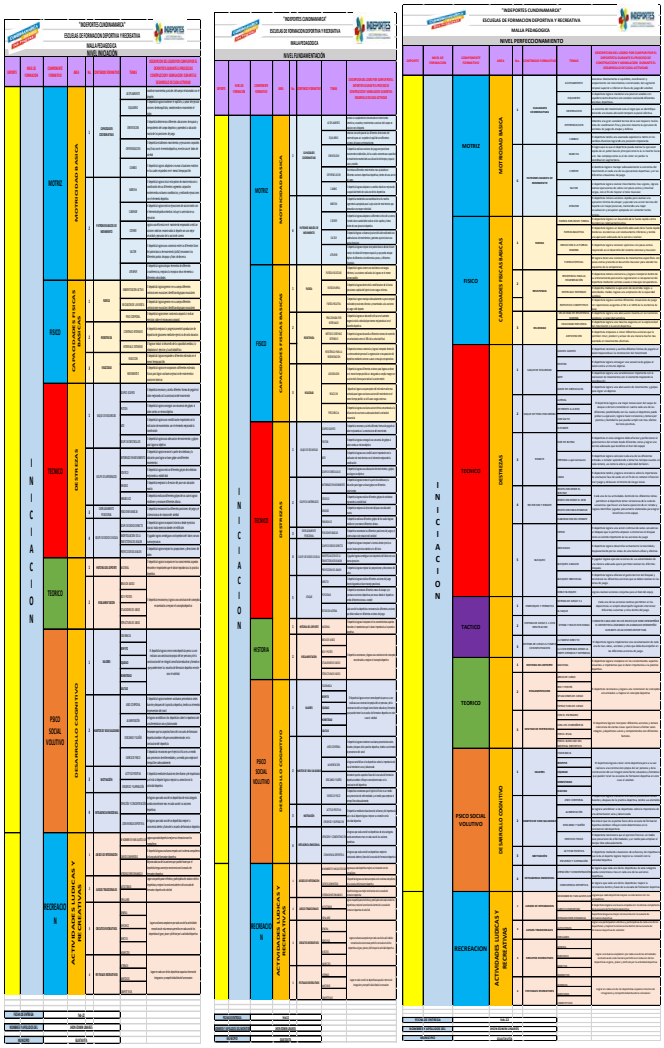
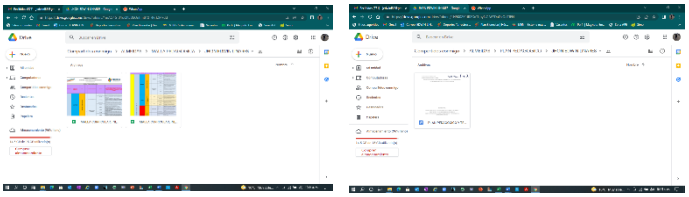
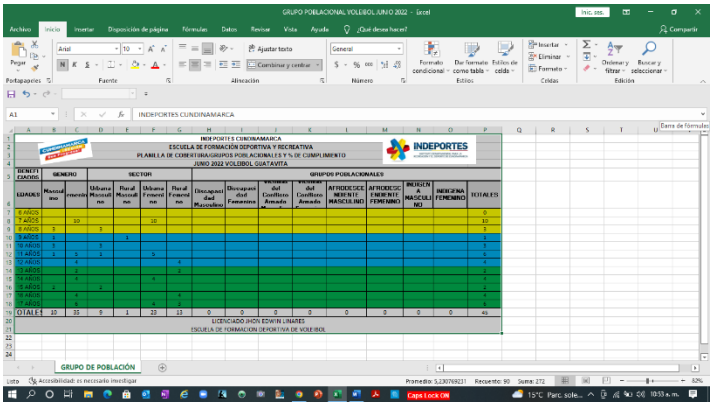
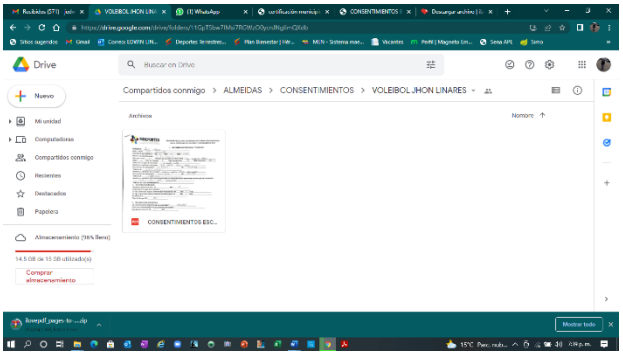
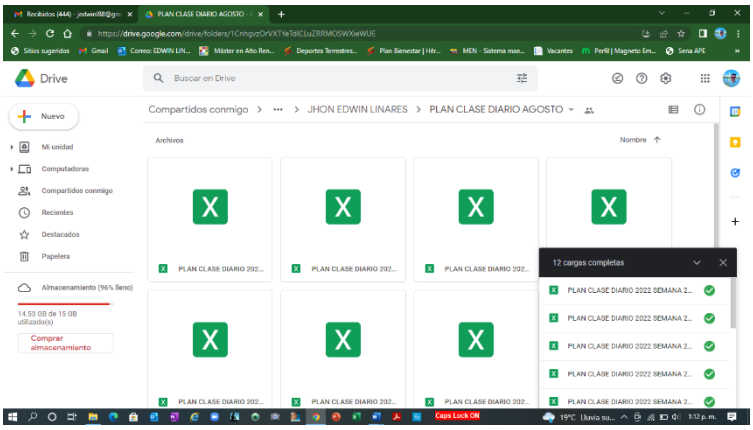
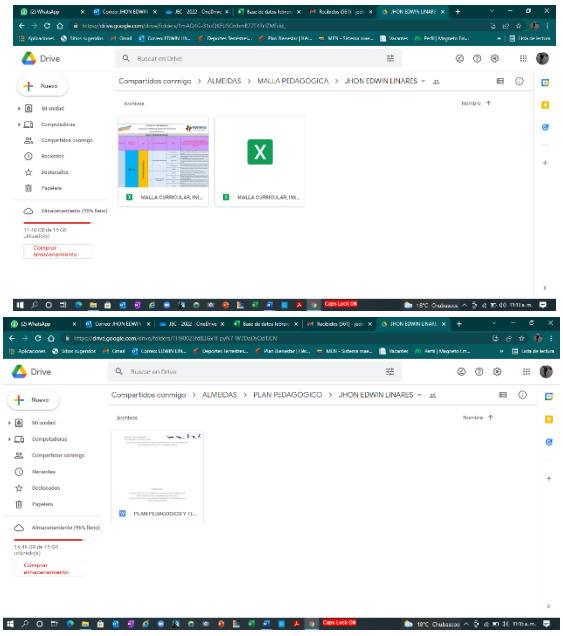
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE JULIO - CTO 291 -2022			
Nombre del contratista	JHON EDWIN LINARES		
Número de identificación	1074415322	**Tipo de documento**	C.C.
Período informado	01/07/2022 AL 31/07/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000271 fecha: 28/01/2022

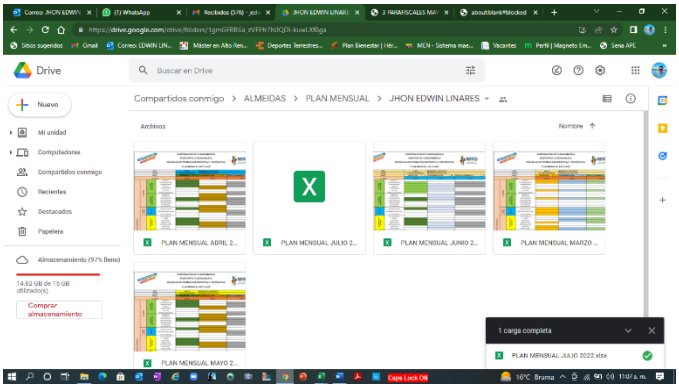
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTE-CUNDINAMARCA.

