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. realizacion de pruebas fisicas y antropometricas** | fisico | pruebas | **x** | 110 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | realizar ejercicios de movilidad aticular isometrica | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **29/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | | **Municipio: GUATAVITA** | | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 47** | | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 11 - 13** |
| **INICIACIÓN** | | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |

**Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas y antropometricas.**
**Objetivo Especifico: Identificar algunos factores tanto fisicos como antropometricos con el fin de mejorar los procesos motrices.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion de cada una de las pruebas tanto** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | **conos balones platillos** |
| **2. toma de asistencia al listado** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. trote suave y cambios a diferentes frecuencias** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. realizacion de pruebas fisicas y antropometricas .** | fisico | pruebas | **x** | 110 | |
| | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | Trote suave, movilidad articular. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 29/05/2022 | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 47** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas y antropometricas.** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Identificar algunos factores tanto fisicos como antropometricos con el fin de mejorar los procesos motrices.** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico.** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | 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 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion de cada una de las pruebas tanto fisicas como motrices.** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2. General** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. realizacion de pruebas fisicas y antropometricas** | fisico | pruebas | **x** | 110 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Reconocer la importancia de mejorar aspectos tecnicos, del voleibol los golpes sencillos, las entradas para atacar el balon** | **x** | | **50** | |
| **2. Mejorar el remate asistido** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

SEMANA 17 SESION 48 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 30/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 1:30 PM** | **N° de sesión: 48** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | **N° de deportistas: 10** | | **Edades: 7 A 9** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas y antropometricas.**

**Objetivo Especifico: Identificar algunos factores tanto fisicos como antropometricos con el fin de mejorar los procesos motrices.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | X | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion de cada una de las pruebas tanto fisicas como motrices.** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | *** Planillas** |
| **2. chequeo de listado** | llamado a lista | **x** | 2 | *** conos plasticos** |
| **3.cefalocaudal** | Movilidad Articular | | 2 | |
| **4. calentamiento general trote continuo, juego la lleva** | Calentamiento | **x** | 3 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. realizacion de pruebas fisicas y antropometricas** | fisico | pruebas | **x** | 110 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | realizar ejercicios de movilidad aticular isometrica | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **30/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 3:30 PM** | **N° de sesión: 48** | | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 11 - 13** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas y antropometricas.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Identificar algunos factores tanto fisicos como antropometricos con el fin de mejorar los procesos motrices.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion de cada una de las pruebas tanto** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | **conos balones platillos** |
| **2. toma de asistencia al listado** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. cefalocaudal** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. trote suave y cambios a diferentes frecuencias** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. realizacion de pruebas fisicas y antropometricas .** | fisico | pruebas | **x** | 110 | |
| | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | x | Trote suave, movilidad articular. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **30/05/2022** | **Lugar: COLISEO** | **Municipio: GUATAVITA** | **Hora: 5:30 PM** | **N° de sesión: 48** | | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: JHON EDWIN LINARES** | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades:** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas y antropometricas.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Identificar algunos factores tanto fisicos como antropometricos con el fin de mejorar los procesos motrices.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico.** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | 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 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion de cada una de las pruebas tanto fisicas como motrices.** | Introduccion a la clase | **X** | 5 | |
| **2. General** | llamado a lista | | | |
| **3. CEFALOCAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 5 | |
| **4. TROTE CONTINUO EJERCICIOS DE BASICOS DE MOVILIDAD PASIVA** | Calentamiento | **X** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. realizacion de pruebas fisicas y antropometricas** | fisico | pruebas | **x** | 110 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Reconocer la importancia de mejorar aspectos tecnicos, del voleibol los golpes sencillos, las entradas para atacar el balon** | **x** | | **50** | |
| **2. Mejorar el remate asistido** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

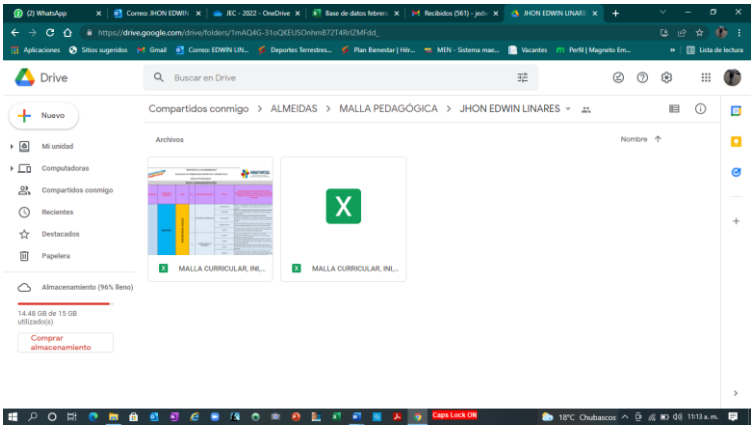
**PARTE FINAL**

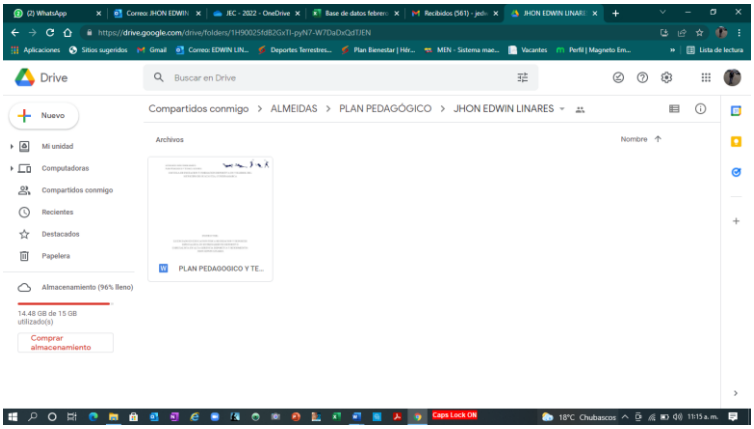
| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 10 | movilidad pasiva gimnansia pasiva | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

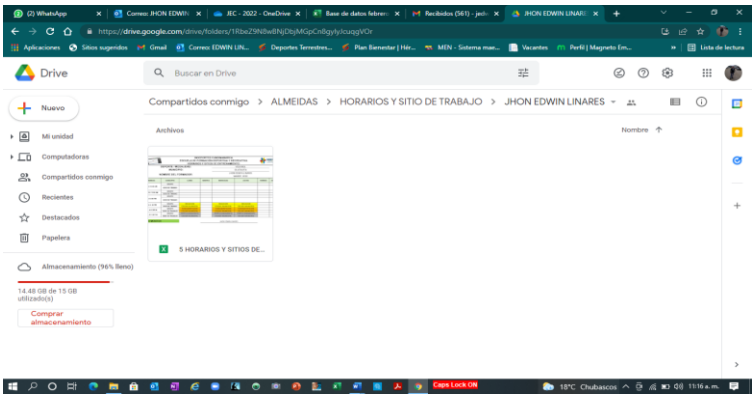
**FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES**

OBLIGACION 7

ANEXO 15 CARGUE DOCUMENTOS RESPECTIVOS EN EL DRVE, PLAN PEDAGOGICO MALLA CURRICULAR Y HORARIOS.