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.  ANEXO 1 BANER DE INVITACION ESCUELA DE VOLEIBOL 2022 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  ANEXO 4 PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL 2022 PDF 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.  ANEXO 6 ASISTENCIA INICIACION ANEXO 7 ASISTENCIA FUNDAMENTACION ANEXO 8 ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO ANEXO 9 EVIDENCIAS ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL POR CATEGORIA.

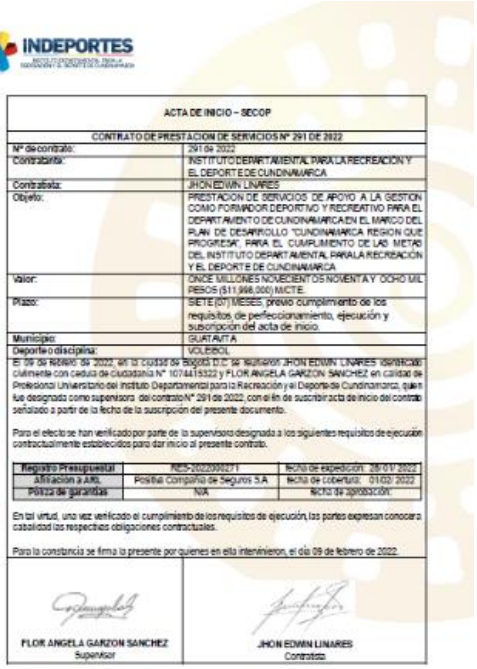
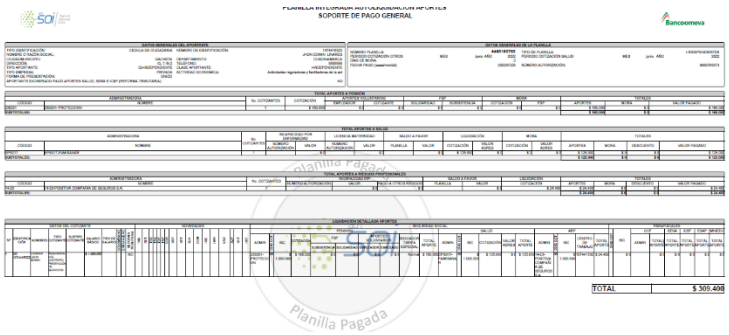
4 Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas 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.  ANEXO 10 COBERTURA POBLACIONAL ANEXO 11 FORMATOS DE INSCRIPCION EN EL DRIVE indeportesalmeidas@gmail.com 
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  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. indeportesalmeidas@gmail.com

	 ANEXO 13 PANTALLAZO DE SESIONES EN EL DRIVE ALMEIDAS ANEXO 14 PLANEACIONES MES DE JUNIO 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  ANEXO 15 RESPECTIVO CUMPLIMIENTO DE CARGUE EN EL DRIVE DE PLAN PEDAGOGICO

	ANEXO 16, MALLA CURRICULAR. 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.  ANEXO 18 PROYECCION PLAN MENSUAL JULIO 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.	Proyecte la metodología para aplicar cada uno de los test deportivos en la escuela de formación deportiva de voleibol. Verifique igualmente cada uno de los respectivos formatos planificando de esta manera las respectivas evaluaciones técnicas para realizar en la escuela de formación de voleibol en las diferentes categorías establecidas para el proceso deportivo 2022, evaluaciones compuestas por trabajos técnicos físicos motrices y corporales de las cuales se registraran en los formatos establecidos por INDEPORTES y el supervisor a cargo revisara, de igual manera el instituto nos generó un cronograma de actividades donde viene específicamente en que mes y en qué semana se realizan las respectivas tomas de test deportivos. • Agosto. • Noviembre Se me realizo visita técnica el día 30 de junio de 2022 con el fin de verificar asistencia y metodología desarrollada en la escuela en la sesión de entrenamiento de la escuela de voleibol. ANEXO 19 PLANILLAS PARA ADJUNTAR DATOS EN DE EVALUACIONES TECNICA PARA EL MES DE AGOSTO Y NOVIEMBRE. ANEXO 20 PLANILLA DE VISITA TECNICA
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 julio al 30 de julio de 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 julio al 30 de julio 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 agosto del dos mil veintidós (2022). **JUSTO PASTOR SARMIENTO CASTAÑEDA** **Secretario de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo.** *Proyectó: Juliana Velandia – Prestación de Servicios Profesionales* *Revisó y aprobó: Justo Pastor Sarmiento - Secretario de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo* "GUATAVITA SOMOS TODOS" ALCALDÍA MUNICIPAL 2020-2023 CARRERA 7 N. 3 - 05. Celular: 3012238201 Guatavita Cundinamarca alcaldia@guatavita.cundinamarca.gov.co NIT. 899999395-3 CÓDIGO POSTAL 251060 ANEXO 20 CERTIFICACION MUNICIPIO MES DE JUIIO DE 2022
11 Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye el torneo de futbol de salón en el municipio de Tibirita asignado en apoyo por el gestor Fidel Adolfo Peña el día domingo 31 de julio de 2022  ANEXO 21 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS ENCUENTROS DEPORTIVOS
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 y actividades programadas por INDEPORTES, • Lunes 6 de junio reunión políticas públicas contextualizaciones sobre desarrollo y aplicación de encuetas a la comunidad sobre políticas públicas

	• Reunión 21 de junio de 2022 programada por el licenciado Fidel Adolfo Peña • Reunión 30 de junio presencial entrega de informe municipio de Sesquilé Cundinamarca  ANEXO 22 EVIDENCIA DE REUNION
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.  Colombia. Archivo General de la Nación FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL ENTIDAD REMITENTE: ENTIDAD PRODUCTORA: UNIDAD ADMINISTRATIVA: OFICINA PRODUCTORA: OBJETO: REGISTRO DE ENTRADA AÑO MES DIA Nº T Elaborado por: Entregado por: Recibido por: Cargo: Firma: Lugar: Fecha: 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: 1. Cuenta de cobro. (ANEXOS: acta de inicio y certificación bancaria) 2. Informe de gestión contractual. 3. Soportes de aportes para fiscales (sin contraseña) 4. Soportes o evidencias. 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	• Realice la entrega de la distinta documentación para el proceso contractual, como se puede observar en el acta de inicio.

durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 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 debidamente 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 designado 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 Supervisor JHON EDWIN LINARES Contratista 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 junio de 2022.  SOPORTE DE PAGO GENERAL TOTAL $ 305.400 ANEXO 28 PARAFISCALES DEL MES DE JUNIO 2022

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

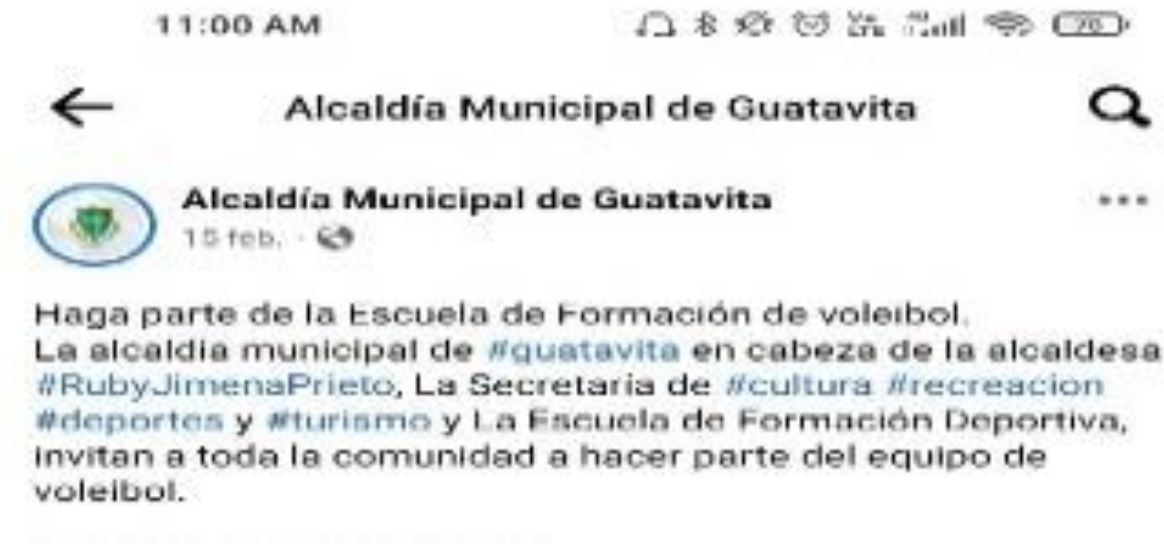
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTE-CUNDINAMARCA

OBLIGACION 1

ANEXO BANER INFORMATIVO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL.

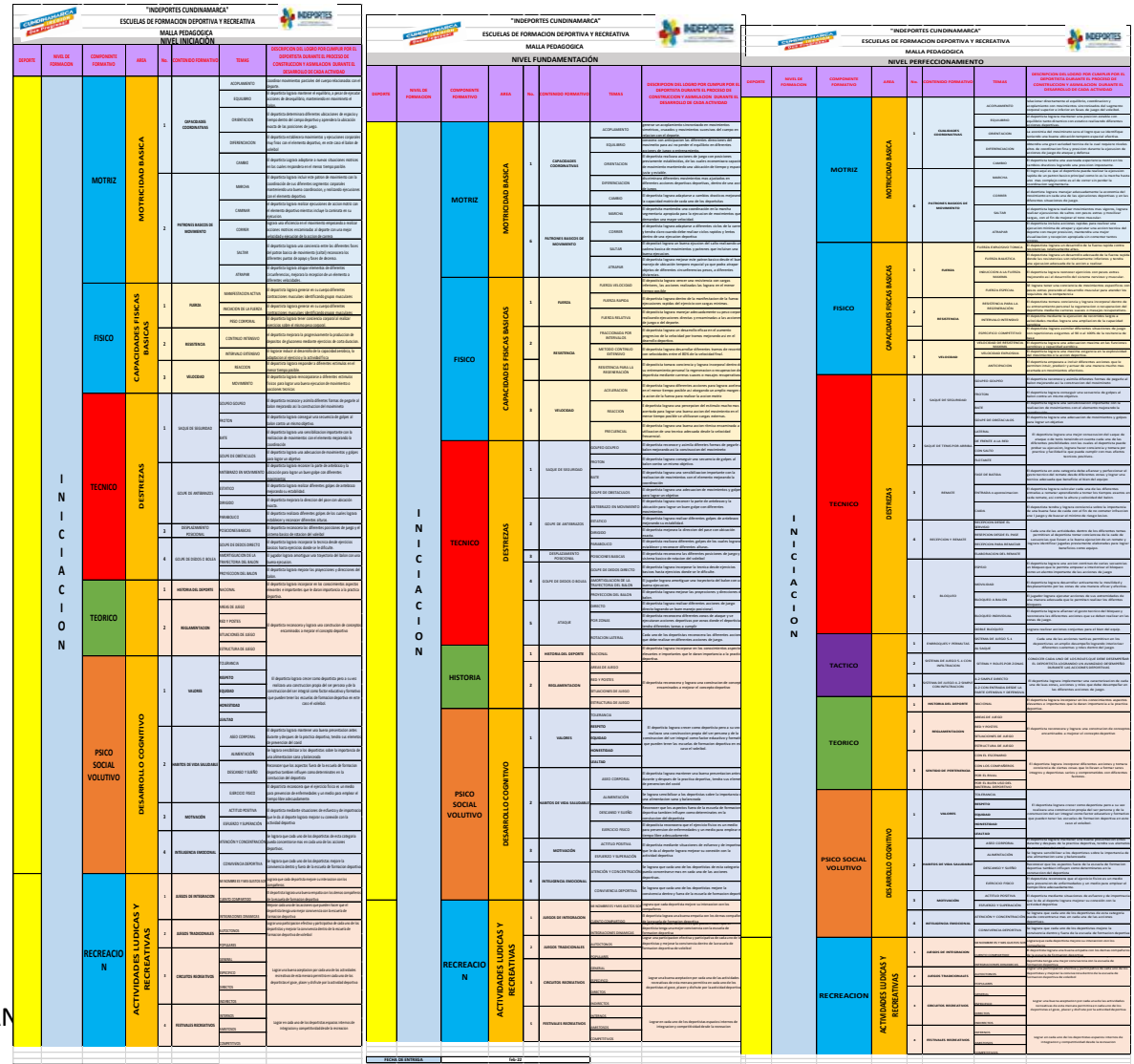


ANEXO 2 PUBLICACION EN REDES SOCIALES GUATAVITA



OBLIGACIÓN 2

ANEXO 3 MALLAS CURRICULARES.



AN

~~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 ANDAR CORRER VARIACION DE SALTOS DESLIZARSE RODAR TREPAR	PRACTICO	JUEGOS	AYUDAR A MEJORAR LA LOCOMOCION DEL DEPORTISTA MEDIANTE EJERCICIOS QUE VARIEN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS DEL VOLEIBOL
	NO LOCOMOTRICES	BALANCEARSE INCLINARSE GIRAR DOBLAR 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 ATRAPAR GOLPEAR EMPUJAR 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	

				DINAMICAS VIDEOS	APRENDO DE MANERA CLARALAS REGLAS DEL VOLEIBOL
	PSICOLOGICO	AMBIENTE POSITIVO CONTROL EMOCIONAL	EXPLICATIVO DEMOSTRATIVO	CHARLA 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

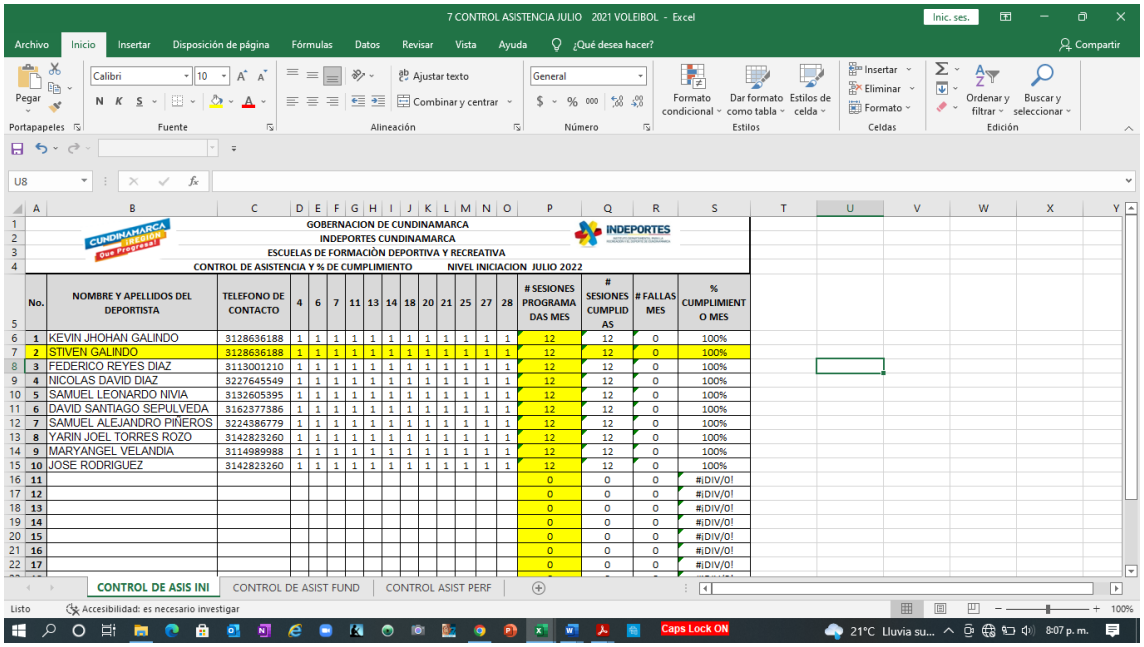
INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: GUATAVITA
NOMBRE DEL FORMADOR: JHON EDWIN LINARES
AGOSTO 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 JULIO