OBLIGACION 8

ANEXO 18 PLAN MENSUAL MAYO 2022

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **MAYO** | | **MUNICIPIO: GUATAVITA** | | | | |
| **LUGAR:** | | | | **COLISEO MUNICIPAL** | | **HORARIO DE PRACTICA:** | | | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** | |
| **CLASES** | | | | **ABRIL** | | **ABRIL** | | **ABRIL** | | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | | | | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | | | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | | | | |
| | | | LEALTAD | | | | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | | | | |
| | | | OBEDIENCIA | | | | | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | | | | | | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | | | | | | |
| | | | CALENTAMIENTO | | | | | | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | | | | |
| | | | RITMO | | | | | | | |
| | | | EQUILIBRIO | | | | | | | |
| | | | ORIENTACION | | | | | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | | | | | |
| | | | VELOCIDAD | | | | | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | | | | |
| | | | RESISTENCIA | | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TECNICOS | SAQUE | | | | | | | |
| | | | RECEPCION | | | | | | | |
| | | | REMATE | | | | | | | |
| | | | BLOQUEO | | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | ENRROQUES Y PERMUTAS | | | | | | | |
| | | | POSICIONES | | | | | | | |
| | | | EMA DE JUEGO CON ESTRAT | | | | | | | |
| | | | SIETEMA DE JUEGO SIMPLE | | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | | | | | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | | | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | | | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | | | | | | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | | | | | |

**FIRMA FORMADOR:** JHON EDWIN LINARES

ANEXO 18 PROYECCIÓN DE SESIONES PARA MES DE MAYO 2022 ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL

| **TOTAL, DE SESIONES 1 DE JUNIO AL 30 DE JUNIO 2022 ESCUELA DE FORMACIÓN DE VOLEIBOL** | | | |
|---|---|---|---|
| SEMANA # | SESION # | FECHA | LUGAR DE REALIZACION |
| 13 | 37, 38, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento | 1,2 DE JUNIO 2022 | GUATAVITA, COLISEO MUNICIPAL |
| 14 | 39, 40,41, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento | 6, 8, 9 DE JUNIO 2022 | GUATAVITA, COLISEO MUNICIPAL |
| 15 | 42, 43,44 iniciación, fundamentación y perfeccionamiento | 13, 15, 16 DE JUNIO 2022 | GUATAVITA, COLISEO MUNICIPAL |
| 16 | 45, 46 iniciación, fundamentación y perfeccionamiento | 22, 23 DE JUNIO 2022 | GUATAVITA, COLISEO MUNICIPAL |
| 17 | 47, 48 iniciación, fundamentación y perfeccionamiento | 29, 30 DE JUNIO DE 2022 | GUATAVITA, COLISEO MUNICIPAL |

## OBLIGACION 9

ANEXO 19 RESUMEN DE PLANILLAS POR PRUEBAS

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIV0**

**PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: INICIACIÓN**

| | NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.) | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL | | | | ESTATURA DE PIE | | | | ESTATURA SENTADO | | | | PERIMETRO DE CINTURA | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | KG | | | | CMS. | | | | CMS. | | | | CMS. | | | |
| | | | | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO |
| | | | | # | # | : | # | # | # | : | # | # | # | : | # | # | # | : | # |
| 1 | 1222203455 | KEVIN JHOHAN GALINDO | 9 | 27 | | : | 13,5 | 131 | | : | 65,5 | 69 | | : | 34,5 | 58 | | : | 29 |
| 2 | 1011240317 | STIVEN GALINDO | 8 | 27 | | : | | 128 | | : | | 65 | | : | | 58 | | : | |
| 3 | 17687352 | FEDERICO REYES DIAZ | 10 | 31 | | : | | 140 | | : | | 71 | | : | | 62 | | : | |
| 4 | 1071143221 | NICOLAS DAVID DIAZ | 9 | 24 | | : | | 127 | | : | | 66 | | : | | 60 | | : | |
| 5 | 1071143780 | SAMUEL LEONARDO NIVIA | 9 | 25 | | : | | 127 | | : | | 65 | | : | | 60 | | : | |
| 6 | 1071143946 | DAVID SANTIAGO SEPULVEDA | 8 | 26 | | : | | 134 | | : | | 67 | | : | | 56 | | : | |
| 7 | 1071143713 | SAMUEL ALEJANDRO PIÑEROS | 9 | 27 | | : | | 129 | | : | | 65 | | : | | 58 | | : | |
| 8 | 1025552499 | YARIN JOEL TORRES ROZO | 9 | 29 | | : | | 130 | | : | | 67 | | : | | 60 | | : | |
| 9 | 1071143884 | MARYANGEL VELANDIA | 8 | 20 | | : | | 123 | | : | | 63 | | : | | 54 | | : | |
| 10 | 1071143221 | JOSE RODRIGUEZ | 6 | 22 | | : | | 116 | | : | | 55 | | : | | 56 | | : | |
| 11 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 12 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 13 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 14 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 15 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 16 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 17 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 18 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 19 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 20 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 21 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 22 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 23 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 24 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 25 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| **MUNICIPIO EVALUADO:** | | | | **GUATAVITA** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **FORMADOR:** | | | | **JHON EDWIN LINARES** | | | | | | | | | | | | | | | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

| | NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.) | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL | | | | ESTATURA DE PIE | | | | ESTATURA SENTADO | | | | PERIMETRO DE CINTURA | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | KG | | | | CMS. | | | | CMS. | | | | CMS. | | | |
| | | | | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO |
| | | | | # | # | : | # | # | # | : | # | # | # | : | # | # | # | : | # |
| 1 | 1028402337 | JUAN DIEGO HUEDA ROMERO | 13 | 42 | | : | 21 | 150 | | : | 75 | 77 | | : | 38,5 | 68 | | : | 34 |
| 2 | 1071414294 | KAROL LIZETH PEÑUELA MUÑOS | 13 | 46 | | : | | 152 | | : | | 75 | | : | | 71 | | : | |
| 3 | 1027283089 | ALIX JULIETA GARCIA RICO | 14 | 51 | | : | | 148 | | : | | 68 | | : | | 72 | | : | |
| 4 | 1071143228 | EILEEN BIANETH MONTOYA ALFONSO | 11 | 41 | | : | | 150 | | : | | 76 | | : | | 68 | | : | |
| 5 | 1023380201 | CAMILA ANDREA RODRIGUEZ PIÑEROS | 14 | 44 | | : | | 151 | | : | | 78 | | : | | 71 | | : | |
| 6 | 1071142660 | VERONICA DAYANA ROZO HERNANDEZ | 14 | 53 | | : | | 157 | | : | | 78 | | : | | 74 | | : | |
| 7 | 1076742292 | VALERY JULIANA BARON BECERRA | 12 | 40 | | : | | 150 | | : | | 78 | | : | | 70 | | : | |
| 8 | 1032943915 | MARIA FERNANDA SASTOQUE RUEDA | 10 | 26 | | : | | 148 | | : | | 75 | | : | | 59 | | : | |
| 9 | 1014865177 | MARIA SIRLEY MASMELA RODRIGUEZ | 10 | 24 | | : | | 140 | | : | | 72 | | : | | 56 | | : | |
| 10 | 1076740782 | DAVID SANTIAGO SEPULVEDA | 14 | 43 | | : | | 160 | | : | | 82 | | : | | 72 | | : | |
| 11 | 1071143012 | JUAN ESTEBAN FETIVA | 12 | 31 | | : | | 132 | | : | | 67 | | : | | 63 | | : | |
| 12 | 1071143112 | JUAN PABLO PRIETO | 12 | 40 | | : | | 151 | | : | | 76 | | : | | 70 | | : | |
| 13 | 1071142769 | DIEGO ALEJANDRO RAMOS | 14 | 56 | | : | | 171 | | : | | 88 | | : | | 78 | | : | |
| 14 | 1032680669 | DANNA MAXURY NIETO PISCO | 13 | 45 | | : | | 168 | | : | | 86 | | : | | 73 | | : | |
| 15 | 1016835123 | ALEJANDRA MARTINEZ CORTES | 12 | 38 | | : | | 146 | | : | | 72 | | : | | 70 | | : | |
| 16 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 17 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 18 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 19 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 20 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 21 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 22 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 23 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 24 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 25 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | GUATAVITA |
| FORMADOR: | JHON EDWIN LINARES |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
# DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.) | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL KG | | | | ESTATURA DE PIE CMS. | | | | ESTATURA SENTADO CMS. | | | | PERIMETRO DE CINTURA CMS. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO |
| | | | | # | # | : | # | # | # | : | # | # | # | : | # | # | # | : | # |
| 1 | 1071142780 | LINA MARIA GARNICA CANDIL | 16 | 54 | | : | 27 | 165 | | : | 82,5 | 84 | | : | 42 | 78 | | : | 39 |
| 2 | 1071142712 | ISABELLA BAEZ CAZAS | 19 | 44 | | : | | 162 | | : | | 82 | | : | | 74 | | : | |
| 3 | 1025462311 | NICOL DAYANA RAMOS | 16 | 62 | | : | | 170 | | : | | 87 | | : | | 80 | | : | |
| 4 | 1071142404 | ANDRES FELIPE VELANDIA | 16 | 46 | | : | | 168 | | : | | 86 | | : | | 75 | | : | |
| 5 | 1075659283 | LINA MARIA PEDRAZA | 16 | 46 | | : | | 170 | | : | | 87 | | : | | 75 | | : | |
| 6 | 1071142986 | LAURA ALEJANDRA PRIETO LUNA | 16 | 43 | | : | | 165 | | : | | 84 | | : | | 74 | | : | |
| 7 | 1010961047 | RUBY VANESSA PRIETO LUNA | 15 | 50 | | : | | 166 | | : | | 84 | | : | | 76 | | : | |
| 8 | 1071166044 | ERIKA SOFIA CANDIL | 14 | 45 | | : | | 175 | | : | | 88 | | : | | 74 | | : | |
| 9 | 1013202541 | LINA PAOLA CARDENAS RINCON | 14 | 38 | | : | | 160 | | : | | 80 | | : | | 69 | | : | |
| 10 | 1082124708 | MARIA JOSE RAMOS | 16 | 42 | | : | | 164 | | : | | 82 | | : | | 72 | | : | |
| 11 | 1003578230 | DAVID MONTES CIFUENTES | 18 | 52 | | : | | 167 | | : | | 84 | | : | | 76 | | : | |
| 12 | 1013258460 | KAREN VANESSA REYES | 16 | 57 | | : | | 171 | | : | | 85 | | : | | 79 | | : | |
| 13 | 1000474077 | BRAYAN ANDREY JIMENEZ NUSTES | 15 | 65 | | : | | 182 | | : | | 94 | | : | | 82 | | : | |
| 14 | 1071142063 | GUILGAL ROZO | 18 | 64 | | : | | 172 | | : | | 86 | | : | | 82 | | : | |
| 15 | 1071142151 | LEIDY JOHANA BERNAL | 17 | 48 | | : | | 164 | | : | | 82 | | : | | 75 | | : | |
| 16 | 1025324461 | KAREN LIZETH PEÑUELA MILA | 17 | 63 | | : | | 163 | | : | | 84 | | : | | 89 | | : | |
| 17 | 1016944707 | ALEJANDRA RODRIGUEZ MURILLO | 16 | 60 | | : | | 156 | | : | | 50 | | : | | 76 | | : | |
| 18 | 1013202541 | LINA MANUELA CHAVES CASTILLO | 18 | 56 | | : | | 164 | | : | | 64 | | : | | 59 | | : | |
| 19 | 1069302512 | DUVAN CARREÑO | 17 | 56 | | : | | 157 | | : | | 57 | | : | | 57 | | : | |
| 20 | 1069304132 | YAIR JASED RODRIGUEZ PERDOM | 16 | 60 | | : | | 170 | | : | | 70 | | : | | 60 | | : | |
| 21 | 1220440402 | ISABELLA TORRES ORTIZ | 16 | 63 | | : | | 169 | | : | | 68 | | : | | 68 | | : | |
| 22 | 1071193121 | STIVEN GALINDO | 17 | 70 | | : | | 170 | | : | | 70 | | : | | 65 | | : | |
| 23 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| 24 | | | | | | : | | | | : | | | | : | | | | : | |
| **MUNICIPIO EVALUADO:** | | | | **GUATAVITA** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **FORMADOR:** | | | | **JHON EDWIN LINARES** | | | | | | | | | | | | | | | |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | 20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) | | PROMEDIO | RESULTADO | COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido) | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | AGARRE BASTON (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | DAVID SANTIAGO SEPULVEDA | 8 | 4,12 | 4,12 | 4,12 | FALSO | 15,00 | 15,00 | 120 | 122 | | 120 | 16 | 18 | 17 | 70 | 14,85 | 14,85 |
| 2 | STIVEN GALINDO | 8 | 4,98 | 4,96 | 4,97 | FALSO | 31 | 31 | 115 | 113 | | 113 | 38 | 40 | 39 | FALSO | 13,93 | 13,93 |
| 3 | MARY ANGEL VELANDIA | 8 | 5 | 5,96 | 5,48 | FALSO | 26 | 26 | 117 | 115 | | 115 | 26 | 30 | 28 | FALSO | 15,28 | 15,28 |
| 4 | JOSE RODRIGUEZ | 6 | 5,18 | 5,22 | 5,20 | FALSO | 18 | 18 | 110 | 108 | | 108 | 22 | 20 | 21 | 50 | 16,82 | 16,82 |
| 5 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | 118 | 120 | | 120 | 20 | 18 | 19 | 60 | 14,55 | 14,55 |
| 6 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| 7 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| 8 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 0 |
| 9 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 10 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 11 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 12 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 13 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 14 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 15 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 16 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 17 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 18 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 19 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 20 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 21 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 22 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 23 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 24 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 25 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| | MUNICIPIO EVALUADO: | | GUATAVITA | | | | | | | | | | | | | | | |
| | FORMADOR : | | JHON EDWIN LINARES | | | | | | | | | | | | | | | |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES/

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | 20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) | | PROMEDIO | RESULTADO | COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido) | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | AGARRE BASTON (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | FEDERICO REYES DIAZ | 10 | 4,14 | 4,12 | 4,13 | FALSO | 41,00 | 60 | 154 | 154 | | 154 | 26 | 28 | 27 | FALSO | 12,25 | 12,25 |
| 2 | KEVIN JHOHAN GALINDO | 9 | 4,08 | 4,06 | 4,07 | FALSO | 42 | 60 | 150 | 152 | | 152 | 20 | 18 | 19 | 40 | 12,18 | 12,18 |
| 3 | NICOLAS DAVID DIAZ | 9 | 4,35 | 4,31 | 4,33 | FALSO | 19 | FALSO | 157 | 155 | | 157 | 36 | 35 | 35,5 | FALSO | 13,85 | 13,85 |
| 4 | SAMUEL LEONARDO NIVIA | 9 | 4,36 | 4,31 | 4,34 | FALSO | 42 | 60 | 110 | 108 | | 110 | 20 | 22 | 21 | FALSO | 13,46 | 13,46 |
| 5 | SAMUEL ALEJANDRO PIÑEROS | 9 | 4,75 | 4,73 | 4,74 | FALSO | 38 | 50 | 140 | 145 | | 145 | 36 | 40 | 38 | FALSO | 12,23 | 12,23 |
| 6 | YARIN JOEL TORRES ROZO | 9 | 5,03 | 5,05 | 5,04 | FALSO | 18 | FALSO | 120 | 124 | | 124 | 15 | 20 | 17,5 | FALSO | 14,05 | 14,05 |
| 7 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | FALSO | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 8 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | FALSO | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 9 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | FALSO | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 10 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | FALSO | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 11 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | FALSO | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 12 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 13 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 14 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 15 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 16 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 17 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 18 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | | 0 | 0 | 100 | | |
| 19 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | | 0 | 0 | 100 | | |
| 20 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | | 0 | 0 | 100 | | |
| 21 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | | 0 | 0 | 100 | | |
| 22 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | | 0 | 0 | 100 | | |
| 23 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 24 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| 25 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | | |
| | MUNICIPIO EVALUADO: | | GUATAVITA | | | | | | | | | | | | | | | |
| | FORMADOR : | | JHON EDWIN LINARES | | | | | | | | | | | | | | | |