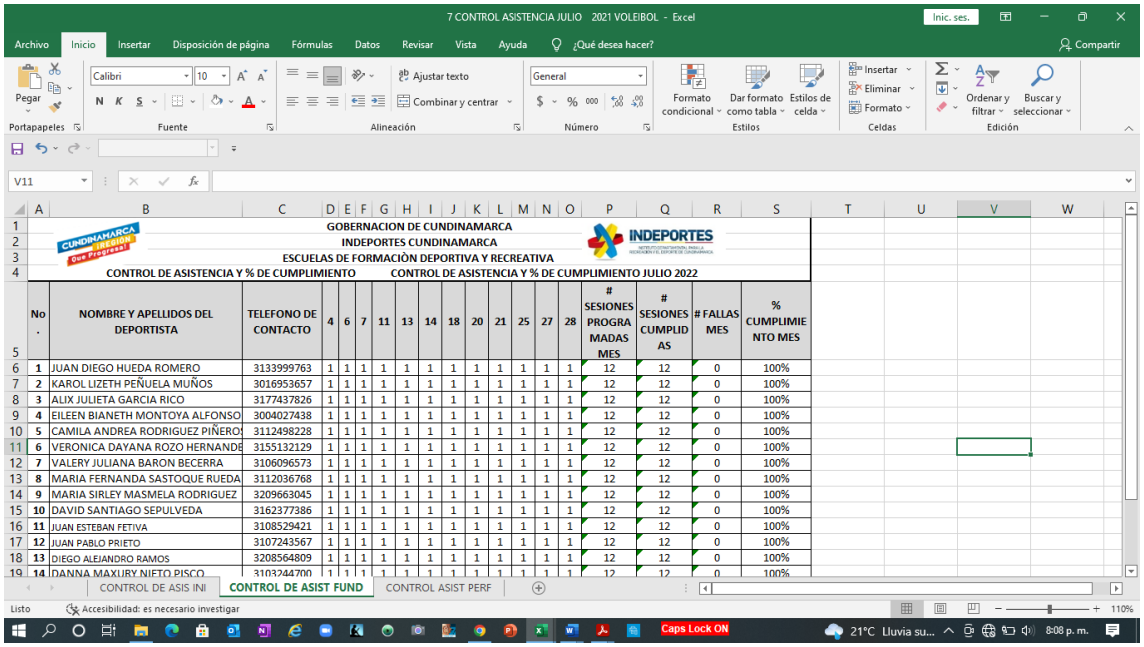
7 CONTROL ASISTENCIA JULIO 2021 VOLEIBOL - Excel

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

CONTROL DE ASIS INI | CONTROL DE ASIST FUND | CONTROL ASIST PERF

ANEXO 7 ASISTENCIA FUNDAMENTACION JULIO



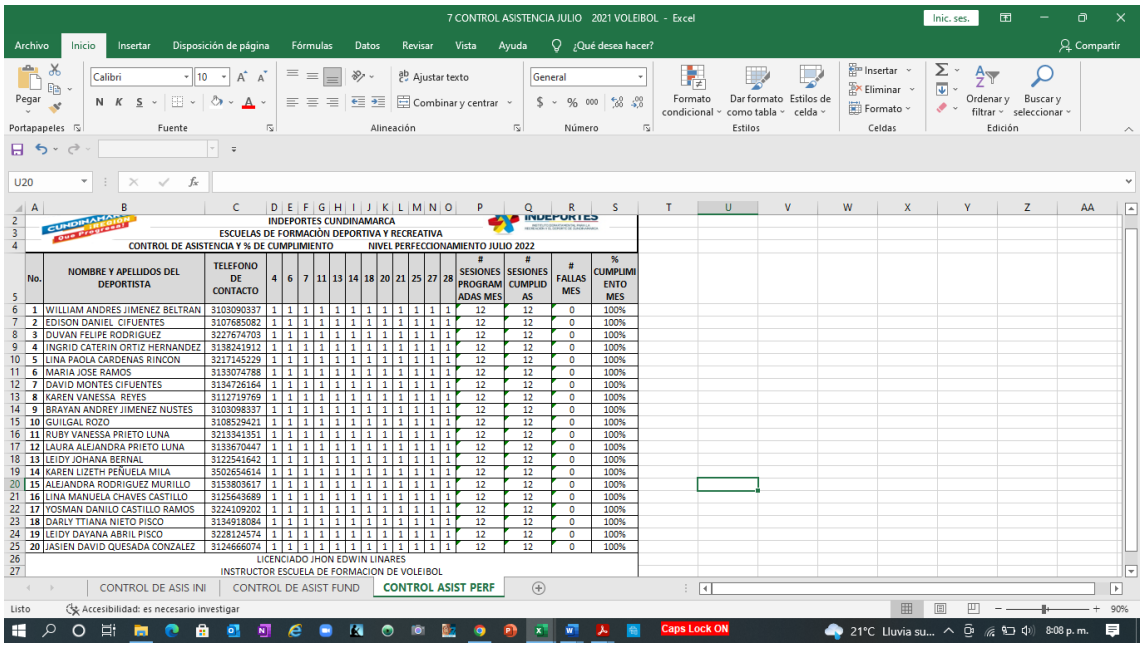
7 CONTROL ASISTENCIA JULIO 2021 VOLEIBOL - Excel

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

CONTROL DE ASIS INI | CONTROL DE ASIST FUND | CONTROL ASIST PERF

ANEXO 8 ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO JULIO



7 CONTROL ASISTENCIA JULIO 2021 VOLEIBOL - Excel

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO JULIO 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

CONTROL DE ASIS INI | CONTROL DE ASIST FUND | CONTROL ASIST PERF

Listo Accesibilidad: es necesario investigar 90%

Caps Lock ON 21°C Lluvia su... 8:08 p. m.

ANEXO 9 EVIDENCIAS INICACION JUNIO

<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: AGOSTO</td></tr>
<tr><td>INICIACION
</td><td colspan="2">INICIACION
</td></tr>
<tr><td>INICIACION
</td><td colspan="2">INICIACION
</td></tr>
</table>

ANEXO 10 EVIDENCIAS FUNDAMENTACION JULIO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION		
FORMADOR	**JHON EDWIN LINARES**	
No DE CONTRATO	**291**	
MUNICIPIO	**GUATAVITA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO MUNICIPAL**	**COLISEO MUNICIPAL**