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | 20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) | | PROMEDIO | RESULTADO | COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido) | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | AGARRE BASTON (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | JUAN DIEGO HUEDA ROMERO | 13 | 2,98 | 3 | 2,99 | 50 | 18 | 50 | 176 | 172 | | | 24 | 26 | 25 | FALSO | 12,48 | 50 |
| 3 | KAROL LIZETH PEÑUELA MUÑOS | 13 | 2,67 | 2,7 | 2,69 | 80 | 32 | 50 | 186 | 182 | | | 24 | 23 | 23,5 | FALSO | 11,96 | 50 |
| 4 | ALIX JULIETA GARCIA RICO | 14 | 4,23 | 4,26 | 4,25 | FALSO | 59 | 90 | 203 | 205 | | | 32 | 29 | 30,5 | FALSO | 12,98 | 40 |
| 5 | EILEEN BIANETH MONTOYA ALFONSO | 11 | 3,28 | 3,32 | 3,30 | FALSO | 64 | 100 | **114** | **116** | | | 57 | 57 | 57 | FALSO | 13,02 | 40 |
| 6 | CAMILA ANDREA RODRIGUEZ PIÑEROS | 14 | 2,68 | 2,66 | 2,67 | 90 | 43 | 60 | 124 | 122 | | | 20 | 17 | 18,5 | 40 | 12,28 | 50 |
| 7 | VERONICA DAYANA ROZO HERNANDEZ | 14 | 3,02 | 3,04 | 3,03 | FALSO | 58 | 90 | 162 | 160 | | | 28 | 25 | 26,5 | FALSO | 12,58 | 50 |
| 8 | VALERY JULIANA BARON BECERRA | 12 | 4,23 | 4,21 | 4,22 | FALSO | 43 | 60 | 150 | 150 | | | 25 | 21 | 23 | FALSO | 12,6 | 50 |
| 9 | MARIA FERNANDA SASTOQUE RUEDA | 10 | 4,65 | 4,68 | 4,67 | FALSO | 43 | 60 | 180 | 184 | | | 17 | 15 | 16 | 60 | 12,48 | 50 |
| 10 | MARIA SIRLEY MASMELA RODRIGUEZ | 10 | 3,86 | 3,89 | 3,88 | FALSO | 46 | 70 | 163 | 160 | | | 32 | 30 | 31 | FALSO | 11,96 | 50 |
| 11 | DAVID SANTIAGO SEPULVEDA | 14 | 3,87 | 3,85 | 3,86 | FALSO | 80 | 100 | 115 | 118 | | | 22 | 21 | 21,5 | FALSO | 12,45 | 50 |
| 12 | JUAN ESTEBAN FETIVA | 12 | 3,23 | 3,26 | 3,25 | FALSO | 40 | 50 | 162 | 160 | | | 40 | 40 | 40 | FALSO | 10,58 | 70 |
| 13 | JUAN PABLO PRIETO | 12 | 3,43 | 3,43 | 3,43 | FALSO | 40 | 50 | 159 | 156 | | | 25 | 23 | 24 | FALSO | 13,28 | FALSO |
| 14 | DIEGO ALEJANDRO RAMOS | 14 | 3,22 | 3,18 | 3,20 | FALSO | 49 | 80 | 165 | 160 | | | 24 | 25 | 24,5 | FALSO | 12,45 | 50 |
| 15 | DANNA MAXURY NIETO PISCO | 13 | 3,86 | 3,89 | 3,88 | FALSO | 43 | 60 | 162 | 160 | | | 28 | 25 | 26,5 | FALSO | 11,48 | 60 |
| 16 | ALEJANDRA MARTINEZ CORTES | 12 | 3,87 | 3,85 | 3,86 | FALSO | 58 | 90 | 150 | 150 | | | 25 | 23 | 24 | FALSO | 11,58 | 60 |
| 17 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | 0 | FALSO | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 100 |
| 18 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | 0 | FALSO | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 100 |
| 19 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | 0 | FALSO | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 100 |
| 20 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | 0 | FALSO | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 100 |
| | MUNICIPIO EVALUADO: | | GUATAVITA | | | | | | | | | | | | | | | |
| | FORMADOR : | | JHON EDWIN LINARES | | | | | | | | | | | | | | | |

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | 20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) | | PROMEDIO | RESULTADO | COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido) | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO (MEJOR INTENTO) | AGARRE BASTON (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | LINA MARIA GARNICA CANDIL | 16 | 4,22 | 4,26 | 4,24 | FALSO | 72 | 100 | 140 | 138 | **139** | 140 | 27 | 30 | 28,5 | FALSO | 11,98 | 40 |
| 3 | ISABELLA BAEZ CAZAS | 19 | 3,98 | 3,96 | 3,97 | FALSO | 82 | 100 | 127 | 125 | | 127 | 28 | 25 | 26,5 | FALSO | 11,68 | 50 |
| 4 | NICOL DAYANA RAMOS | 16 | 3,86 | 3,86 | 3,86 | FALSO | 82 | 100 | 190 | 192 | | 190 | 33 | 31 | 32 | FALSO | 11,66 | 50 |
| 5 | ANDRES FELIPE VELANDIA | 16 | 3,05 | 2,99 | 3,02 | FALSO | 81 | 100 | 127 | 125 | | 127 | 24 | 26 | 25 | FALSO | 12,16 | 40 |
| 6 | LINA MARIA PEDRAZA | 16 | 2,9 | 2,88 | 2,89 | FALSO | 69 | 100 | 190 | 192 | | 192 | 33 | 35 | 34 | FALSO | 10,16 | 60 |
| 7 | LAURA ALEJANDRA PRIETO LUNA | 16 | 2,64 | 2,68 | 2,66 | 50 | 47 | 60 | **124** | **122** | | **124** | 27 | 29 | 28 | FALSO | 10,24 | 60 |
| 8 | RUBY VANESSA PRIETO LUNA | 15 | 2,69 | 2,54 | 2,62 | 60 | 41 | 50 | 141 | 143 | | 141 | 26 | 28 | 27 | FALSO | 11,15 | 50 |
| 9 | ERIKA SOFIA CANDIL | 14 | 2,26 | 2,36 | 2,31 | 90 | 50 | 70 | 127 | 125 | | 127 | 18 | 20 | 19 | FALSO | 12,08 | 40 |
| 10 | LINA PAOLA CARDENAS RINCON | 14 | 2,28 | 2,62 | 2,45 | 80 | 72 | 100 | 190 | 192 | | 190 | 25 | 27 | 26 | FALSO | 12,28 | 40 |
| 11 | MARIA JOSE RAMOS | 16 | 2,64 | 2,68 | 2,66 | 50 | 82 | 100 | 198 | 210 | | 210 | 18 | 16 | 17 | 50 | 12,77 | 40 |
| 12 | DAVID MONTES CIFUENTES | 18 | 2,69 | 2,54 | 2,62 | 60 | 82 | 100 | 140 | 138 | | 140 | 20 | 16 | 18 | 40 | 12,6 | 40 |
| 13 | KAREN VANESSA REYES | 16 | 2,26 | 2,36 | 2,31 | 90 | 37 | 40 | 140 | 142 | | 142 | 18 | 14 | 16 | 60 | 12,48 | 40 |
| 14 | BRAYAN ANDREY JIMENEZ NUSTES | 15 | 2,28 | 2,62 | 2,45 | 80 | 88 | 100 | 186 | 182 | | 186 | 20 | 24 | 22 | FALSO | 12,58 | 40 |
| 15 | GUILGAL ROZO | 18 | 2,83 | 2,92 | 2,88 | FALSO | 85 | 100 | 160 | 162 | | 162 | 18 | 16 | 17 | 50 | 12,9 | FALSO |
| 16 | LEIDY JOHANA BERNAL | 17 | 2,2 | 2,18 | 2,19 | 90 | 67 | 100 | 170 | 165 | | 170 | 14 | 12 | 13 | 70 | 11,62 | 50 |
| 17 | KAREN LIZETH PEÑUELA MILA | 17 | 2,46 | 2,56 | 2,51 | 80 | 63 | 100 | 180 | 185 | | 185 | 20 | 28 | 24 | FALSO | 11,5 | 50 |
| 18 | ALEJANDRA RODRIGUEZ MURILLO | 16 | 4,22 | 4,26 | 4,24 | FALSO | 92 | 100 | 190 | 192 | | 192 | 22 | 24 | 23 | FALSO | 12,2 | 40 |
| 19 | LINA MANUELA CHAVES CASTILLO | 18 | 3,98 | 3,96 | 3,97 | FALSO | 55 | 80 | 162 | 159 | | 162 | 18 | 14 | 16 | 60 | 11,1 | 50 |
| 20 | DUVAN CARREÑO | 17 | 3,86 | 3,86 | 3,86 | FALSO | 77 | 100 | 140 | 148 | | 148 | 20 | 22 | 21 | FALSO | 11,82 | 40 |
| 21 | YAIR JASED RODRIGUEZ PERDOMO | 16 | 3,05 | 2,99 | 3,02 | FALSO | 87 | 100 | 160 | 166 | | 166 | 18 | 16 | 17 | 50 | 11,98 | 40 |
| 22 | ISABELLA TORRES ORTIZ | 16 | 2,9 | 2,88 | 2,89 | FALSO | 111 | 100 | 162 | 159 | | 162 | 14 | 12 | 13 | 70 | 11,14 | 50 |
| 23 | STIVEN GALINDO | 17 | 2,64 | 2,68 | 2,66 | 50 | 75 | 100 | 140 | 148 | | 148 | 10 | 14 | 12 | 80 | 11,08 | 50 |
| 24 | | | 0 | 0 | 0,00 | 100 | 0 | FALSO | | | | | 0 | 0 | 0 | 100 | 0 | 100 |
| | MUNICIPIO EVALUADO: | | GUATAVITA | | | | | | | | | | | | | | | |
| | FORMADOR : | | JHON EDWIN LINARES | | | | | | | | | | | | | | | |

ANEXO 20 REGISTRO FOTOGRAFICO TEST

| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA REALIZACION DE TEST DEPORTIVOS | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **JHON EDWIN LINARES** | |
| **No DE CONTRATO** | **291** | |
| **MUNICIPIO** | **GUATAVITA** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **VOLEIBOL** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **COLISEO MUNICIPAL** | **MES: MAYO** |



SALTO LARGO





CONTROL TALLA



SALTO LARGO SIN IMPULSO





CONTROL PESO

| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA REALIZACION DE TEST DEPORTIVOS |
|---|

| | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **JHON EDWIN LINARES** | |
| **No DE CONTRATO** | **291** | |
| **MUNICIPIO** | **GUATAVITA** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **VOLEIBOL** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **COLISEO MUNICIPAL** | **MES: MAYO** |



SHUT UP AND RUN







CONTROL PESO





TEST DE LEGGER





CONTROL DE VELOCIDAD 20 METROS

| **FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA REALIZACION DE TEST DEPORTIVOS** | |
|---|---|
| **FORMADOR** | **JHON EDWIN LINARES** |

| | | |
|---|---|---|
| **No DE CONTRATO** | **291** | |
| **MUNICIPIO** | **GUATAVITA** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **VOLEIBOL** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **COLISEO MUNICIPAL** | **MES: MAYO** |



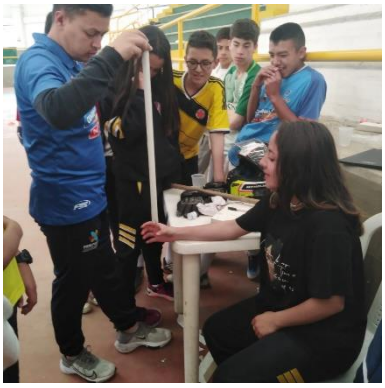
CONTROL 20 METROS VELOCIDAD



CONTROL ESTATURA SENTADO




TEST DE LEGGER



BASTON DE GALTON

**OBLIGACION 10**

ANEXO 21 CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO MES DE ABRIL 2022

Alcaldía Municipal de Guatavita 2020 – 2023
Secretaría de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo

**LA SECRETARIA DE CULTURA, RECREACIÓN, DEPORTES Y TURISMO**

**CERTIFICA QUE:**

El señor **JHON EDWIN LINARES** identificado con cédula de ciudadanía 1.074.415.322 de Gachetá, viene trabajando en el municipio de Guatavita apoyando al desarrollo de escuelas de formación deportiva de voleibol durante el periodo comprendido entre el 01 de mayo al 30 de mayo del 2022, desempeñando el contrato 291 – 2022 que tiene por objeto la *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*, y ha cumplido con las obligaciones establecidas en su contrato.

La presente certificación se expide a solicitud del interesado en el municipio de Guatavita – Cundinamarca a los un (1) día del mes de junio del dos mil veintidós (2022).

**JUSTO PASTOR SARMIENTO CASTAÑEDA**
Secretario de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo.

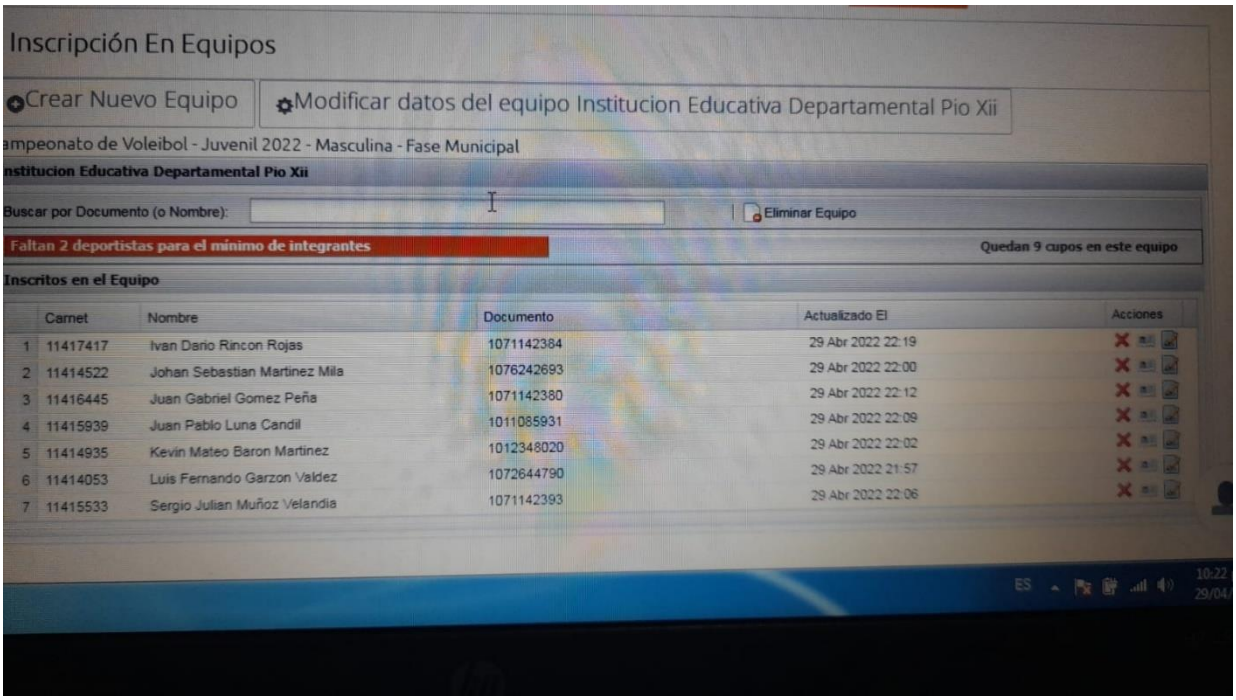
**OBLIGACION 11**

ANEXO 22 PARTICIPACION ACTIVIDAD DEPORTE FORMATIVO.