FUNDAENTACION



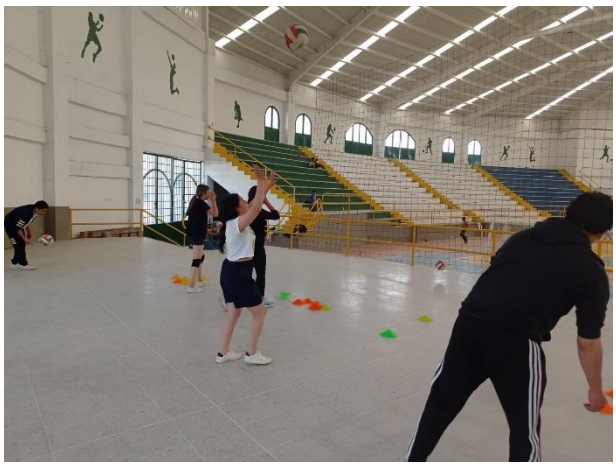
FUNDAENTACION



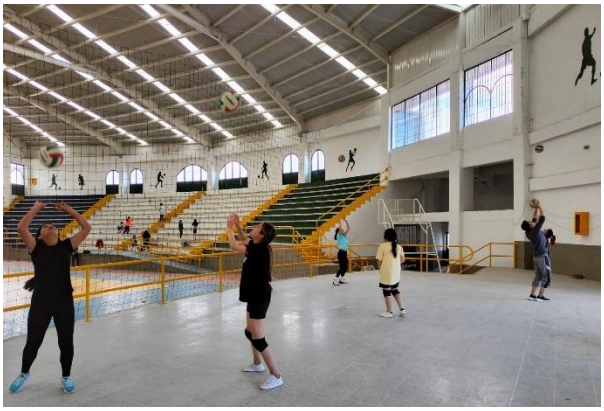
FUNDAENTACION



FUNDAENTACION

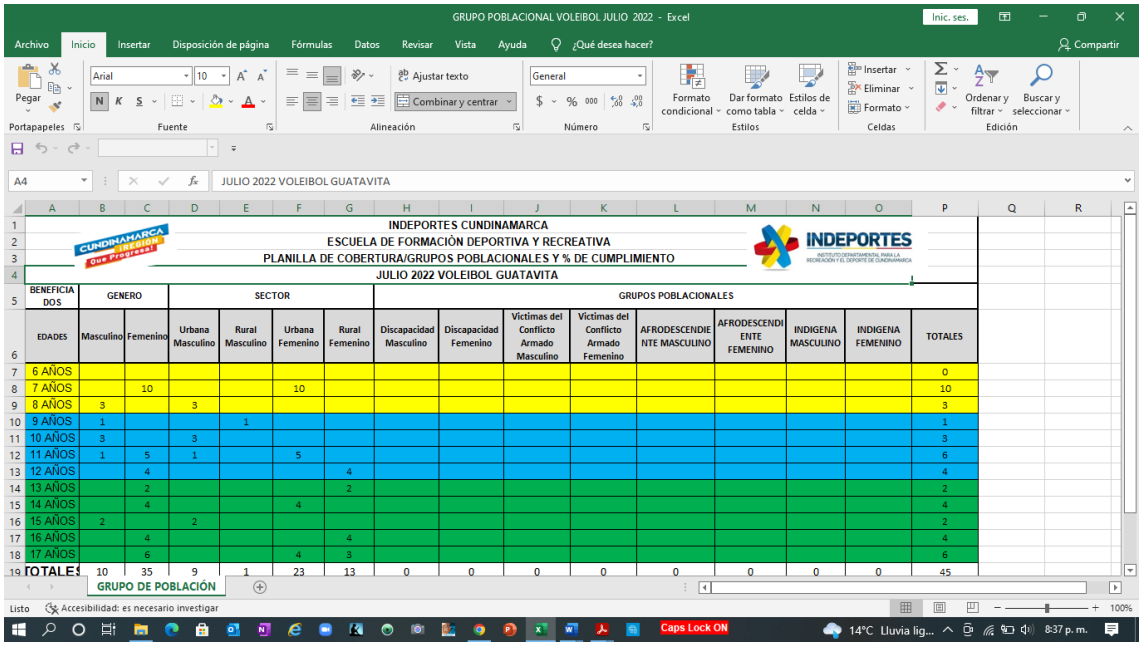


ANEXO 11 EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO JULIO

<table>
<tr><td colspan="4">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="3">JHON EDWIN LINARES</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="3">291</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="3">GUATAVITA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="3">VOLEIBOL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>COLISEO MUNICIPAL</td><td colspan="2">COLISEO MUNICIPAL</td></tr>
<tr><td colspan="2">PERFECCCIONAMIENTO
</td><td colspan="2">PERFECCCIONAMIENTO
</td></tr>
<tr><td colspan="2">PERFECCCIONAMIENTO
</td><td colspan="2">PERFECCCIONAMIENTO
</td></tr>
</table>

OBLIGACION 4

ANEXO 10 COBERTURA POBLACION ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL.



GRUPO POBLACIONAL VOLEIBOL JULIO 2022 - Excel

JULIO 2022 VOLEIBOL GUATAVITA

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

GRUPO DE POBLACIÓN

Listo Accesibilidad: es necesario investigar

Caps Lock ON

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: 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 MES DE JULIO



OBLIGACION 6

ANEXO 14 PLANES DIARIOS MES DE AGOSTO 2022 ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL

SEMANA 22 SESION 61 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 22**
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:	**1/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 3:30 PM**	**N° de sesión: 61**		**N° de semana: 22**
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:	**1/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 22**
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 22 SESION 63 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/08/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 62**		**N° de semana: 22**
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:	**3/08/2022**	**Lugar: COLISEO**		**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 3:30 PM**	**N° de sesión: 62**		**N° de semana: 22**
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:	**3/08/2022**	**Lugar: COLISEO**		**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 3:30 PM**	**N° de sesión: 62**		**N° de semana: 22**
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

SEMANA 22 SESION 63 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 22**
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:	**4/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 63**		**N° de semana: 22**
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:	**4/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 63**		**N° de semana: 22**	
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 23 SESION 64 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 23**
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:	**8/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 64**		**N° de semana: 23**
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:	**8/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 64**		**N° de semana: 23**	
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 23 SESION 65 DE ENTRENAMIENTO

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 65**		**N° de semana: 23**	
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:	**10/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 65**		**N° de semana: 23**
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	**10/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 65**		**N° de semana: 23**	
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 23 SESION 66 DE ENTRENAMIENTO

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/08/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 23**
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: 11/08/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 23**
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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 66**		**N° de semana: 23**	
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 24 SESION 67 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/08/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 67**		**N° de semana: 24**
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:	**15/08/2022**	**Lugar: COLISEO**		**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 3:30 PM**	**N° de sesión: 67**		**N° de semana: 24**
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:	**15/08/2022**	**Lugar: COLISEO**		**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 67**		**N° de semana: 24**
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 24 SESION 68 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 24**
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:	**17/08/2022**	**Lugar: COLISEO**		**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 68**		**N° de semana: 24**
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:	**17/08/2022**	**Lugar: COLISEO**		**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 68**		**N° de semana: 24**
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 24 SESION 69 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 24**
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:	**18/08/2022**	**Lugar: COLISEO**		**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 3:30 PM**	**N° de sesión: 69**		**N° de semana: 24**
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:	**18/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 69**		**N° de semana: 24**	
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 21 SESION 58 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 25**
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:	**22/08/2022**	**Lugar: COLISEO**		**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 3:30 PM**	**N° de sesión: 70**		**N° de semana: 25**
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:	**22/08/2022**	**Lugar: COLISEO**		**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 70**		**N° de semana: 25**
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 25 SESION 71

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/08/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 71**		**N° de semana: 25**
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/08/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 25**
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:	**24/08/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 71**		**N° de semana: 25**
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 25 SESION 72 PLAN CLASE DIARIO

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/08/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 25**
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:	**25/08/2022**	**Lugar: COLISEO**		**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 3:30 PM**	**N° de sesión: 72**		**N° de semana: 25**
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: 25/08/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:30 PM**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 25**
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.				

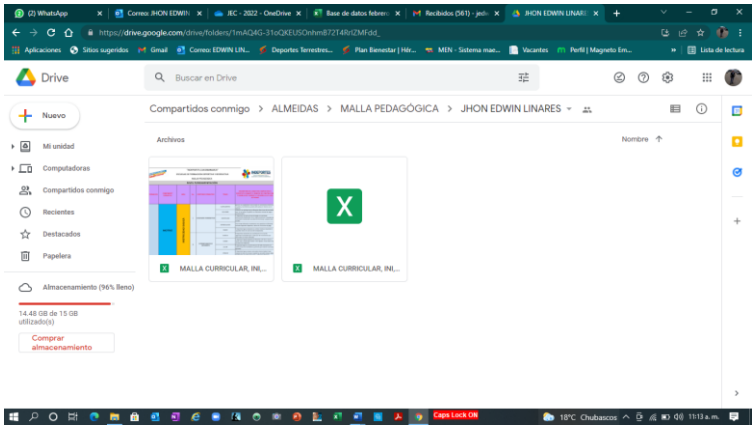
PARTE FINAL

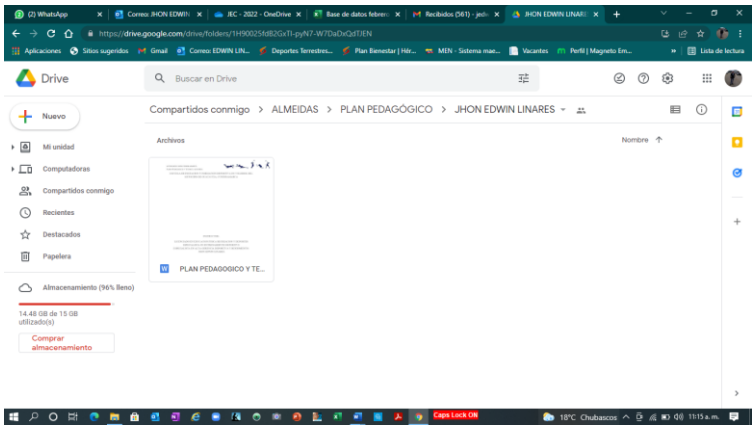
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10	movilidad pasiva gimnansia pasiva	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