ANEXO 23 INSCRIPCION JUEGOS INTERCOLEGIADOS



Inscripción En Equipos

Crear Nuevo Equipo | Modificar datos del equipo Institucion Educativa Departamental Pio Xii

ampeonato de Voleibol - Juvenil 2022 - Masculina - Fase Municipal

nstitucion Educativa Departamental Pio Xii

Buscar por Documento (o Nombre):

Eliminar Equipo

Faltan 2 deportistas para el mínimo de integrantes

Quedan 9 cupos en este equipo

Inscritos en el Equipo

| | Carnet | Nombre | Documento | Actualizado El | Acciones |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 11417417 | Ivan Dario Rincon Rojas | 1071142384 | 29 Abr 2022 22:19 | |
| 2 | 11414522 | Johan Sebastian Martinez Mila | 1076242693 | 29 Abr 2022 22:00 | |
| 3 | 11416445 | Juan Gabriel Gomez Peña | 1071142380 | 29 Abr 2022 22:12 | |
| 4 | 11415939 | Juan Pablo Luna Candil | 1011085931 | 29 Abr 2022 22:09 | |
| 5 | 11414935 | Kevin Mateo Baron Martinez | 1012348020 | 29 Abr 2022 22:02 | |
| 6 | 11414053 | Luis Fernando Garzon Valdez | 1072644790 | 29 Abr 2022 21:57 | |
| 7 | 11415533 | Sergio Julian Muñoz Velandia | 1071142393 | 29 Abr 2022 22:06 | |

**OBLIGACION 12**

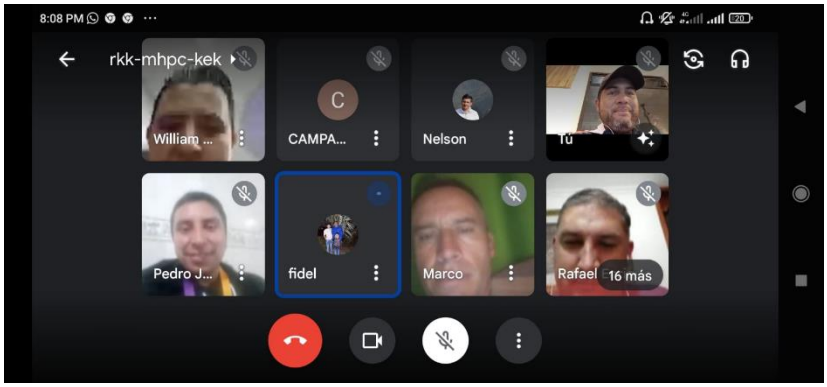
- El 6 de mayo realización de evaluación técnica a los instructores de manera presencial en el municipio de Chocontá



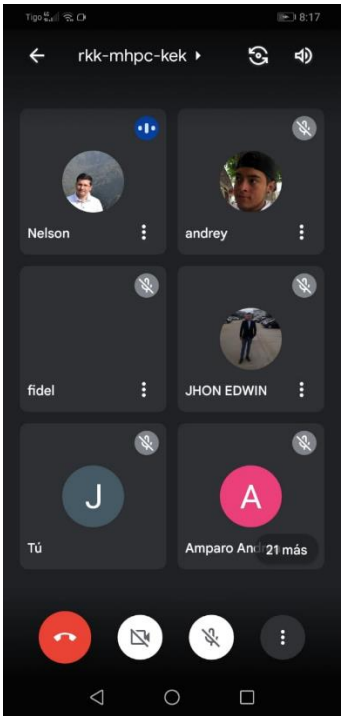
- Reunión 12 de mayo de 2022, presencial y capacitación técnica sobre aplicación de test deportivos tanto físicos como antropométricos, con el fin de que sean aplicados en las escuelas de formación deportiva en cada una de las categorías.



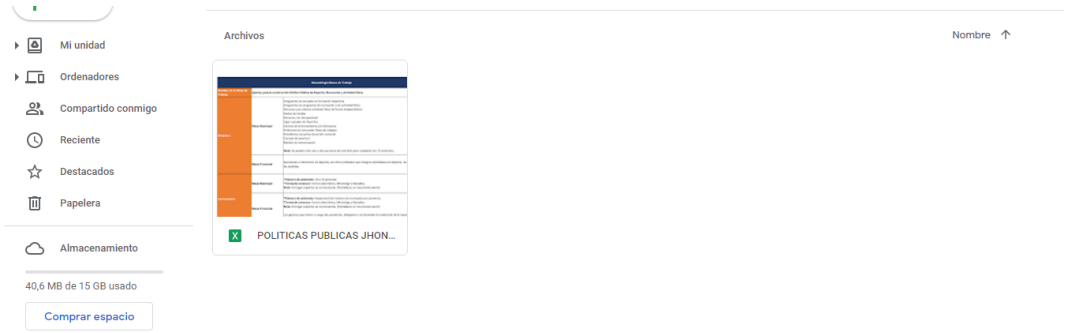

- 16 de mayo de 2022 reunión sobre entrega de informe de actividad realizada sobre políticas públicas en dentro del municipio con el fin de diligenciar formatos enviados sobre aspectos de política pública en el deporte dentro del departamento.



- Reunión 29 de mayo de manera virtual con el gestor de la zona aclaración de informes entregas y pendientes sobre el cumplimiento de las obligaciones contractuales.

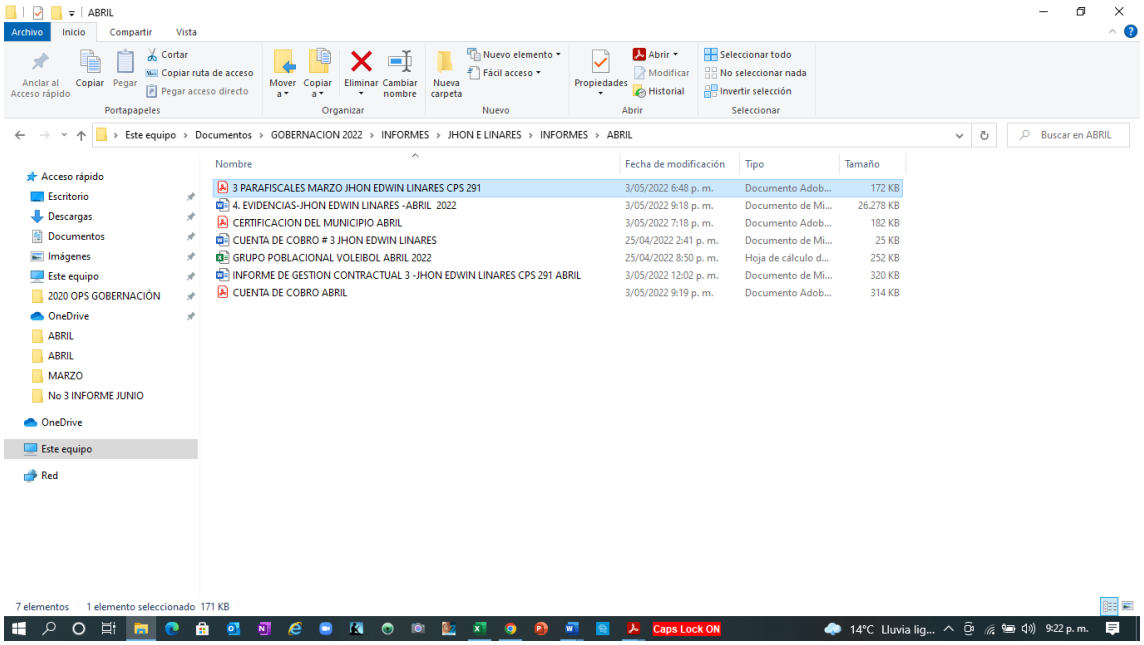



**PANTALLAZO POLITICA PUBLICA**






ANEXO 37 PANTALLAZO INFORME MENSUAL ABRIL




## OBLIGACION 13

ANEXO 28 FORMATO FUID



Colombia. Archivo General de la Nación

**FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL**

HOJA No: ___ DE: ___

ENTIDAD REMITENTE: _____

ENTIDAD PRODUCTORA: _____

UNIDAD ADMINISTRATIVA: _____

OFICINA PRODUCTORA: _____

OBJETO: _____

| REGISTRO DE ENTRADA | | | |
|---|---|---|---|
| AÑO | MES | DIA | N° T |
| | | | |

N° T: Número de Transferencia

| NUMERO DE ORDEN | CODIGO | NOMBRE DE LA SERIE, SUBSERIE O ASUNTOS | FECHAS EXTREMAS (aaaa-mm-dd) | | UNIDAD DE CONSERVACIÓN | | | | NUMERO DE FOLIOS | SOPORTE | FRECUENCIA DE CONSULTA | NOTAS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Inicial | Final | Caja | Carpeta | Tomo | Otro | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Elaborado por: _____ Entregado por: _____ Recibido por: _____

Cargo: _____ Cargo: _____ Cargo: _____

Firma: _____ Firma: _____ Firma: _____

Lugar: _____ Fecha: _____ Lugar: _____ Fecha: _____ Lugar: _____ Fecha: _____

**BLIGACION 14**

ANEXO 29 CUENTA DE COBRO MAYO 2022

GFA-FO-004
Versión 001
01/02/2021

Bogotá, 01 de Junio de 2022

**CUENTA DE COBRO N° 04**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Nit 900.204.884

DEBE A:

JHON EDWIN LINARES
CC 1.074.415.322 DE GACHETA, CUNDINAMARCA

Por concepto de cobro N° 04 del contrato de prestación de servicios N°291 de 2022, comprendido entre el 01/05/2022 al 30/05/2022 periodo en el cual presto mis servicios en el municipio de Gustavito, Cundinamarca.

Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No. 17141604102 del Banco Bancolombia

SON; UN MILLÓN SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS ($ 1.714.000.00( M/CTE.

**Nota:** Me permito solicitar aplicar lo dispuesto El Art. 206, 329, 330, 332, 387 y 393 del Estatuto Tributario, al igual que lo dispuesto en el artículo 4 del Decreto 2271 de 2009 y el Decreto 1273 de 2018, por medio del cual se hicieron cambios a los aportes al sistema de Seguridad Social de los trabajadores independientes. Manifiesto que:

- Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del Estatuto Tributario
- Que no he contratado o vinculado dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad.
- El IBC de la seguridad social presentada corresponde al 40% del valor mensual contratado.

Atentamente,

Jhon Edwin Linares
CC No. 1.074.415.322 de Gachetá, Cundinamarca
No Responsable de IVA
Dirección: Carrera 68 b 24 a 64
Municipio: Bogotá
Teléfono: 3208994928
Email: jedwin88@gmail.com

**OBLIGACION 15**

ANEXO 30 ACTA DE INICIO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| ACTA DE INICIO – SECOP | |
|---|---|
| **CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 291 DE 2022** | |
| N° de contrato: | 291 de 2022 |
| Contratante: | INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA |
| Contratista: | JHON EDWIN LINARES |
| Objeto: | PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA |
| Valor: | ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11,998,000) M/CTE. |
| Plazo: | SIETE (07) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio. |
| Municipio: | GUATAVITA |
| Deporte o disciplina: | VOLEIBOL |

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron JHON EDWIN LINARES identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1074415322 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Profesional Universitario del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato N° 291 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 de la supervisora designada a los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

| | | |
|---|---|---|
| Registro Presupuestal | RES-2022000271 | fecha de expedición: 28/01/2022 |
| Afiliación a ARL | Positiva Compañía de Seguros S.A | fecha de cobertura: 01/02/2022 |
| Póliza de garantías | N/A | fecha de aprobación: |

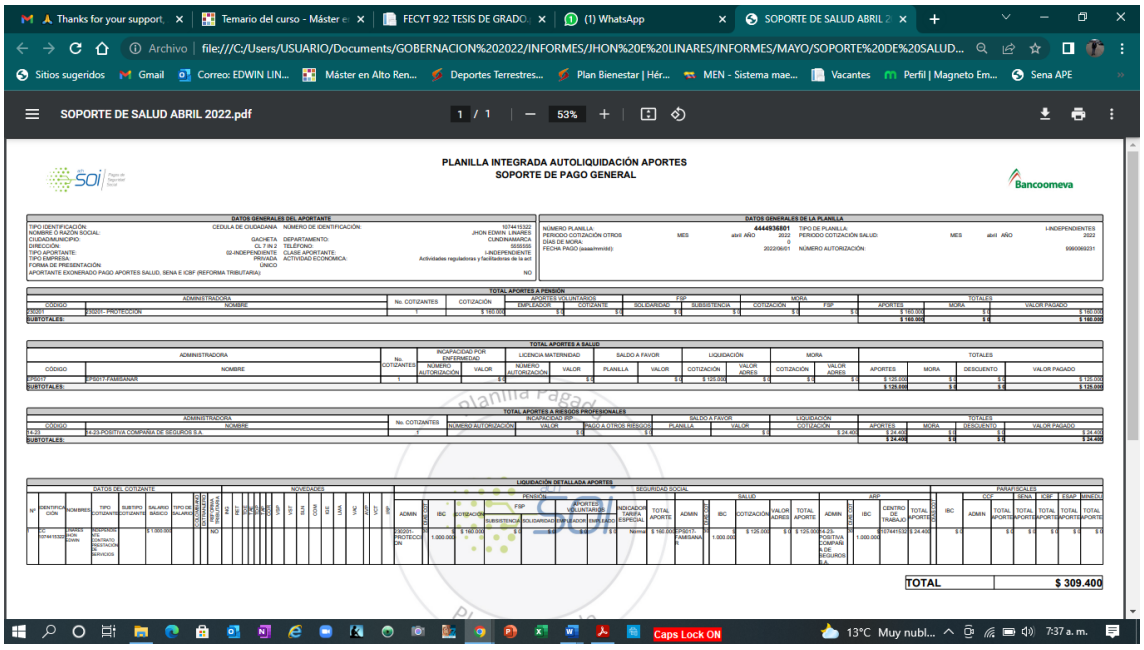
En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

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

| | |
|---|---|
| **FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ**<br>Supervisor | **JHON EDWIN LINARES**<br>Contratista |