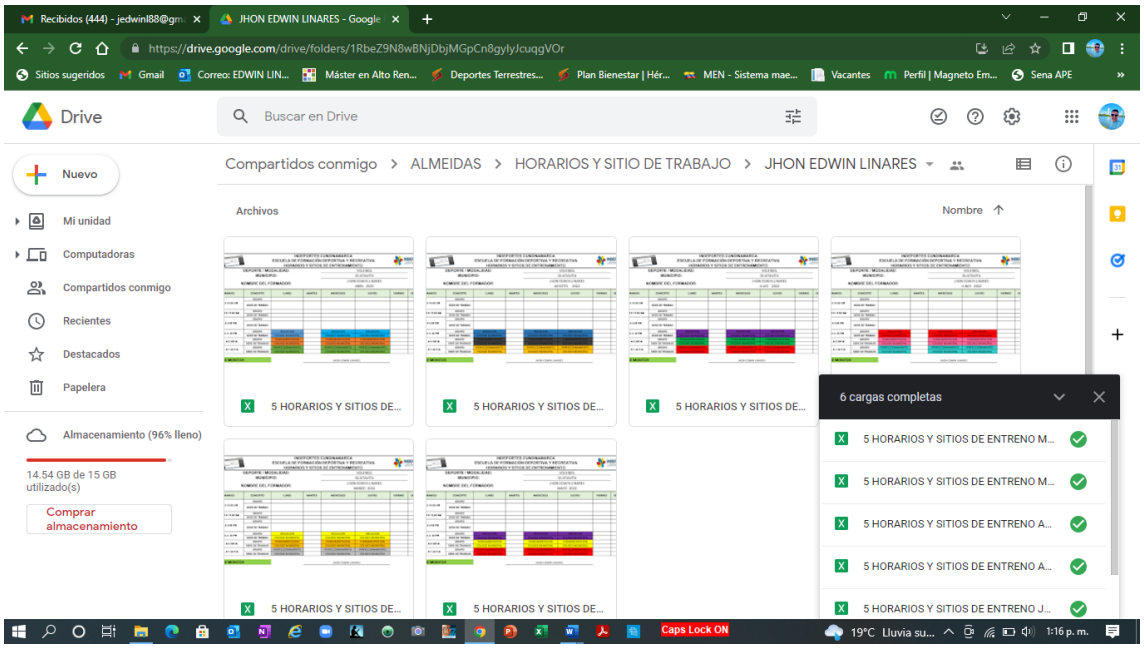
FIRMA FORMADOR: JHON EDWIN LINARES

OBLIGACION 7

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







OBLIGACION 8

ANEXO 18 PLAN MENSUAL AGOSTO 2022

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: GUATAVITA**			
LUGAR:				**COLISEO MUNICIPAL**		**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JULIO**		**JULIO**		**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR						
			CALENTAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SAQUE						
			RECEPCION						
			REMATE						
			BLOQUEO						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ENRROQUES Y PERMUTAS						
			POSICIONES						
			EMA DE JUEGO CON ESTRATI						
			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 AGOSTO 2022 ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL

TOTAL, DE SESIONES 1 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO 2022 ESCUELA DE FORMACIÓN DE VOLEIBOL			
SEMANA #	SESION #	FECHA	LUGAR DE REALIZACION
22	61, 62, 63 iniciación, fundamentación y perfeccionamiento	1, 3, 4 DE AGOSTO 2022	GUATAVITA, COLISEO MUNICIPAL
23	64, 65, 66 iniciación, fundamentación y perfeccionamiento	8, 10, 11 DE AGOSTO 2022	GUATAVITA, COLISEO MUNICIPAL
24	67, 68, 69 iniciación, fundamentación y perfeccionamiento	15, 17, 18 DE AGOSTO 2022	GUATAVITA, COLISEO MUNICIPAL
25	70, 71, 72 iniciación, fundamentación y perfeccionamiento	22, 24, 25 DE AGOSTO 2022	GUATAVITA, COLISEO MUNICIPAL

OBLIGACION 9

ANEXO 20 PLAN MENSUAL AGOSTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: GUATAVITA**				
LUGAR:				**COLISEO MUNICIPAL**		**HORARIO DE PRACTICA:**				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**JULIO**		**JULIO**		**JULIO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SAQUE							
			RECEPCION							
			REMATE							
			BLOQUEO							
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ENRROQUES Y PERMUTAS							
			POSICIONES							
			EMA DE JUEGO CON ESTRATI							
			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

OBLIGACION 11

ANEXO 21 CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO MES DE AGOSTO DE 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 julio al 30 de julio 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 agosto del dos mil veintidós (2022).

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

Proyectó: Juliana Velandia – Prestación de Servicios Profesionales
Revisó y aprobó: Justo Pastor Sarmiento - Secretario de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo

OBLIGACION 12

ANEXO 22 APOYE TORNEO DE FUTBOL DE SALON ARBITRAJE.

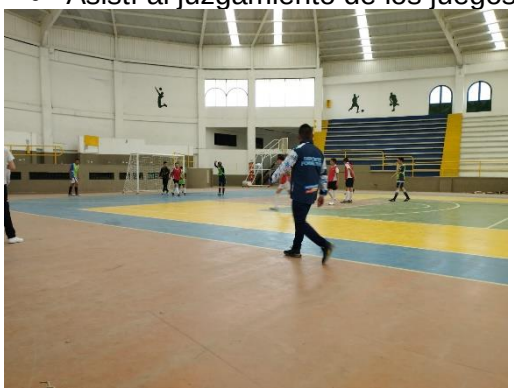






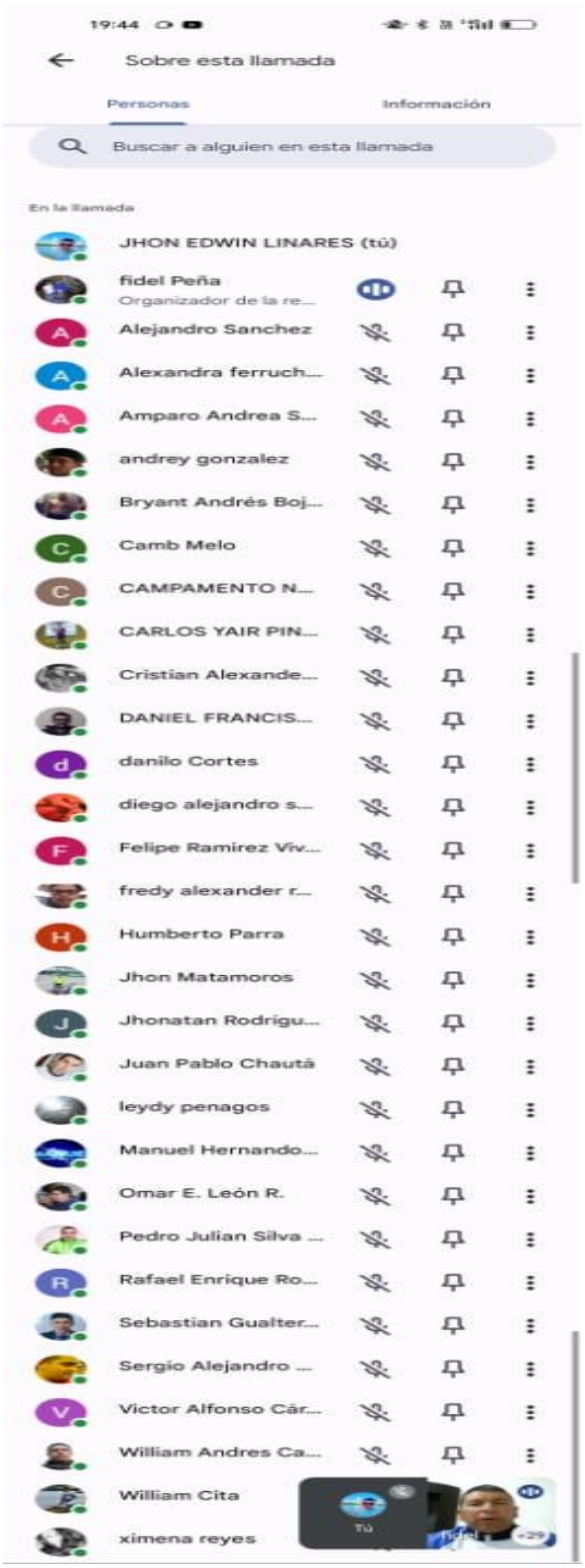
OBLIGACION 12

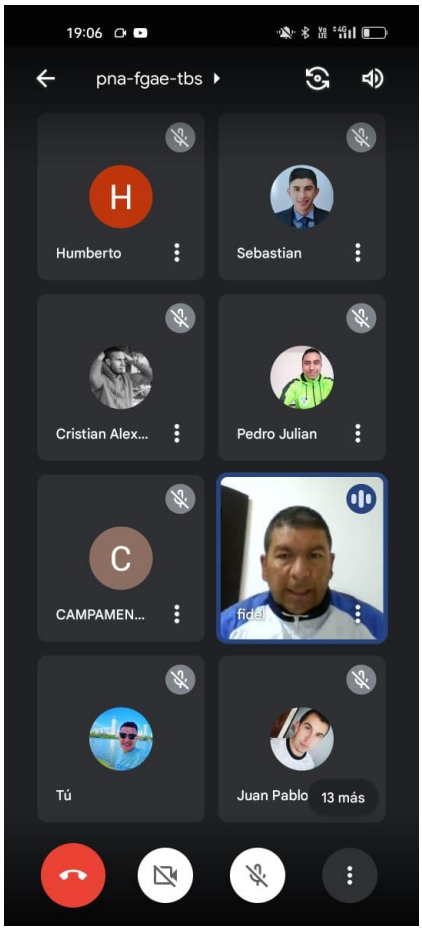
- Asistí al juzgamiento de los juegos Intercolegiados 26 de julio de 2022





- Reunión urgente formadores provincia de Almeidas 21 de julio citada por el gestor Fidel Adolfo Peña





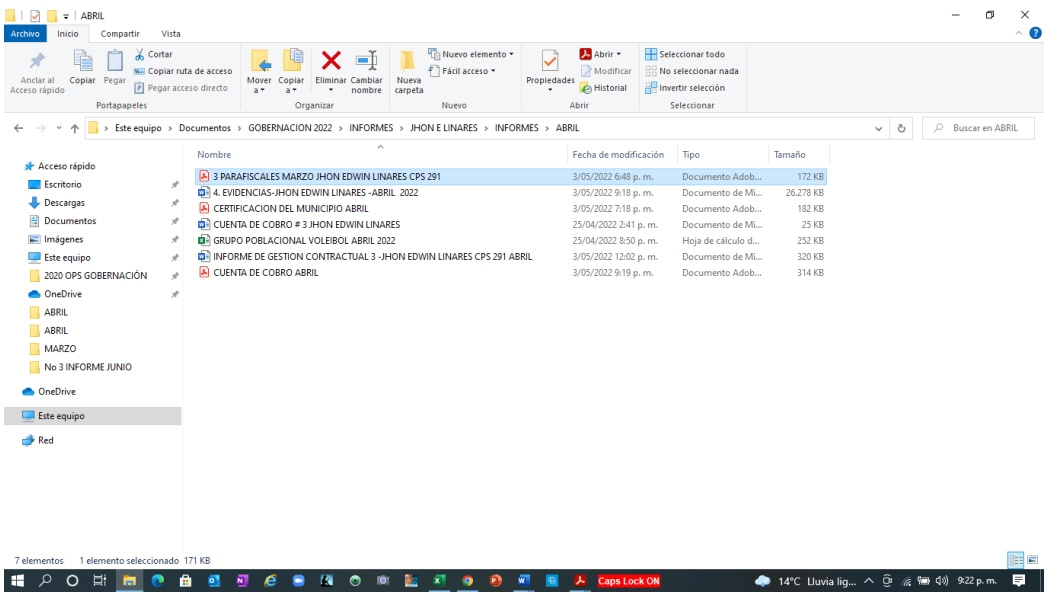
- Realice capacitación en la plataforma de la función pública cursos del modelo integrado de planeación y gestión. Curso de fundamentos generales de planeación y gestión





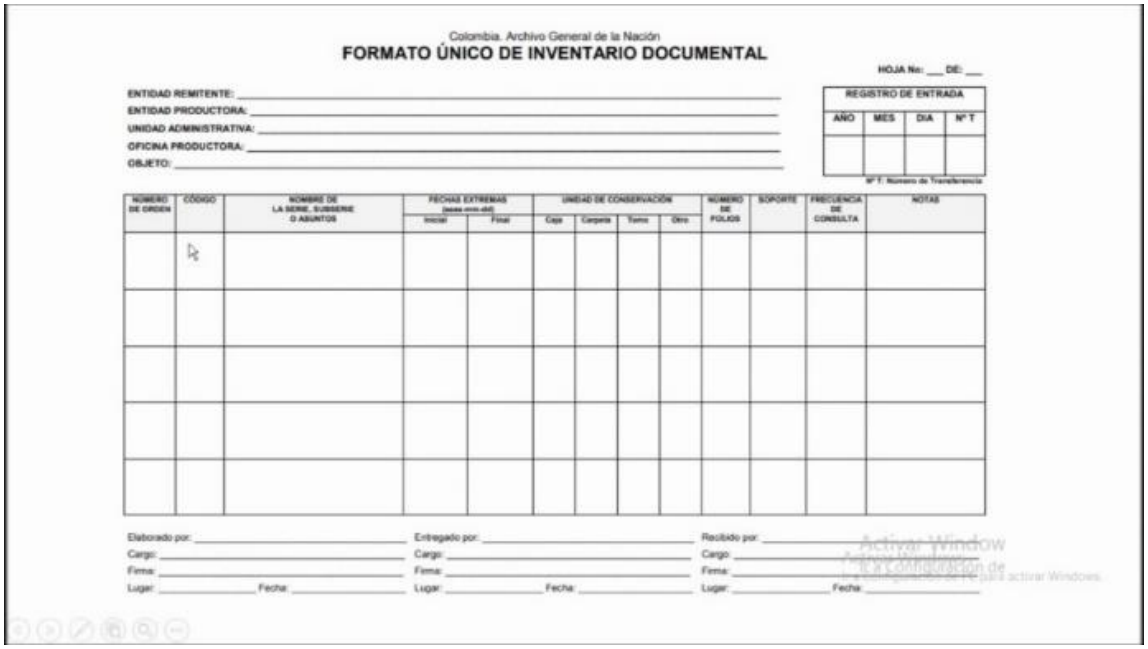


ANEXO 37 PANTALLAZO INFORME MENSUAL JULIO



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	Nº T

Nº T: Número de Transferencia

NUMERO DE ORDEN	CÓDIGO	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: _____

Activar Windows
Ir a Configuración de PC para activar Windows.

BLIGACION 14

ANEXO 29 CUENTA DE COBRO JULIO 2022

SFA-FO-064
Versión 001
01/02/2021

Bogotá, 01 de agosto de 2022

CUENTA DE COBRO N° 06

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Nit 900.294.884

DEBE A:

JHON EDWIN LINARES
CC 1.074.415.322 DE GACHETÀ CUNDINAMARCA

Por concepto de cobro N° 06 del contrato de prestación de servicios N°291 de 2022, comprendido entre el 01/07/2022 al 30/07/2022 periodo en el cual preste mis servicios en el municipio de Guatavita, Cundinamarca.

Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No. 17141694162 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 383 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: 1.074.415.322
No responsable de IVA
Dirección: Carrera 68 b 24 a 64
Municipio: Bogotá D.C
Teléfono: 3208564809
Email: jedwin68@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
Poliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

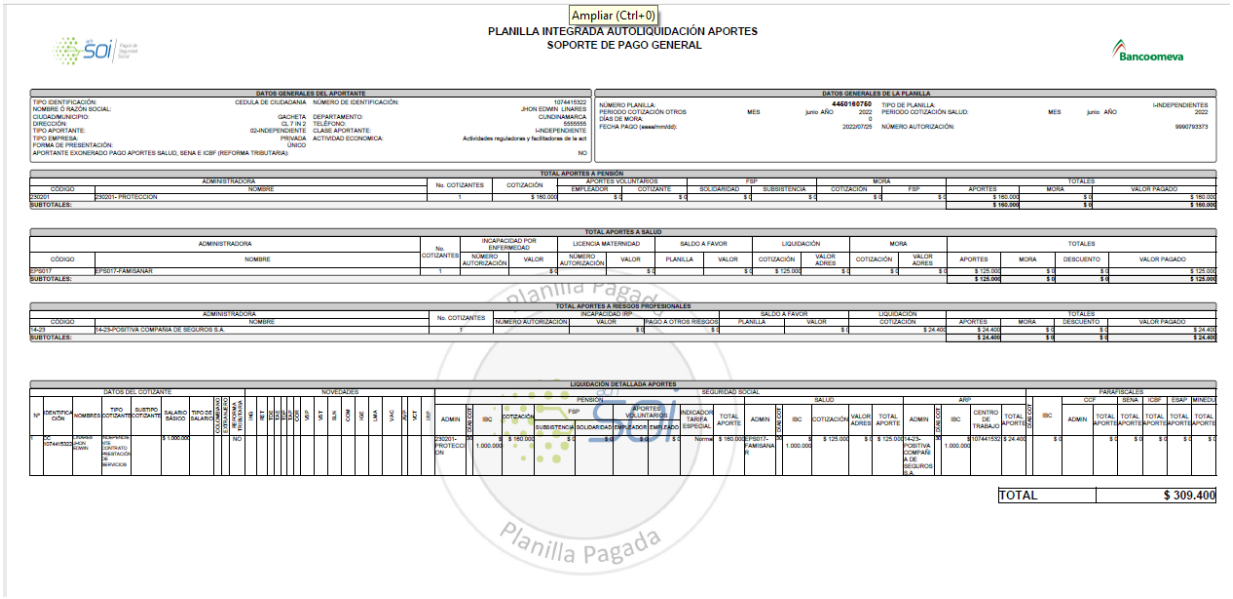
En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

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

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisor	**JHON EDWIN LINARES** Contratista

APORTES PARAFISCALES MES FEBRERO

ANEXO 23 PARAFISCALES DEL MES DE JUNIO



Ampliar (Ctrl+0)

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
CIUDAD/MUNICIPIO:			CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CACHETA	DEPARTAMENTO:	5555555
TIPO APORTANTE:	CL T IN 2	TELÉFONO:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	NO
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):	ÚNICO		

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:			4460160760	TIPO DE PLANILLA:			I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	junio	AÑO 2022	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	junio	AÑO 2022
DÍAS DE MORA:			0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):			2022/07/25	NÚMERO AUTORIZACIÓN:			9990793373

TOTAL APORTES A PENSION

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230201	230201- 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				$ 125.000		$ 0		$ 125.000	$ 0	$ 0	$ 125.000
SUBTOTALES:													$ 125.000	$ 0	$ 0	$ 125.000

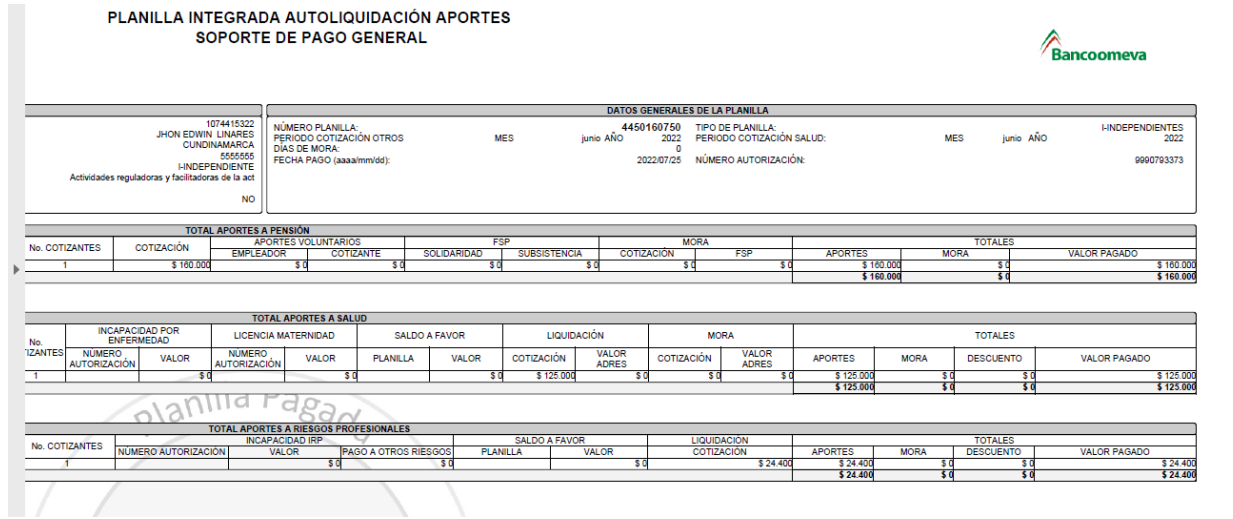
TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NUMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 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							
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO EN EL EXTERIOR	EXTRANJERO PENSIONADO EN COLOMBIA	IBC	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	DIF	PENSIÓN							SALUD				ARP								PARAFISCALES							
																									ADMIN	No. DÍAS COT.	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	No. DÍAS COT.	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	No. DÍAS COT.	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	No. DÍAS COT.	IBC	CCF		SENA		ICBF		ESAP		MINEDU	
1	CC 1074415322	JHON EDWIN LINARES	DEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.000.000			NO																	230201-PROTECCION	30	1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 0		Normal	$ 160.000	EPS017-FAMISANAR	30	1.000.000	$ 125.000	$ 0	$ 125.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	1.000.000	1074415322	$ 24.400	$ 0		$ 0		$ 0		$ 0		$ 0		$ 0		$ 0		$ 0		$ 0		$ 0

TOTAL	$ 309.400



PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

Bancoomeva

1074415322
JHON EDWIN LINARES
CUNDINAMARCA
5555555
I-INDEPENDIENTE
Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:			4460160750	TIPO DE PLANILLA:			I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	junio	AÑO 2022	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	junio	AÑO 2022
DÍAS DE MORA:			0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):			2022/07/25	NÚMERO AUTORIZACIÓN:			9990793373

TOTAL APORTES A PENSIÓN

No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
		EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
1	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 160.000	$ 0	$ 160.000
								$ 160.000	$ 0	$ 160.000

TOTAL APORTES A SALUD

No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 125.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 125.000	$ 0	$ 0	$ 125.000
											$ 125.000	$ 0	$ 0	$ 125.000

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
	NUMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 24.400	$ 24.400	$ 0	$ 0	$ 24.400
							$ 24.400	$ 0	$ 0	$ 24.400