## APORTES PARAFISCALES MES FEBRERO

ANEXO 23 PARAFISCALES DEL MES DE ABRIL



PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| | | | |
|---|---|---|---|
| TIPO IDENTIFICACIÓN: | CEDULA DE CIUDADANIA | NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN: | 1074415322 |
| NOMBRE O RAZÓN SOCIAL: | | | JHON EDWIN LINARES |
| CUIDAD/MUNICIPIO | | | CUNDINAMARCA |
| DIRECCIÓN: | GACHETA | DEPARTAMENTO: | 5555555 |
| TIPO APORTANTE: | CL 7 N-2 | TELEFONO: | I-INDEPENDIENTE |
| TIPO EMPRESA: | 02-INDEPENDIENTE | CLASE APORTANTE: | Actividades reguladoras y facilitadoras de la act |
| FORMA DE PRESENTACIÓN: | PRIVADA | ACTIVIDAD ECONÓMICA: | |
| APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA): | ÚNICO | | NO |

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NÚMERO PLANILLA: | | | 4444936801 | TIPO DE PLANILLA: | | | I-INDEPENDIENTES |
| PERIODO COTIZACIÓN OTROS | MES | abril | AÑO 2022 | PERIODO COTIZACIÓN SALUD: | MES | abril | AÑO 2022 |
| DÍAS DE MORA: | | | 0 | | | | |
| FECHA PAGO (aaaa/mm/dd): | | | 2022/06/01 | NÚMERO AUTORIZACIÓN: | | | 9990069231 |

TOTAL APORTES A PENSIÓN

| ADMINISTRADORA | | No. COTIZANTES | COTIZACIÓN | APORTES VOLUNTARIOS | | FSP | | MORA | | TOTALES | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CÓDIGO | NOMBRE | | | EMPLEADOR | COTIZANTE | SOLIDARIDAD | SUBSISTENCIA | COTIZACIÓN | FSP | APORTES | MORA | VALOR PAGADO |
| 23201 | 23201- PROTECCION | 1 | $ 160.000 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 160.000 | $ 0 | $ 160.000 |
| SUBTOTALES: | | | | | | | | | | $ 160.000 | $ 0 | $ 160.000 |

TOTAL APORTES A SALUD

| ADMINISTRADORA | | No. COTIZANTES | INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD | | LICENCIA MATERNIDAD | | SALDO A FAVOR | | LIQUIDACIÓN | | MORA | | TOTALES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CÓDIGO | NOMBRE | | NÚMERO AUTORIZACIÓN | VALOR | NÚMERO AUTORIZACIÓN | VALOR | PLANILLA | VALOR | COTIZACIÓN | VALOR ADRES | COTIZACIÓN | VALOR ADRES | APORTES | MORA | DESCUENTO | VALOR PAGADO |
| EPS017 | EPS017-FAMISANAR | 1 | | $ 0 | | $ 0 | | $ 0 | $ 125.000 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 125.000 | $ 0 | $ 0 | $ 125.000 |
| SUBTOTALES: | | | | | | | | | | | | | $ 125.000 | $ 0 | $ 0 | $ 125.000 |

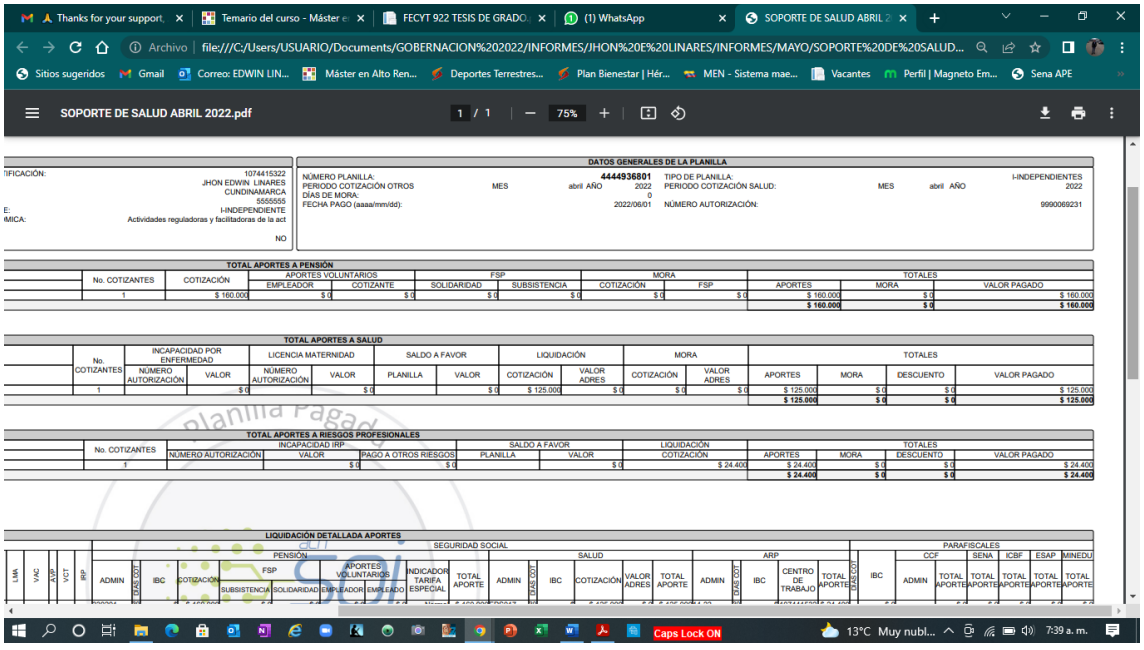
TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

| ADMINISTRADORA | | No. COTIZANTES | INCAPACIDAD IRP | | SALDO A FAVOR | | LIQUIDACIÓN | | TOTALES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CÓDIGO | NOMBRE | | NÚMERO AUTORIZACIÓN | VALOR | PLANILLA | VALOR | COTIZACIÓN | | APORTES | MORA | DESCUENTO | VALOR PAGADO |
| 14-23 | 14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A. | 1 | | $ 0 | | $ 0 | | $ 24.400 | $ 24.400 | $ 0 | $ 0 | $ 24.400 |
| SUBTOTALES: | | | | | | | | | $ 24.400 | $ 0 | $ 0 | $ 24.400 |

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

| DATOS DEL COTIZANTE | | | | | | | | | | NOVEDADES | | | | | | | | | | SEGURIDAD SOCIAL | | | | | | | | | | | | | | | | PARAFISCALES | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | PENSIÓN | | | | | | | SALUD | | | | | | ARP | | | | CCF | | SENA | | ICBF | | ESAP | | MINEDU | |
| IBC | TARIFA | APORTE | DIAS COT | ADMIN | IBC | COTIZACIÓN | FSP SUBSISTENCIA | FSP SOLIDARIDAD | APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR | APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO | INDICADOR TARIFA ESPECIAL | TOTAL APORTE | DIAS COT | ADMIN | IBC | COTIZACIÓN | VALOR ADRES | TOTAL APORTE | DIAS COT | ADMIN | IBC | CENTRO DE TRABAJO | TOTAL APORTE | DIAS COT | IBC | ADMIN | TOTAL APORTE | TOTAL APORTE | TOTAL APORTE | TOTAL APORTE | TOTAL APORTE | TOTAL APORTE | TOTAL APORTE |
| 1074415322 | | | | 23201-PROTECCION | $ 1.000.000 | $ 160.000 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | Normal | $ 160.000 | | EPS017-FAMISANAR | $ 1.000.000 | $ 125.000 | $ 0 | $ 125.000 | | 14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A. | $ 1.000.000 | 2527441532 | $ 24.400 | | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 |

| TOTAL | $ 309.400 |
|---|---|



PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

TOTAL APORTES A PENSIÓN

TOTAL APORTES A SALUD

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES