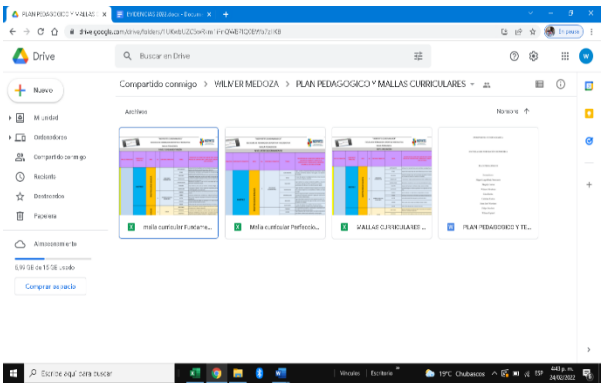
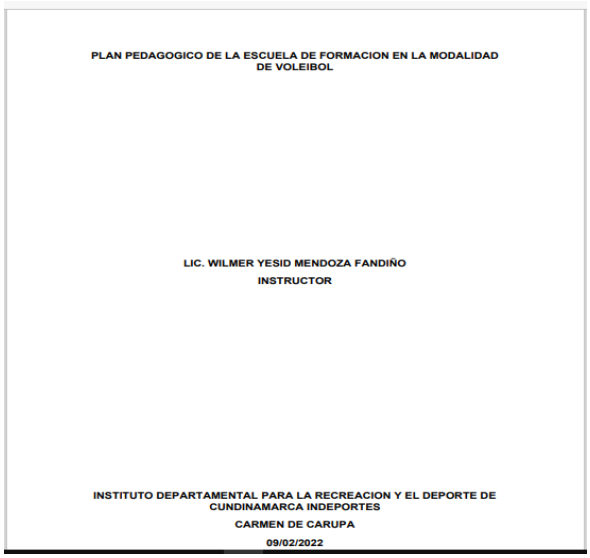
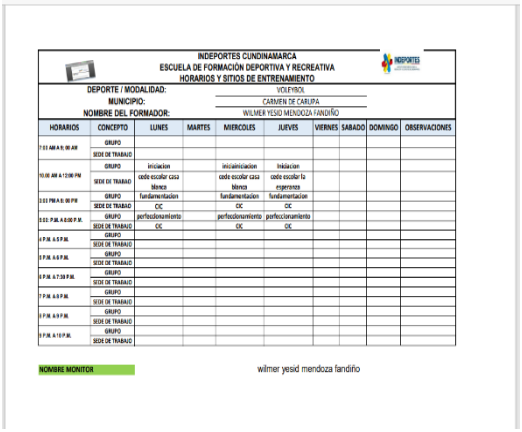
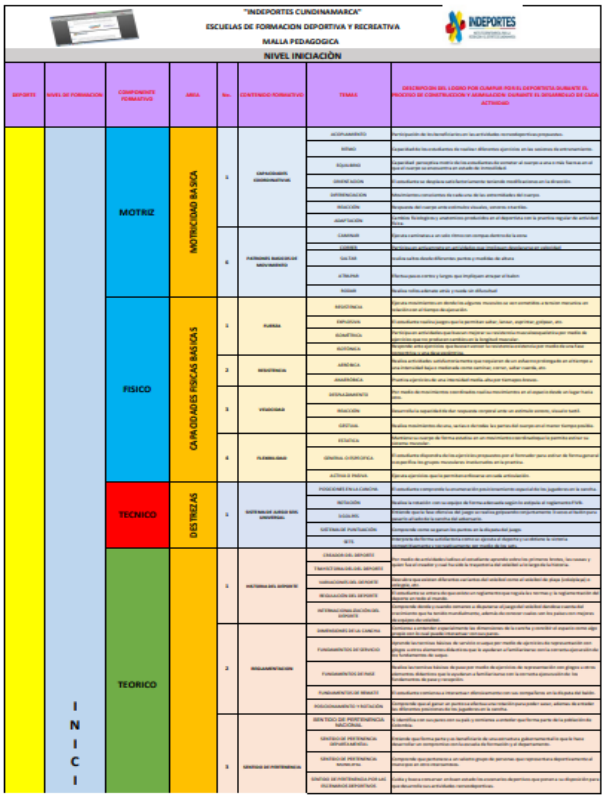
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE NOVIEMBRE- CTO 1068 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1076658682 DE UBATE</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/11/2022
30/11/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022002376 de 21/07/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><td colspan="2">Obligaciones específicas:</td><td colspan="2">Actividades realizadas:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1.Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">Evidencias y anexos PDF

Publicidad escuela de formación voleibol


Convocatoria e invitación en escuelas rurales
</td></tr>
</table>

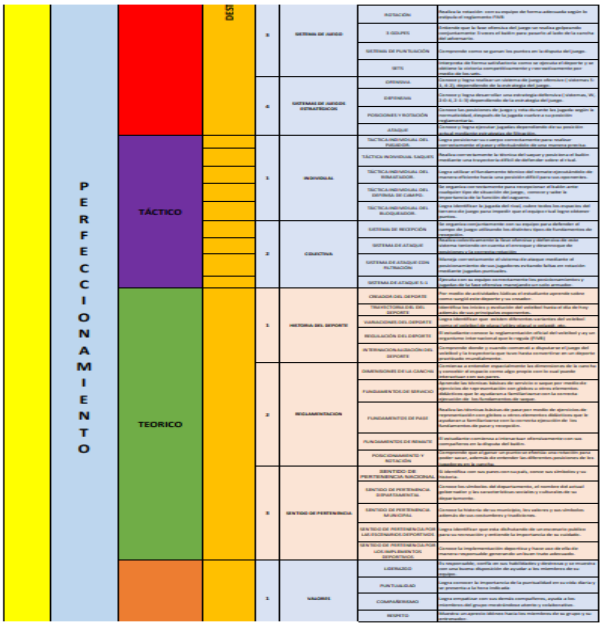
2.Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	***Acta de inicio***  INDEPORTES **ACTA DE INICIO - SECOP** **CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 694 DE 2022** **N° de contrato:** 694 de 2022 **Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Contratista:** WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO **Objeto:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA **Valor:** OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) MCTE **Municipio:** CARMEN DE CARUPA **Deporte o disciplina:** VOLEIBOL **Plazo:** CINCO (05) MESES contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato. El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.658.682 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico-operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 694 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento. Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato. **Registro Presupuestal** RES 2022000365 fecha de expedición: 31/01/2022 **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 Supervisora WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO Contratista CUNDINAMARCA EL DIDGADO ***Documentos drive carpeta mallas curriculares***  Drive Buscar en Drive Compartido conmigo > WILVER MEDOZA > PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS CURRICULARES Nuevo Mi unidad Ordenadores Compartido conmigo Reciente Destacados Papelera Almacenamiento Comprar espacio Archivos Nombre Escribe aquí para buscar ***plan pedagógico***  **PLAN PEDAGOGICO DE LA ESCUELA DE FORMACION EN LA MODALIDAD DE VOLEIBOL** **LIC. WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO** **INSTRUCTOR** **INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA INDEPORTES** **CARMEN DE CARUPA** **09/02/2022**

	Horarios y sitios de trabajo  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: VOLEYBOL MUNICIPIO: CARMEN DE CARUPA NOMBRE DEL FORMADOR: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES 7:00 AM A 9: 00 AM | GRUPO | SEDE DE TRABAJO 10.00 AM A 12:00 PM | GRUPO | iniciacion | inicianiciacion | iniciacion SEDE DE TRABAJO | cede escolar casa blanca | cede escolar casa blanca | cede escolar la esperanza 2:00 PM A 6: 00 PM | GRUPO | fundamentacion | fundamentacion | fundamentacion SEDE DE TRABAJO | CC | CC | CC 6:00 P.M. A 8:00 P.M. | GRUPO | perfeccionamiento | perfeccionamiento | perfeccionamiento SEDE DE TRABAJO | CC | CC | CC 4 P.M. A 5 P.M. | GRUPO | SEDE DE TRABAJO 5 P.M. A 6 P.M. | GRUPO | SEDE DE TRABAJO 6 P.M. A 7:30 P.M. | GRUPO | SEDE DE TRABAJO 7 P.M. A 9 P.M. | GRUPO | SEDE DE TRABAJO 5 P.M. A 9 P.M. | GRUPO | SEDE DE TRABAJO 9 P.M. A 11 P.M. | GRUPO | SEDE DE TRABAJO NOMBRE MONITOR | wilmer yesid mendoza fandiño **EVIDENCIA ANEXO 1:** acta de inicio **EVIDENCIA ANEXO 2:** plan pedagógico. **EVIDENCIA ANEXO3:** Mallas pedagógicas. **EVIDENCIA ANEXO4**: horarios y sitios de trabajo
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.	***Contenidos malla pedagógica Iniciación***  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUATRI PERIO DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD INICI MOTRIZ MOTRICIDAD BASICA FISICO CAPACIDADES FISICAS BASICAS TECNICO DESTREZAS TEORICO

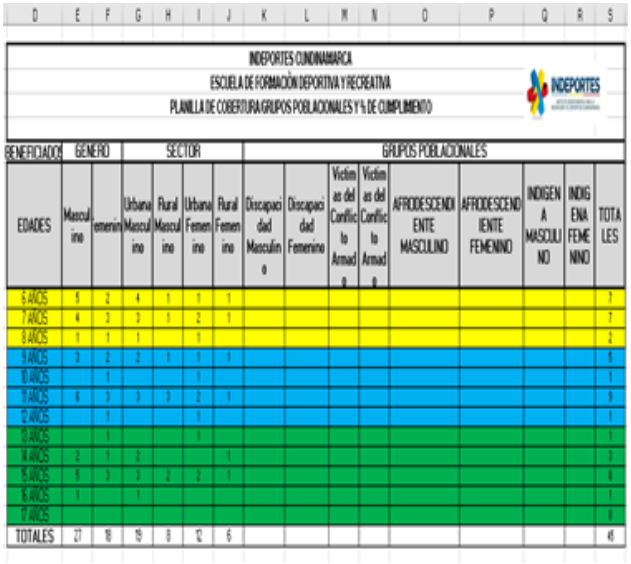
Contenidos malla pedagógica fundamentación

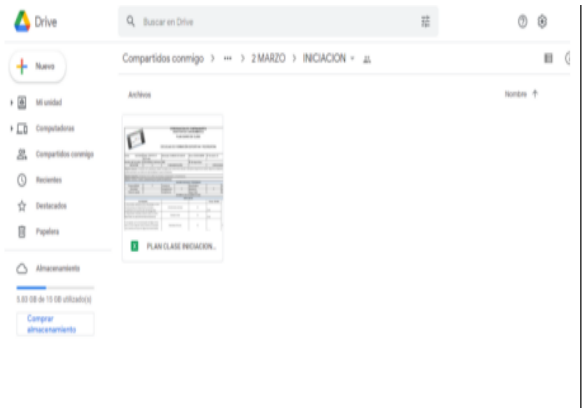
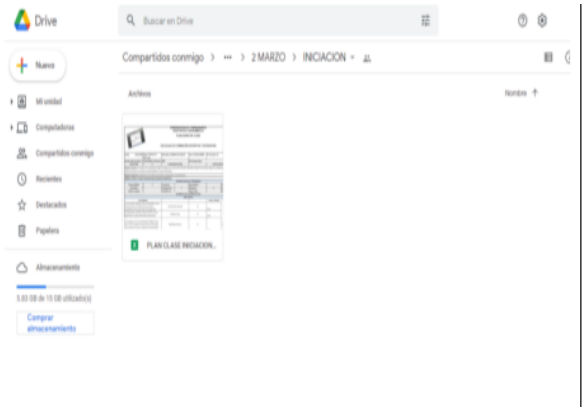


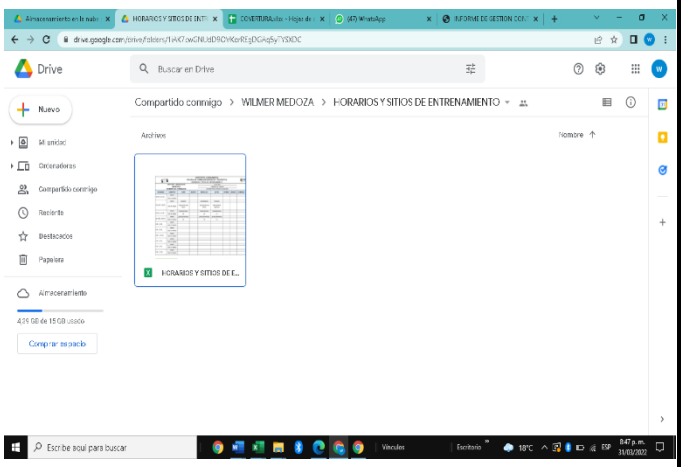
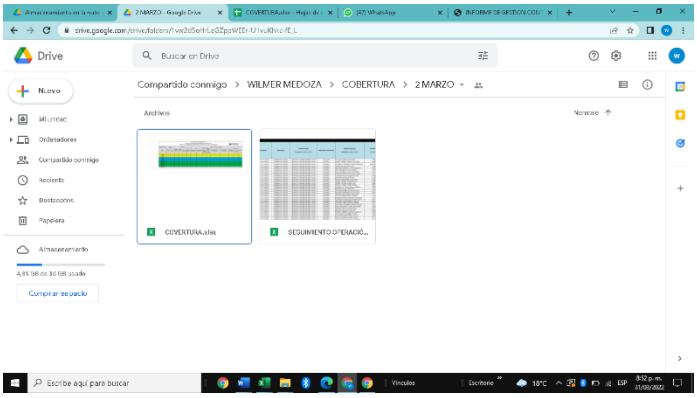
Contenido malla pedagógica perfeccionamiento

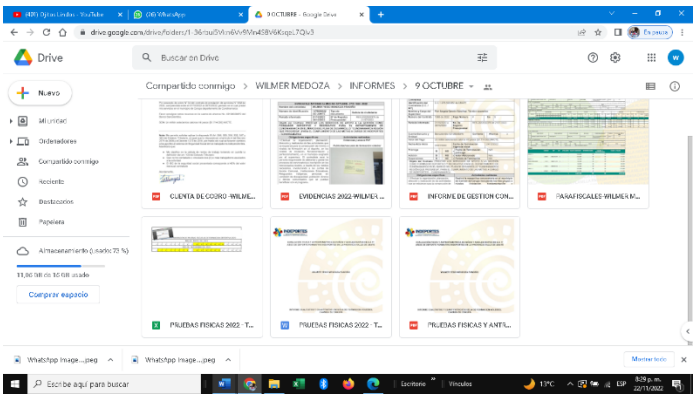


EVIDENCIA ANEXO 5: asistencia iniciación
EVIDENCIA ANEXO 6: asistencia fundamentación
EVIDENCIA ANEXO 7: asistencia perfeccionamiento

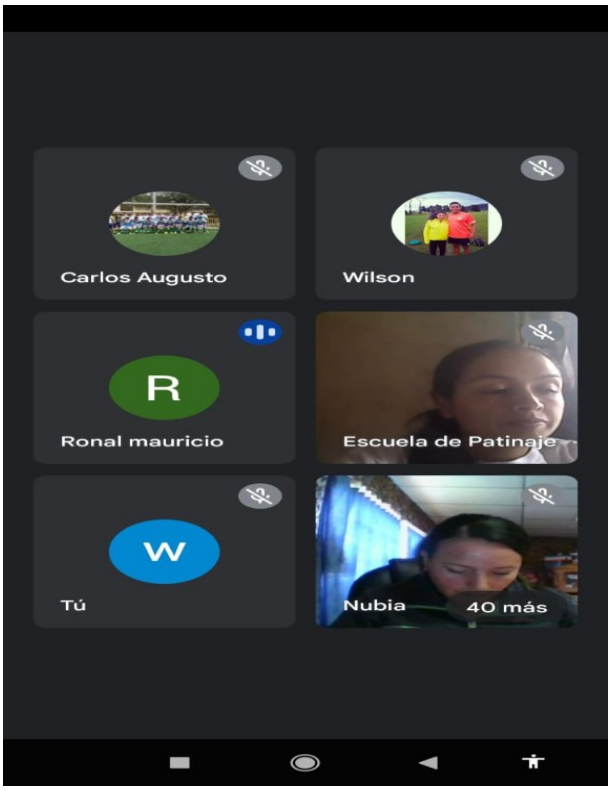
	EVIDENCIA ANEXO 8: evidencias iniciación **EVIDENCIA ANEXO 9:** evidencias fundamentación **EVIDENCIA ANEXO 10:** evidencias perfeccionamiento
4.Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución 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.	***Planilla de cobertura voleibol***  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO BENEFICIADOS / GÉNERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado | Victimas del Conflicto Armado | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 5 AÑOS | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 7 7 AÑOS | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | | | | | | | | | 7 8 AÑOS | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | | 2 9 AÑOS | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 5 10 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 11 AÑOS | 6 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | 9 12 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 13 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 14 AÑOS | 2 | 1 | 2 | | | 1 | | | | | | | | | 3 15 AÑOS | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | | | | | | | | | 8 16 AÑOS | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 TOTALES | 27 | 18 | 19 | 8 | 12 | 6 | | | | | | | | | 45 **EVIDENCIA ANEXO 11**: cobertura voleibol Carmen de Carupa **EVIDENCIA ANEXO 12:** seguimiento operación beneficiarios voleibol Carmen de Carupa
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.	***Intervención entrenador con población*** 

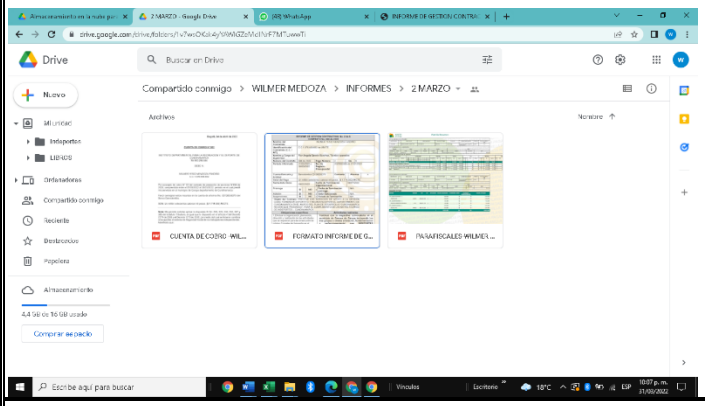
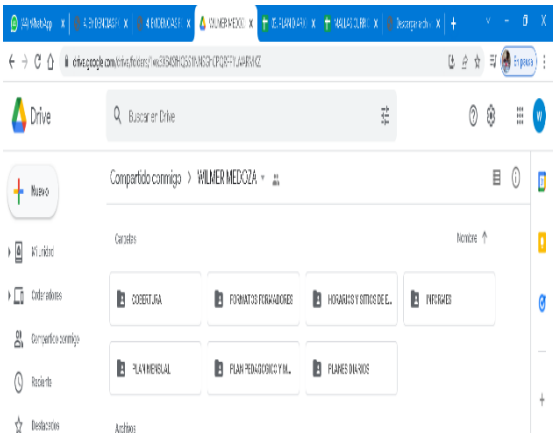
6.Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	***Carpeta planes diarios iniciación Diciembre***  ***Carpeta planes diarios fundamentación Diciembre***  ***Carpeta planes diarios perfeccionamiento Diciembre***  **EVIDENCIA ANEXO 13:** planes diarios iniciación **EVIDENCIA ANEXO 14**: planes diarios fundamentación **EVIDENCIA ANEXO 15:** planes diarios 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.	***Carpeta drive horarios y sitios de entrenamiento***  ***Plan mensual Diciembre***  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: MARZO — MUNICIPIO: CARUPA LUGAR: COLISEO CID - CARUPA — HORARIO DE PRACTICA: 3:00 PM - 8:00PM NIVEL: INICIACIÓN X — FUNDAMENTACIÓN X — PERFECCIONAMIENTO X CLASES: MARZO	MARZO	MARZO VALORES: VALORES SOCIALES — RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES — HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA PARTE INICIAL: INICIO — INTRODUCCION, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO ACTIVA: ACOPLAMIENTO, RITMO PLAN CLASE DIARIO | PLAN MENSUAL | PLAN PEDAGOGICO | MALLA PEDAGOGICA INICIACION ***Carpeta Drive cobertura y asistencias mes de Noviembre*** 

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.	***Plan mensual de Diciembre***  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: MARZO — MUNICIPIO: CARUPA LUGAR: COLISEO CID- CARUPA — HORARIO DE PRACTICA: 3:00 PM - 8:00PM NIVEL: INICIACIÓN X — FUNDAMENTACIÓN X — PERFECCIONAMIENTO X CLASES: ABRIL — ABRIL — ABRIL DESARROLLO MENSUAL PARTE INICIAL: INICIO — MOVILIDAD ARTICULAR; CALENTAMIENTO PARTE CENTRAL: DESARROLLO MOTRIZ — COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL; EQUILIBRIO; ORIENTACIÓN; DISOCIACIÓN; REACCIÓN; ADAPTACIÓN PARTE CENTRAL: CAPACIDADES CONDICIONALES — FUERZA; VELOCIDAD; FLEXIBILIDAD; RESISTENCIA PARTE CENTRAL: ELEMENTOS TÉCNICOS — PASE; SAQUE; RECEPCIÓN PARTE CENTRAL: ELEMENTOS TÁCTICOS PARTE CENTRAL: RECREATIVO — JUEGOS DE INTEGRACIÓN; JUEGOS TRADICIONALES; ACTIVIDADES ARTÍSTICAS; CONCURSOS RECREATIVOS; ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARTE FINAL: FINAL — ESTIRAMIENTO; RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE; VALORES, PRINCIPIOS Y COMPORTAMIENTO VALORES: VALORES SOCIALES — RESPETO; RESPONSABILIDAD; COMPAÑERISMO; JUSTICIA; CLASIFICACIÓN; LEALTAD; TRABAJO EN EQUIPO VALORES: VALORES PERSONALES — UNIDAD; ORDEN; PUNTUALIDAD; AUTOESTIMA; PARTICIPACIÓN; VOLUNTARIADO; AUTOCONTROL; PERSEVERANCIA FIRMA FORMADOR: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO **EVIDENCIA ANEXO 16:** plan mensual Diciembre
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.	**Realicé y apliqué la toma de las respectivas pruebas físicas y antropométricas del 01 al 13 de Octubre a los estudiantes de la escuela de formación de voleibol en los diferentes niveles (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento)** ***carpeta drive, documentos Word análisis cuantitativo y cualitativo, documento Excel pruebas físicas y antropométricas escuela de voleibol***  Drive — Buscar en Drive — Compartido conmigo > WILMER MEDOZA > INFORMES > 9 OCTUBRE CUENTA DE COBRO -WILME... EVIDENCIAS 2022-WILMER ... INFORME DE GESTION CON... PARAFISCALES-WILMER M... PRUEBAS FISICAS 2022 - T... PRUEBAS FISICAS 2022 - T... PRUEBAS FISICAS Y ANTR...

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.	***Certificado alcaldía Carmen de Carupa*** **EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACION DE CARMEN DE CARUPA** HACE CONSTAR: Que **WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1076658682 de Ubaté; presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE **VOLEIBOL**, durante el período comprendido entre el 1 de abril al 30 de abril de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 2 días del mes de mayo de 2022. PAZ, AMOR Y TRABAJO Atentamente, **LIC. LUIS CARLOS ERAZO** Coordinador Deporte, Recreación, Cultura y Turismo. Carmen de Carupa mipg Alcaldía Municipal Carmen de Carupa "Gobierno de Resultados" Nit. 899.999.367-7 Dirección: Carrera 3 # 02-04 Celular: 3102635268 – Código Postal 250420 Correo electrónico: alcaldia@carmendecarupa-cundinamarca.gov.co MIPG – V.3 Código DEMO 01 – Vigencia a partir del 14 /04/ 2020 **EVIDENCIA ANEXO 17:** certificación municipal
11.Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	***evidencia actividad día dulce de los niños y niñas de Carmen de Carupa (sede escolar casa blanca.) entrega de detalles y actividades recreativas.*** 

12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	***Evidencia capacitación 15 de Noviembre Teatro Antonio Nariño Gobernación de Cundinamarca.***  ***Reunión virtual plataforma meet Google 22 de noviembre de 2022***  ***EVIDENCIA ANEXO 18:*** Planilla de asistencia capacitación 15 de noviembre teatro Antonio Nariño Gobernación de Cundinamarca.

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.	**Diligenciaré y Entregaré el formato (FUID) cuando sea requerido o de igual manera cuando se requiera trasladar documentos al archivo del instituto.**
14.Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	***Soportes informe de gestión contractual mes de Noviembre*** 
15.Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	***carpetas documentos drive mes de Noviembre*** 

ANEXOS

- **ANEXO 1: Acta de inicio.**
- **ANEXO 2: Plan pedagógico.**
- **ANEXO 3: Mallas pedagógicas.**
- **ANEXO 4: Horarios y sitios de trabajo.**
- **ANEXO 5: Asistencia de iniciación**
- **ANEXO 6: Asistencia de fundamentación**
- **ANEXO 7: Asistencia de perfeccionamiento**

- **ANEXO 8: Evidencias iniciación**
- **ANEXO 9: Evidencias fundamentación**
- **ANEXO 10: Evidencias perfeccionamiento**
- **ANEXO 11: Cobertura voleibol Carmen de Carupa**
- **ANEXO 12: Seguimiento operación beneficiarios voleibol Carmen de Carupa.**
- **ANEXO 13: Planes diarios iniciación**
- **ANEXO 14: Planes diarios fundamentación**
- **ANEXO 15: Planes diarios Perfeccionamiento**
- **ANEXO 16: Plan mensual mes de Diciembre.**
- **ANEXO 17: Certificación municipal**
- **ANEXO 18: Planilla de asistencia capacitación 15 de noviembre teatro Antonio Nariño Gobernación de Cundinamarca.**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 694 DE 2022	
N° de contrato:	694 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE
Municipio:	CARMEN DE CARUPA
Deporte o disciplina:	VOLEIBOL
Plazo:	CINCO (05) MESES contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.658.682 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 694 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

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

Registro Presupuestal	RES-2022000365	fecha de expedición: 31/01/2022
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 GARZÓN SANCHEZ Supervisora	**WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO** Contratista

PLAN PEDAGOGICO DE LA ESCUELA DE FORMACION EN LA MODALIDAD DE VOLEIBOL

LIC. WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO

INSTRUCTOR

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA INDEPORTES

CARMEN DE CARUPA

09/02/2022

INTRODUCCION

El voleibol es un deporte dinámico, activo y de mucha concentración; el trabajo en equipo y el cumplimiento de los roles asignados son vitales para el cumplimiento de los objetivos establecidos, el juego se puede desarrollar de dos formas defensiva u ofensiva, pero el objetivo es el mismo anotar un punto al equipo contrario. Este documento se centra en la elaboración de la propuesta de trabajo de una serie de actividades o ejercicios para el desarrollo de las categorías desde los contenidos y temas teniendo en cuenta la base motriz dese la mecánica del movimiento y los pasos o acciones metodológicas para la guía en su aprendizaje; sin dejar de lado las características de desarrollo estipuladas para cada edad.

En este deporte es primordial el componente físico y mental, la concentración es vital para cumplir los objetivos planteados; En un equipo de voleibol es fundamental que todos los jugadores cumplan con las funciones asignadas y además aportar una cuota de colaboración a los compañeros para que el trabajo sea aun mejor, en los trabajos defensivos se debe estar siempre en contacto visual con el balón y con el adversario para evitar recibir un punto, y en los trabajos ofensivos se debe estar atento para cuando se reciba el balón y saber qué hacer con él.

Una de las particularidades del voleibol, que no sucede tanto con otros deportes de equipo, es que, si bien cada jugador tiene un puesto más o menos definido, los seis individuos que integran el grupo deben estar en permanente rotación cada vez que se realiza o anula un punto. De tal modo, todos pasan por diferentes lugares de la cancha, desempeñando así diferentes tareas y funciones. Aquí es importante señalar el rol del libero, el jugador que se diferencia de los demás porque puede entrar y salir del juego en cualquier momento, reemplazando a cualquier jugador. Sin embargo, el libero no puede sacar, bloquear ni atacar.

Se desarrollan actividades lúdico-recreativas enfocadas al desarrollo viso-manual que fortalezcan la técnica propia del deporte mencionado generando en el niño y adolescente un gesto técnico correcto. Es importante destacar el manejo que se debe llevar en el desarrollo físico y social de los niños, niñas y adolescentes por esta razón se desarrollan en las siguientes categorías: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

JUSTIFICACION

Se plantea el proyecto cumpliendo a cabalidad las mayores exigencias y atractivos de la gente por el deporte en los diferentes municipios de la región, además de esto de una práctica física tanto recreativa como deportiva. Cumpliendo así los objetivos de enseñanza, abarcando las características formativas, lúdicas y competitivas de toda rama deportiva; no sin antes olvidar los aspectos volitivos que se desenvuelven entorno a una sana convivencia orientando y formando desde los mas pequeños.

Desde la perspectiva motriz el voleibol trabaja factores importantes como la destreza y coordinación, agilidad y capacidad de reacción, velocidad y dominio de sí mismo; al no ser un deporte de contacto evita accidentes y permite la interacción entre los integrantes del mismo grupo y contrario. Suprime la hazaña individual, desarrolla el espíritu de apoyo, de ayuda y facilita la integración social y progresiva.

Teniendo en cuenta los propósitos planteados anteriormente, el proyecto se formula como una herramienta interactiva no solo desde la perspectiva física y de rendimiento sino también desde los valores necesarios para desarrollarse al interior de una sociedad, ya que la no interacción en actividades de ocio y aprovechamiento del tiempo libre demuestran un problema social y de salud para la juventud en cualquier ambiente en el cual interactúe el ser, debido a esto se estructura una directriz que contribuya al mejoramiento del individuo alcanzando los objetivos propuestos de forma individual y de forma social.

El proyecto busca incentivar a los estudiantes no solo a la práctica del deporte sino al desarrollo de relaciones interpersonales por medio de su práctica y aprendizaje técnico – táctico, involucrando a los estudiantes de forma divertida sin necesidad de obligarlos, más bien incentivarlos a participar y crear más lazos y menos barreras entre ellos.

MARCO LEGAL

LEGISLACIÓN DEPORTIVA

La modificación del artículo 52 de la constitución política de Colombia ya que es el soporte constitucional y legal del deporte en Colombia.

ARTICULO 52. Modificado. A.L. 2/2000, art. 1º. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

LEY 181 DE 1995

"Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte"

TITULO I

Disposiciones preliminares

Capítulo I

Objetivos generales y rectores de la ley.

Art. 1º. Objetivos general de la ley son patrimonio fomento, la divulgación, planificación, coordinación, ejecución y asesoramiento de la práctica del deporte.

Art. 3º. Para garantizar acceso del individuo y la comunidad al conocimiento y práctico del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. El estado tendrá en cuenta los siguientes rectores:

1. Integrar la educación y las actividades físicas en el sistema educativo en todos sus niveles.

2. Fomentar proteger apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones.

3. Coordinar gestiones deportivas con las gestiones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y apoyar el desarrollo de estos.

4. Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte y recreación en personas con discapacidad física, psíquicas, sensoriales, tercera edad y sectores vulnerables para facilitar oportunidades de prácticas deportivas.

5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y recreación como habito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y bienestar social.

6. promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en una coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes.

7. Ordenar, difundir el conocimiento y la enseñanza deportiva, además de fomentar las escuelas deportivas para perfeccionar y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar.

8. Formar a técnicos y profesionales para mejorar la calidad técnica del deporte la recreación y el tiempo libre.

9. Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas.

10. Estimular la investigación científica de las diferentes ciencias aplicadas al deporte para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportistas.

11. Velar por la práctica deportiva y que esté exenta de violencia y que pueda alterar los resultados de las competencias.

12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con el equipamiento necesario.

13. Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e infraestructuras que cubran las necesidades del deporte y la recreación.

14. Favorecer las manifestaciones del deporte la recreación y los eventos folclóricos o tradicionales en las fiestas típicas arraigadas en el territorio nacional.

15. Compilar sumista y difundir la información y documentos relacionados con la educación física, el deporte y la recreación los resultados de investigación, estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas.

16. Fomentar la adecuada seguridad social de los deportistas y velar por su permanente aplicación.

Capitulo II

Principios fundamentales

Art. 4 Derecho social

El deporte, la recreación y el aprovechamiento libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona.

Universalidad: Todos los habitantes de Colombia tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación.

Participación comunitaria: La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia en la práctica del deporte, recreación y aprovechamiento libre de manera individual o comunitaria.

Participación ciudadana: Deber de todos los colombianos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Integración funcional: las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento del desarrollo y práctica del deporte, concurrirán al cumplimiento de sus fines, mediante recursos y acciones en los términos establecidos en la presente ley.

Ética deportiva: La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservara la sana competencia, pundonor y respeto a las normas de las actividades.

TÍTULO II

DE LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DE TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR

Art. 6 En función obligadas de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover ejecutar dirigir y controlar actividades de recreación, elaborar programas de desarrollo y estimulo de estas actividades de conformidad con el plan nacional de recreación. La responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al estado y a las cajas de compensación familiar. Además, con el apoyo de Coldeportes impulsaran y desarrollaran la recreación, las organizaciones populares.

Art. 7 los entes deportivos departamentales y municipales coordinan y promoverán la ejecución de programas de programas recreativos para la comunidad, con la asociación con entidades públicas y privadas.

Art. 9 El ministerio de educación Nacional, Coldeportes y entes propiciaran el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud:

1 Fomentar la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promueven la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes

TITULO IV

Del deporte

Capítulo I

DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN

Art. 15 El deporte en general, es la especifica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental.

Art. 16 las formas de desarrollar el deporte son:

Deporte formativo: Es contribuir al desarrollo integral del individuo, comprendiendo los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo. Tiene lugar en los programas del sector formal e informal.

Deporte social comunitario: es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad.

Deporte universitario: Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de la universidad. Tiene lugar en el bienestar universitario de las instituciones definidas por la ley 30 de 1992.

Deporte asociado: Es el desarrollo por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental y nacional con el objetivo de un alto rendimiento afiliados a ellas.

Deporte competitivo: Es el conjunto de eventos torneos cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado.

Deportes de alto rendimiento: Es la práctica deportiva de organización nivel superior. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades del deportista.

Deporte aficionado: Es aquel que no admite pago o indemnización a favor de los jugadores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.

Deporte profesional: Es aquel que admite como competidor la norma de la federación internacional y este ya se ha modificado.

LEY 1098 DE 2006

(NOVIEMBRE 8)

“Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia”

El Congreso de Colombia, DECRETA:

LIBRO I

La protección integral

TÍTULO 1 DISPOSICIONES GENERALES

CAPÍTULO I PRINCIPIOS Y DEFINICIONES

Artículo 1º. Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

Artículo 2° objeto. El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

Artículo 3° sujetos titulares de derechos. Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del código civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad.

Artículo 4° ámbito de aplicación. el presente código se aplica a todos los niños, las niñas y los adolescentes nacionales o extranjeros que se encuentren en el territorio nacional, a los nacionales que se encuentren fuera del país y a aquellos con doble nacionalidad, cuando una de ellas sea la colombiana.

Artículo 6° reglas de interpretación y aplicación. Las normas contenidas en la constitución política y en los tratados o convenios internacionales de derechos humanos ratificados por colombia, en especial la convención sobre los derechos del niño, harán parte integral de este código, y servirán de guía para su interpretación y aplicación. En todo caso, se aplicará siempre la norma más favorable al interés superior del niño, niña o adolescente.

Artículo 7° protección integral. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior.

La protección integral se materializa en el conjunto de políticas, planes, programas y acciones que se ejecuten en los ámbitos nacional, departamental, distrital y municipal con la correspondiente asignación de recursos financieros, físicos y humanos.

Artículo 8° interés superior de los niños, las niñas y los adolescentes. Se entiende por interés superior del niño, niña y adolescente, el imperativo que obliga a todas las personas a garantizar la satisfacción integral y simultánea de todos sus derechos humanos, que son universales, prevalentes e interdependientes.

Artículo 9 prevalencia de los derechos. En todo acto, decisión o medida administrativa, judicial o de cualquier naturaleza que deba adoptarse en relación con los niños, las niñas y los adolescentes, prevalecerán los derechos de estos, en especial si existe conflicto entre sus derechos fundamentales con los de cualquier otra persona..

Artículo 11° exigibilidad de los derechos. Salvo las normas procesales sobre legitimidad en la causa para incoar las acciones judiciales o procedimientos administrativos a favor de los menores de edad, cualquier persona puede exigir de la autoridad competente el cumplimiento y el restablecimiento de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

El Estado en cabeza de todos y cada uno de sus agentes tiene la responsabilidad inexcusable de actuar oportunamente para garantizar la realización, protección y el restablecimiento de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Artículo 13° derechos de los niños, las niñas y los adolescentes de los pueblos indígenas y demás grupos étnicos. Los niños, las niñas y los adolescentes de los pueblos indígenas y demás grupos étnicos, gozarán de los derechos consagrados en la constitución política, los instrumentos internacionales de derechos humanos y el presente código, sin perjuicio de los principios que rigen sus culturas y organización social.

CAPÍTULO II

Derechos y libertades

Artículos 17 a 37

Artículo 29° derecho al desarrollo integral en la primera infancia. La primera infancia es la etapa del ciclo vital en la que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano. Comprende la franja poblacional que va de los cero (0) a los seis (6) años de edad. Desde la primera infancia, los niños y las niñas son sujetos titulares de los derechos reconocidos en los tratados internacionales, en la constitución política y en este código. Son derechos impostergables de la primera infancia, la atención en salud y nutrición, el esquema completo de vacunación, la protección contra los peligros físicos y la educación inicial. En el primer mes de vida deberá garantizarse el registro civil de todos los niños y las niñas.

Artículo 30° derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes.

Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan.

PARÁGRAFO 1o. Para armonizar el ejercicio de este derecho con el desarrollo integral de los niños, las autoridades deberán diseñar mecanismos para prohibir el ingreso a establecimientos destinados a juegos de suerte y azar, venta de licores, cigarrillos o productos derivados del tabaco y que ofrezcan espectáculos con clasificación para mayores de edad.

PARÁGRAFO 2o. Cuando sea permitido el ingreso a niños menores de 14 años a espectáculos y eventos públicos masivos, las autoridades deberán ordenar a los organizadores, la destinación especial de espacios adecuados para garantizar su seguridad personal.

TÍTULO II

Garantía de derechos y prevención

Artículos 38 a 138

CAPÍTULO I

Obligaciones de la familia, la sociedad y el estado

Artículos 38 a 49

Artículo 38° de las obligaciones de la familia, la sociedad y el estado. Además de lo señalado en la constitución política y en otras disposiciones legales, serán obligaciones de la familia, la sociedad y el estado en sus niveles nacional, departamental, distrital y municipal el conjunto de disposiciones que contempla el presente código.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Estructurar los procesos de formación conforme a las edades y categorías estipuladas con actividades acordes a los procesos de aprendizaje de cada deportista

Fomentar la sana convivencia en el deporte formativo y competitivo mediante actividades lúdico - recreativas que mejoren las relaciones interpersonales y la convivencia con los pares

Adquirir mediante la escuela de formación un valor agregado a la actividad física como base de una buena salud física, mental y social habiendo un uso adecuado del tiempo libre en la población de Carmen de Carupa mediante el voleibol

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

El proyecto va dirigido a los niños, niñas y adolescentes de 6 a 17 años de edad del municipio de Carmen de Carupa que quieran conformar la escuela de formación deportiva en la modalidad de “voleibol”, con una cantidad no menor a 20 niños por categoría.

Las categorías estarán determinadas por edades:

Iniciación: niños y niñas con edades comprendidas entre 6 y 8 años

Fundamentación: niños y niñas que tengan una edad entre 9 y 12 años

Especialización: niños y adolescentes que estén en el rango de edad de 13 a 17 años

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El vóleibol es un deporte que se juega dentro de una cancha de 18 metros de largo por 9 de ancho, que es dividida a la mitad por una red, que se coloca a una altura de 2 metros 43 centímetros, cuando se trata de equipos de hombres y de 2 metros 24 centímetros cuando se trata de equipos de mujeres, la cancha está dividida por líneas que delimitan las zonas de ataque y defensivas.

En el voleibol de playa la cancha de juego es un rectángulo de 16 m x 8 m, rodeado por una zona libre, con un mínimo de 3 m de ancho. Un mínimo de 7 m sobre la superficie de juego debe estar libre de cualquier obstáculo durante el desarrollo del juego.

El balón que se suele usar (profesionalmente), es más pequeño que los balones de básquetbol, su circunferencia es de entre 64 y 68 centímetros, con un peso que oscila entre los 255 y los 300 gramos. Aunque en los juegos de aficionados el tamaño y el peso del balón puede variar, dependiendo de la disponibilidad.

El objetivo de este deporte es enviar el balón, por encima de la red, dentro de un espacio que es delimitado por unos postes, tratando de que el balón llegue al suelo del campo contrario, al mismo tiempo que se impide que el equipo oponente haga lo mismo en el propio campo, por lo cual se protege el campo dando golpes o toques, al valón y tomando acciones de bloqueo. La esencia de este juego es evitar en todo momento que el balón toque el suelo.

El balón debe ser golpeado únicamente con las manos. Esto se hace de dos maneras, mediante el “toque de dedos”, que como su nombre indica, se hace empujando o tocando el balón con los dedos, como en el saque y mediante golpes con las dos manos juntas, el balón se toca con la parte posterior de los dedos gordos, teniendo siempre juntas las manos al hacerlo, también se puede tocar el balón con los antebrazos, pero no con las muñecas.

CARACTERISTICAS DEL VOLEIBOL

Un partido se puede ganar en tres sets, o en cinco; esto es, gana el primer equipo que gane tres sets.

Los Sets: Un partido está formado por tres, cuatro o cinco sets. Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques, que reciben igual que en tenis, la denominación anglosajona de sets. En el momento en que uno de los dos equipos acumula tres sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. Aunque por lo general los partidos se disputan a tres sets, esto es, gana el primero que venza dos.

Cada set se juega a 21 puntos con dos de ventaja y el set decisivo, en caso de ser necesario el tercero a 15 puntos con dos de ventaja. Cada 7 puntos disputados (ó 5 en el tercer set) se produce un cambio de campo.

Equipos: Los equipos se conforman de seis miembros por equipo dentro de la cancha, teniendo un máximo de 6 reservas, haciendo un total de doce miembros en un equipo, 2 colocadores, 2 rematadores de banda (también se les denomina “esquinas”) y 2 rematadores de centro (también llamados simplemente centrales). A este respecto se destaca que en el voleibol de playa sólo hay 2 jugadores por equipo, pudiendo existir un jugador de recambio en caso de lesión de uno de los jugadores “titulares”.

Desarrollo del partido: Durante el desarrollo del juego, cada equipo tiene un máximo de tres toques de la pelota, pero cada jugador no puede tocar la pelota dos veces continuas, teniendo que pasársela a un compañero o pasarla al otro lado de la red. Una vez iniciado el juego, ya en pleno desarrollo del mismo se suceden las fases de intercepción, bloqueo, juego de pases y remate, en busca de que la pelota toque el suelo del lado del equipo contrario.

Inicio del partido: El juego inicia mediante un servicio, mientras el equipo contrario hace la recepción del balón o primer “toque” del balón, el servicio se hace mediante un movimiento de golpeo al balón con la mano, similar al que se hace en tenis con la raqueta, golpeándose con los dedos o con la palma de la mano. También existe el llamado “saque chino” para iniciar la jugada, que es un saque similar al anterior, pero dando un salto al ejecutarlo.

Algunas reglas básicas de este deporte:

Reglas: Solo se puede obtener un punto cuando el equipo que logra que el balón toque el suelo tiene el servicio, de no ser así, aunque el equipo que no tiene el servicio logra hacer que el balón toque el suelo del equipo oponente, no gana ningún punto, aunque sí recupera el servicio.

El juego del vóleibol se caracteriza por que la pelota debe siempre estar en movimiento mediante los goles de los jugadores, siendo faltas acciones como la retención del esférico por un jugador o por un equipo.

- El jugador tiene que evitar que el balón llegue al suelo.
- Si el balón sale del campo cuenta como falta y saca el equipo contrario.
- Sólo se pueden dar un máximo de tres toques por equipo.
- Hay que ir rotando cada lugar, cada uno en el sitio de al lado.
- Los jugadores no se pueden apoyar en la red cuando juegan con el balón.
- Un jugador no puede dar dos toques.
- El balón tiene que pasar por encima de la red para que cuente como punto.
- Si un equipo marca punto saca otra vez.
- Un jugador puede rematar a cualquier altura.
- Si el saque no se ejecuta bien saca el equipo contrario.

- En el primer toque del equipo se puede tocar con cualquier parte del cuerpo.
- Los jugadores después del saque pueden ocupar la posición que quieran dentro de sus canchas.
- Los jugadores no pueden traspasar la línea.
- Se puede rematar en el espacio del equipo contrario.
- Si no se hace el orden de rotación antes del saque se pierde la jugada.

ESTRUCTURA POR NIVELES







TEMAS Y CONTENIDOS

POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS DEL CUERPO

La ejecución de cualquiera de los fundamentos técnicos en el juego del voleibol exige una posición adecuada y de un desplazamiento que asegure el éxito de la acción. La enseñanza del voleibol debe comenzar por el aprendizaje de los desplazamientos y de las posturas principales de las acciones propias del juego.

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.

La posición alta se adopta por lo general en momentos relativamente de poca concentración o sea en momentos en los cuales no obligatoriamente se está en la espera directa del balón.

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.

La posición baja o profunda se emplea principalmente para hacer contacto directo con el balón o para, desde esa postura, desplazarse de forma explosiva en busca del balón

Los tipos de desplazamiento más utilizados son: los desplazamientos hacia adelante; los desplazamientos hacia atrás y los desplazamientos laterales (pasos añadidos, pasos cruzados y pasos mixtos).

Para lograr resultados satisfactorios en los desplazamientos, es necesario desarrollar capacidades físicas especiales.

Específicamente la rapidez de reacción, la cual está constituida por los siguientes aspectos:

– Sentido de anticipación

– Rapidez para correr y desplazarse hacia delante - atrás y derecha - izquierda

– Rapidez de cambio de dirección durante los desplazamientos

– Rapidez combinando giros y caídas.

LOS GOLPEOS BÁSICOS

Dentro de este apartado incluiremos únicamente, el golpeo de dedos, el de antebrazos, el saque de abajo y el saque de tenis.

Antes de comenzar tenemos que subrayar la importancia que tiene el que NOSOTROS VAYAMOS A POR EL BALÓN y no esperar a que él venga hacia nosotros. Evidentemente el objetivo del rival es que nosotros no seamos capaces de darle y por lo tanto no nos lo va a lanzar a donde estemos.

EL TOQUE DE DEDOS o GOLPEO DE COLOCACIÓN

Se trata del golpeo más preciso, es el más utilizado en el segundo toque del equipo ya que al ser tan preciso podemos colocar el balón dónde queramos para que otro compañero haga un remate (golpeo fuerte y difícil de devolver). El balón se golpea un poco más arriba y delante de la cabeza. Es un toque que se efectúa con los dedos (desde la base hasta las puntas) , ¡pero no con las palmas!.

Técnica del voleo hacia atrás Los pies en forma de paso. El peso del cuerpo repartido entre los pies. Piernas semiflexionadas. El tronco ligeramente inclinado hacia atrás. Brazos flexionados y las manos en forma de copa con los dedos separados arriba de la frente. Debe observarse que el jugador se encuentre debajo del balón antes del contacto con el mismo; diferencia esencial en relación con el voleo de frente.

Técnica del voleo lateral Este voleo guarda las mismas características iniciales que el voleo por arriba o de frente, pero antes del contacto el lugar se coloca lateral a la dirección del voleo. Este tipo de voleo también es muy usado en suspensión, éste se aplicará en consecuencia con la distancia del balón respecto a la red

EL TOQUE DE ANTEBRAZOS

Para recibir un balón que viene “fuerte” y/o con una marcada trayectoria descendente (saques, remates, ...) no podemos utilizar el golpeo de dedos, tenemos que utilizar otro que se adapte mejor a estas circunstancias: el toque de antebrazos o toque de mano baja. Suele ser el primer golpeo que damos en nuestro campo. La posición inicial es siempre, como sucede con el resto de los golpeos, con las rodillas ligeramente flexionadas (para facilitar los desplazamientos).

TÉCNICA DEL 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.

El saque de abajo El saque es la puesta en juego del balón (recordad que siempre lo hacía el jugador que, después de la rotación, estaba en la posición número 1 y que siempre se hacía desde fuera y atrás del campo, en la zona de saque). El saque de abajo es el más seguro (es muy sencillo de hacer y, además, pasa fácilmente al campo contrario), no obstante, también es el menos efectivo (no es un saque peligroso para el equipo rival, puesto que es muy fácil de recepcionar).

Saque por debajo lateral El jugador se coloca paralelamente a la red y de frente a la línea lateral del terreno. Los pies en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros, las piernas ligeramente flexionadas. El tronco algo inclinado al frente con una pequeña torsión hacia el brazo que golpea

SAQUE DE TENIS O SAQUE ALTO

El saque de tenis pertenece a los saques de arriba, es decir, aquellos en los que el balón se golpea por encima de la cabeza y que, además, poseen un marcado carácter ofensivo (recuerda que los saques de abajo son seguros pero fáciles de recepcionar)

Saque por arriba en suspensión El jugador se coloca de frente a la red, separado de la línea final del terreno (de 3 a 5 m de distancia) con las piernas en forma de paso, el balón sostenido con una o ambas manos y la vista al frente.

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.

Remate diagonal o de frente

Desplazamiento La cantidad de pasos de la carrera de impulso depende de las características del rematador, el tipo de voleo que se remate y la situación específica del juego.

Despegue se considera la más importante, pues es donde se conjugan todas las leyes y principios físico-biológicos del jugador para realizar un mejor salto en correspondencia con el objetivo principal del remate, golpear el balón.

Golpeo el brazo que golpea se encuentra flexionado al lado de la cabeza (el codo señala hacia arriba), el otro semiflexionado se encuentra delante y a la altura de la cara (mantiene el equilibrio del cuerpo).

Caída después del golpe al balón, se retira rápidamente la mano, bajándola por delante del cuerpo, el jugador desciende sobre la punta de los pies realizando un pequeño movimiento amortiguador.

Remate de frente con giro del cuerpo

Cuando termina la acción de remate el cuerpo del jugador termina en dirección contraria al desplazamiento inicial

Remate lateral (gancho)

La carrera (desplazamiento) de impulso se produce diagonal, a veces paralelo a la red. El despegue es similar al que se realiza en el remate de frente. Antes de golpear, el brazo describe un movimiento circular pegándole al balón sobre la cabeza. La caída es sobre los dos pies frente a la red.

Remate de muñeca (dirigido).

Este tipo de remate tiene la misma forma de ejecución que el frontal. Su diferencia radica que al momento del contacto el jugador frena el movimiento del brazo y golpea con la mano extendida el balón en forma de latigazo. En este movimiento, el golpe se da únicamente con la muñeca.

Finta (toque)

En el momento del golpe se frena el impulso del brazo haciendo contacto con el balón sólo con los dedos hacia el contrario.

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.

Bloqueo defensivo, donde pasan muy poco los brazos de la red o nada, su objetivo es restarle fuerza al balón y como consecuencia que este caiga al campo de la defensa de manera que se pueda construir un contra ataque

Bloqueo ofensivo, donde hay un trabajo activo de los brazos y el objetivo es que el balón no pase y se obtenga un punto directo. Esto significa que simultáneamente al contacto se realiza un trabajo fuerte y activo de las manos.

RASGOS TÉCNICOS

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.

Defensa con dos manos por debajo, El balón es contactado con los antebrazos, los ángulos del cuerpo se modifican con base a la velocidad del balón, si el balón se aproxima a la velocidad similar de un saque, el jugador utilizará la técnica del golpe bajo; ante un balón golpeado con potencia o con rotación hacia el frente.

Defensa con una mano y/o en caída, El jugador parte desde la posición básica de defensa (baja) lo mismo hacia la izquierda que hacia la derecha. Se deja caer a lo largo extendiendo el brazo lo más posible (buscando distancia) deslizándose.

Flecha o plancha El jugador se encuentra en la posición básica de defensa (baja). Desde esa posición se realiza un salto rasante al piso hacia el frente y el brazo extendido tratando de alcanzar la mayor distancia. Casi simultáneo al contacto con el balón se produce la caída, apoyando primero la mano contraria a la que realizó el contacto seguido por el contacto del otro brazo con el piso en forma de deslizamiento continuo por la cadera, muslo y pierna al unísono.

VALORES SOBRESALIENTES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL VOLEIBOL.

Por medio de los ejercicios de observación se lograron identificar ciertos valores que se evidencian durante la práctica deportiva y por medio de las entrevistas se confirmaron y se logró llegar a determinar valores específicos que siempre se evidencian en las prácticas deportivas del voleibol en los dos equipos investigados.

Orden: En escenarios como el necesario para realizar las prácticas deportivas del voleibol el orden se puede reflejar en la manera en la que los equipos o cada uno de ellos realiza su práctica deportiva refiriéndose a como la logran desarrollar teniendo pautas específicas para su ejecución.

Compromiso: El compromiso es un valor que se asocia a la realización de actividades u objetivos propuestos sean impuestos por alguien o algo específico o por la persona

Respeto al líder: El respeto es un valor que se viene fortaleciendo y desarrollando desde que el sujeto es un niño en donde la familia es su primer ejemplo a seguir y a continuación en la escuela aprende a respetar a quienes son sus mayores e iguales.

Trabajo en equipo: El trabajo en equipo se basa en la reunión de diferentes valores que fortalecen las relaciones interpersonales y el crecimiento más el fortalecimiento de un grupo con intereses en común. En un equipo deportivo, el trabajo en equipo es casi el principal motor de su crecimiento y sobre todo de su continuidad, sin trabajo en equipo cualquier equipo caerá fácilmente

METODOLOGIA DE TRABAJO

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de esta Programación deportiva reúne los siguientes principios:

- **Ser flexible:** permite ajustar las propuestas al ritmo de cada entrenando. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades del alumnado, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los niños/as.
- **Ser afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños/as. Se debe conseguir que el alumnado se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: favoreciendo la cooperación y el compañerismo. Ha de evitarse la competitividad, entendiendo la competición como superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
- **Ser integradora**: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada alumno/a. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
- **Ser lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser recreativa**: A través de la lúdica y la diversión fomentar en los deportistas la felicidad, la sana convivencia y el debido aprovechamiento del tiempo libre.

Las estrategias de E/A son aquellas que el entrenador lleva a cabo para alcanzar los objetivos planteados.

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

- **Estrategia emancipadora**: prácticamente todas las decisiones son tomadas por el alumnado, dado el conocimiento y la familiarización con los contenidos.

En esta Programación Didáctica se sugiere la utilización de una estrategia instructiva para dar a las actividades un tratamiento más seguro en cuanto a lesiones y accidentes deportivos. Aun así, el alumnado podrá proponer formas nuevas que serán aceptadas o no por el entrenador.

TÉCNICAS DE ENSEÑANZA

- **Enseñanza directa:** el profesor/a da el feedforward y propone cómo resolver la situación en cada caso.
- **Enseñanza dirigida:** el profesor/a da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.
- **Enseñanza recíproca:** un alumno/a plantea las actividades, otro ejecuta las tareas motrices y el último anota los resultados y controla el proceso. Cada alumno/a debe ser partícipe de cada rol.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

El entrenamiento deportivo es un proceso de planificación y desarrollo del alto rendimiento, es la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias de programación, realización, de control, análisis y corrección, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo.

Se observará el total de las intervenciones vinculando de esta forma las interacciones de forma diaria, mensual y en un mesociclo de trabajo, las interacciones dirías serán analizadas bajo feedback y evaluaciones de control y evaluación con cumplimiento de objetivos, vinculación de los las anteriores y posteriores, eficacia del calentamiento y actualidad del contenido metódico; dosificación de las cargas, selección de los ejercicios, métodos utilizados, atención diferencial o trabajo individual, corrección de errores, estrategias y tiempos de recuperación, control de intensidad.

El seguimiento y evaluación de los integrantes del grupo estarán vinculados a pruebas y test de rendimiento físicos y antropométricos, dividas en 3 estadios a lo largo del proceso de entrenamiento, además de encuentros deportivos con el fin de observar su avance frente a situaciones reales de juego.

Y por último, pero no menos importante los factores evaluativos no estarán aislados; las características físicas, técnicas y tácticas, estarán de la mano con habilidades axiológicas

ANEXO 3 OBLIGACION 2
MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICI	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas.
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento.
						EQUILIBRIO	Capacidad perceptiva motriz de los estudiantes de someter al cuerpo a una o más fuerzas en el que el cuerpo se enecuentra en estado de inmovilidad.
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza satisfactoriamente teniendo modificaciones en la dirección.
						DIFERENCIACION	Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo.
						REACCIÓN	Respuesta del cuerpo ante estimulos visuales, sonoros o tactiles.
						ADAPTACIÓN	Cambios fisiologicos y anatomicos producidos en el deportista con la practica regular de actividad fisica.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta caminatas a un solo ritmo con compas dentro de la zona
						CORRER	Participa en activamnete en actividades que impliquen desplazarse en velocidad
						SALTAR	realiza saltos desde diferentes puntos y medidas de altura
						ATRAPAR	Efectua pases cortos y largos que impliquen atrapar el balon
						RODAR	Realiza rollos adenate atrás y rueda sin difucultad
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Ejecuta movimientos en donde los algunos musculos se ven sometidos a tension mecanica en relación con el tiempo de ejecución.
						EXPLOSIVA	El estudiante realiza juegos que le permitan saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOMÉTRICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesqueletica por medio de ejercicios que no producen cambios en la longitud muscular.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concentrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad baja o mederada como caminar, correr, saltar cuerda, etc.
						ANAERÓBICA	Practica ejercicios de una intensidad media-alta por tiemepos breves.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio desde un lugar hacia otro.
						REACCIÓN	Desarrolla la capacidad de dar respuesta corporal ante un estimulo sonoro, visual o tactil.
						GESTUAL	Realiza movimientos de una, varias o de todas las partes del cuerpo en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mantiene su cuerpo de forma estatica en un movimiento coordinadoque le permite estirar su sistema muscular.
						GENERAL O ESPECIFICA	El estudiante dispondra de los ejercicios propuestos por el fomrador para estirar de forma general o especifica los grupos musculares involucrados en la practica.
						ACTIVA O PASIVA	Ejecuta ejercicios que le permiten enfocarse en cada articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA DE JUEGO SEIS UNIVERSAL	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento espacial de los jugadores en la cancha.
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB.
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades ludicas el estudiante aprende sobre los primeros brotes, las causas y quien fue el creador y cual ha sido la trayectoria del voleibol a lo largo de la historia.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Descubre que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (voleiplaya) o voleypie, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante se entera de que existe un reglamento que regula las normas y la reglamentación del deporte en todo el mundo.
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzo a disputarse el juego del voleibol dandose cuenta del crecimiento que ha tenido mundialmente, además de conocer cuales son los paises con mejores de equipos de voleibol.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concibir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las tecnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucsión de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las tecnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucsión de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectua una rotación para poder sacar, ademas de enteder las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país y comienza a enteder que forma parte de la población de Colombia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Entiende que forma parte y es beneficiario de una estructura gubernamental lo que le hace desarrollar un compromiso con la escuela de formación y el departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Comprende que pertenece a un selecto grupo de personas que representara deportivamente al municipio en otro intercambios.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Cuida y busca conservar en buen estado los escenarios deportivos que ponen a su disposición para que desarrolle sus actividades recreodeportivas.

	A C I O N					SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Utiliza adecuadamente los implementos deportivos que se utilizan en las sesiones.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	HONESTIDAD	Se comporta demostrando gran respeto por si mismo y con los demas, siendo conscientes de las tareas propuestas, clumpiendolas a cabalidad sin ningun tipo de presión de por medio.
						TRABAJO EN EQUIPO	Comprende que es una parte escencial del deporte que practica e interactua eficentemente con sus compañeros para lograr una meta.
						RESPONSABILIDAD	Cumple con sus tareas en el tiempo acordado y en su totalidad.
						PUNTUALIDAD	Se presenta a las sesiones a la hora acordada, con buena presentación personal y con la mejor actitud,
						AUTO DISCIPLINA	Entiende la importancia de la disciplina y la practica en las sesiones y en otros entornos.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Sabe la importancia del aseo personal de los cambis de sucuerpo y lo que generan
						ALIMENTACIÓN	Adquiere habitos de buena alimentacion y distingue la importancia de ello
						PRESENTACION PERSONAL	Se esmera por asistir en una buena presentacion al sitio de trabajo
						DESCANSO Y SUEÑO	Sabe que es importante el descanso para el desarrollo fisico y psicologico
						EJERCICIO FISICO	conoce el por que es importante ejercitarce desde niño y los cuidados que debo tener
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Se mantiene positivo en el proceso, no se frustra ante el fracaso y es optimista con los resultados ya que tiene claro su esfuerzo y el de sus compañeros, aprende de sus errores y mejora constantemente.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entiende que su superación depende del esfuerzo y compromiso que tenga con las sesiones y su equipo.
						GANAR-GANAR	Interpreta que practica un deporte en conjunto por lo tanto comprende que del esfuerzo y aporte de cada uno de los integrantes equipo se alcanzara el éxito deportivo, ayuda a sus compañeros a mejorar, siempre esta abierto para recibir feedback y mejorar sus habilidades dentro y fuera de la cancha.
						ORGANIZACIÓN DE METAS	El estudiante se propone adquirir nuevas habilidades aplicadas al deporte constantemente tanto individualmente como colectivamente.
						AUTOEVALUACIÓN DE HABILIDADES	Es consciente de sus logros, habilidades, fortalezas y debilidades, busca potenciar sus fortalezas constantemente y trabajar en sus debilidades.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Por medio de juegos el estudiante fortalece su capacidad de atención y concentración por medio de diferentes tipos de estimulos.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El estudiante entiende que existen diferencias y siempre busca solucionar las cosas de la mejor forma respetando a sus compañeros, contrincantes, entrenadores, jueces, etc.
						AUTOCONOCIMIENTO	Es conocedor de su temperamento por lo tanto sabe como regular sus emociones para no entrar en conflicto con los demás ante diferentes situaciones que lo puedan alterar.
						AUTOCONTROL	No se deja llevar por la pasión ni sus emociones, actua con cabeza fría y buena conducta en todo momento.
						INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Deja de lado las posibles diferencias con sus compañeros para trabajar en equipo y obtener un buen resultado.
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DINÁMICAS ROMPEHIELO	Participa de actividades guiadas a la integración y la participación individual y conjunta del equipo.
						LUDICAS	Participa activamente de actividades que le permiten sentir emociones placenteras asociadas al vertigo, la incertidumbre, la distracción o la contemplación gozosa.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de juegos representativos el estudiante fortalece su coordinación, motricidad gruesa y fina.
						JUEGOS ASOCIATIVOS	Cada estudiante asume un rol en el juego y se conecta directa o indirectamente con los otros estudiantes que a su vez asumen roles diferentes.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO PSÍQUICO	Ya que los primeros cambios psiquicos determinan la conciencia del estudiante, su relación con el entorno, su vida interna y externa se fortalecera el desarrollo en este campo por medio de actividades ludicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	Por medio de juegos que involucran la coordinación y la motricidad como la goloza, el yermis, entre otros el esrudiante fortalece su desarrollo fisico.
						DESARROLLO SOCIAL	Ayuda a que el estudiante se integre con sus pares permitiendole crear relaciones significativas con adulos u otros niños.
						ACERCAMIENTO AL PATRIMONIO	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artisticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						EMOTIVIDAD	Le permite expresar sus emociones y descargar sus comportamiento poco habituales por medio de algunas expresiones artisticas.
						INTERPRETACIÓN	Ayuda a que el estudiante conciba y exprese su realidad de un modo personal para representarla en alguna actividad de arte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS ABIERTOS	Participa de actividades que componen el circuito en donde se le instruye al estudiante como realizar la actividad de acuerdo a sus condiciones físicas.
						CIRCUITOS CERRADOS	Ejecuta diferentes ejercicios dentro de un circuito a consideración del formador.
						CIRCUITOS MIXTOS	Realiza juegos que combinan los modelos organizacionales de los circuitos abiertos y cerrados.
						CIRCUITOS MOTRICES	Responde ante los diferentes estimulos u obstaculos de los ejercicios secuencialmente propuestis en diferentes estaciones de trabajo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la goloza, el cucunuba entre otros, el estudiante interactua con sus pares y su entorno.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades ludicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Permite que el estudiante fortalezca sus habilidades motrices básicas por medio de juegos de representación con balón o con otros implementos.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Utiliza diferntes tipos de movimientos que combina diferntes diciplinas con un stimulo visual y musical que le ayuda a mejorar sus habilidades coordinativas y motrices.

FECHA DE ENTREGA	**14 DE FEBRERO DE 2022**
NOMBRES Y APELLIDOS	**WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO**
MUNICIPIO	**CARUPA**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas. Se palntea activicades de coperativismo, juegos y dinamicas
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento. Se fortelecera esta capacidad con actividades dirigidas de rimo con
						EQUILIBRIO	Realiza diversos ejercicios para fortalecer esta capacidad se realizaran ejercicios de tabla susupendida, caminar sobre una linea recta sobre una soga con brazos estendidos
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza satisfactoriamente teniendo modificaciones en la direccion. Desarrolla actividades de señalizacion orientacion por sonidos que permitan distinguir la
						DIFERENCIACION	Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo. Distinguiendos patrones de movimientos basicos.
						REACCIÓN	Adquire destrezas de reacción por medio de actividades dirigdas y de estimulos.
						ADAPTACIÓN	Crea espacios en donde el niño se acople a sus compañeros y al deporte por medio de actividades grupales y de cooperación
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Sus capacidades perceptivas, coordinativas y locomotoras son favorables en el ejercicio de caminar.
						CORRER	Participa en activamnete en actividades que impliquen desplazarse en velocidad
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales correctamente involucrando el equilibrio y la coordinación.
						ATRAPAR	Utiliza sus brazos para realizar un movimiento en las misma dirección del balón en el momento de hacer contacto el mismo
						RODAR	Realiza juegos de representación donde interactua con el medio y su entorno.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Ejecuta movimientos en donde los algunos musculos se ven sometidos a tension mecanica en relación con el tiempo de ejecución.
						EXPLOSIVA	El estudiante realiza juegos que le permitan saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOMÉTRICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesqueletica por medio de ejercicios que no producen cambios en la longitud muscular.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concentrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad baja o mederada como caminar, correr, saltar cuerda, etc.
						ANAERÓBICA	Practica ejercicios de una intensidad media-alta por tiemepos breves.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio desde un lugar hacia otro.
						REACCIÓN	Adquire destrezas por medio de actividades dirigdas y de estimulo, auditivos, visuales y de contacto
						GESTUAL	Realiza movimientos de una, varias o de todas las partes del cuerpo en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mantiene su cuerpo de forma estatica en un movimiento coordinadoque le permite estirar su sistema muscular.
						GENERAL O ESPECIFICA	El estudiante dispondra de los ejercicios propuestos por el fomrador para estirar de forma general o especifica los grupos musculares involucrados en la practica.
						ACTIVA O PASIVA	Ejecuta ejercicios que le permiten enfocarse en cada articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA DE JUEGO SEIS UNIVERSAL	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento espacial de los jugadores en la cancha, atraves de actividades de reconicimiento
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB.
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
				2	SISTEMA DE JUEGO 4-2	OFENSIVA	Entiende e interpreta los componentes que componen la fase ofensiva dentro del sistema 4-2.
						DEFENSIVA	Entiende e incorpora los conocimientos de recepción para estructurar la fase defensiva del sistema de juego 4-2 en el voleibol.
						ENROQUE Y DESENROQUE	Utiliza de forma adecuada los movimientos de "enroque" y "desenroque" dentro de las rotaciones de forma legal según lo estipula el reglamento.
						POSICIONES	Entiende los posiciones según su somatotipo y habilidades adquiridas, entrenando como puntas, centro y armadores.
						ROTACIÓN	Efectua la rotación de forma adecuada con sus compañeros. Reconociendo las areas de la cancha
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades ludicas el estudiante aprende sobre los primeros brotes, las causas y quien fue el creador y cual ha sido la trayectoria del voleibol a lo largo de la historia.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Descubre que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (voleiplaya) o voleypie, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante aprende de que existe un reglamento, que regula las normas del deporte en todo el mundo.
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzo a disputarse el juego del voleibol dandose cuenta del crecimiento que ha tenido mundialmente, además de conocer cuales son los paises con mejores de equipos de voleibol.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concibir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las tecnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucsión de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las tecnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucusión de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectua una rotación para poder sacar, ademas de enteder las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país y comienza a enteder que forma parte de la población de Colombia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Entiende que forma parte y es beneficiario de una estructura gubernamental lo que le hace desarrollar un compromiso con la escuela de formación y el departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Comprende que pertenece a un selecto grupo de personas que representara deportivamente al municipio en otro intercambios.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Cuida y busca conservar en buen estado los escenarios deportivos que ponen a su disposición para que desarrolle sus actividades recreodeportivas.

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

FECHA DE ENTREGA	01 de Febrero de 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO
MUNICIPIO	CARUPA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Logra coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases ligadas a los objetivos de la actividad.
						RITMO	Es capaz de organizar cronológicamente las acciones musculares en relación al espacio y al tiempo.
						EQUILIBRIO	Logra mantener su cuerpo en estado de equilibrio y recuperar su posición después de realizar movimientos o cambios posicionales tras efectuar un cambio de posición rápido.
						ORIENTACION	Logra identificar su ubicación temporo espacial y la orientación de su cuerpo respecto a sus competidores, el balón y el campo de juego.
						DIFERENCIACION	Ejecuta una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento mediante la aplicación autónoma de un gesto o técnica determinada.
						REACCIÓN	Logra desarrollar acciones de manera rápida de acuerdo a las demandas de situaciones de juego concretas, como la recepción del balón en el voleibol.
						ADAPTACIÓN	Es capaz de adaptase tras modificar las tareas motoras especificas mediante variables como cambios de posición.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Sus capacidades perceptivas, coordinativas y locomotoras son favorables en el ejercicio de caminar.
						CORRER	Logra desplazarse de manera rápida a su máxima velocidad en una distancia determinada empleando un menor gasto
						SALTAR	Conoce y ejecuta las fases estructuradas del salto de manera secuencial para recepcionar o realizar un remate.
						ATRAPAR	Utiliza su coordinación viso-manual para recepcionar un balón y aplicar la técnica adecuada para evitar que caiga en el campo.
						RODAR	Logra aplicar con fuerza muscular de su tren superior un elemento con el propósito de hacer que un cuerpo recorra una distancia rápida y precisa.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Logra ejecutar movimientos que trabajan su grupos musculares con su propio peso corporal enfocándose a obtener mayor cantidad de repeticiones.
						EXPLOSIVA	Realiza acciones gestuales de manera rápida utilizando su fuerza, de manera coordinada y ágil, como la eficacia en el remate.
						ISOMÉTRICA	Ejecuta ejercicios que involucren la fuerza dinámica para mejorar las habilidades gestuales de la técnica del voleibol.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concéntrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo lo cual le permite evitar la fatiga.
						ANAERÓBICA	Logra ejecutar movimientos a una intensidad alta y moderada durante periodos cortos de tiempo.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Logra recorrer una distancia en un menor tiempo posible, mediante movimientos coordinados.
						REACCIÓN	Ejecuta acciones de manera rápida y eficiente mediante diferentes estímulos sensoriales.
						GESTUAL	Logra ejecutar patrones de movimiento en un grupo muscular especifico de manera rápida y eficiente.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Logra mantener su cuerpo de forma estática en un grado articular por periodos prolongados de tiempo.
						DINAMICA	Logra realizar elongaciones musculares mediante actividades dinámicas estructuradas.
						ACTIVA O PASIVA	Logra realizar movimientos coordinados que le permiten obtener una elongación máxima de sus articulaciones.
		TÉCNICO	TREZAS	1	FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS	PASE DE DEDOS	Logra realizar pases mediante el gesto técnico de manera precisa sin ejecutar errores.
						GOLPE DE ANTEBRAZOS	Realiza el gesto de recepción, pase y control de manera eficiente controlando la dirección del balón.
						SAQUE BAJO	Conoce y realiza el saque bajo de manera eficiente y segura evitando errores.
						REMATE	Logra realizar el gesto técnico del remate, de manera rápida con direccionalidad evitando el contacto con la malla.
						BLOQUEO	Realiza el gesto del bloqueo evitando que el equipo rival logre ejecutar un remate.
				2	FUNDAMENTOS TECNICOS AVANZADOS	SAQUE DE TENIS	Logra realizar el saque de tenis de manera coordinada, rápida y precisa.
						SAQUE FLOTANTE CON SALTO	Conoce y ejecuta el saque flotante después de realizar un salto mediante un gesto coordinado y rápido
						SAQUE REMATE	Realiza un saque de manera rápida y efectiva empleando movimientos de manera coordinada.
						GOLPE DE DEDOS HACIA ATRÁS, LATERAL Y EN SUSPENSIÓN	Conoce el fundamento del golpe de dedos y lo ejecuta hacia varias direcciones de manera precisa.
						PLANCHA	Logra ejecutar este gesto técnico de manera eficiente y segura para poder recuperar una pelota que se encuentra en una posición alejada.
						POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento de sus compañeros en el terreno de juego.

	PERFECCIONAMIENTO		DEST	3	SISTEMA DE JUEGO	ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
				4	SISTEMAS DE JUEGOS ESTRATÉGICOS	OFENSIVA	Conoce y logra realizar un sistema de juego ofensivo (sistemas 5-1, 4-2), dependiendo de la estrategia del juego.
						DEFENSIVA	Conoce y logra desarrollar una estrategia defensiva (sistemas, W, 2-0-4, 2-1-3) dependiendo de la estrategia del juego.
						POSICIONES Y ROTACIÓN	Conoce las posiciones de juego y rota durante las jugada según la normatividad, después de la jugada vuelve a su posición reglamentaria.
						ATAQUE	Conoce y logra ejecutar jugadas dependiendo de su posición actual mediante estrategias de filtración.
		TÁCTICO		1	INDIVIDUAL	TACTICA INDIVIDUAL DEL PASADOR.	Logra posicionar su cuerpo correctamente para realizar correctamente el pase y efectuándolo de una manera precisa.
						TÁCTICA INDIVIDUAL SAQUES	Realiza correctamente la técnica del saque y posiciona el balón mediante una trayectoria difícil de defender sobre el rival.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL REMATADOR.	Logra utilizar el fundamento técnico del remate ejecutándolo de manera eficiente hacia una posición difícil para sus oponentes.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL DEFENSA DE CAMPO.	Se organiza correctamente para recepcionar el balón ante cualquier tipo de situación de juego, conoce y sabe la importancia de la función del zaguero.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR.	Logra identificar la jugada del rival, cubre todos los espacios del terreno de juego para impedir que el equipo rival logre obtener puntos.
				2	COLECTIVA	SISTEMA DE RECEPCIÓN	Se organiza conjuntamente con su equipo para defender el campo de juego utilizando los distintos tipos de fundamentos de recepción.
						SISTEMA DE ATAQUE	Realiza colectivamente la fase ofensiva y defensiva de este sistema teniendo en cuenta el enroque y desenroque de posiciones y la correcta rotación
						SISTEMA DE ATAQUE CON FILTRACIÓN	Maneja correctamente el sistema de ataque mediante el posicionamiento de sus jugadores evitando faltas en rotación mediante jugadas puntuales.
						SISTEMA DE ATAQUE 5-1	Ejecuta con su equipo correctamente los posicionamientos y jugadas de la fase ofensiva manejando un solo armador.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades lúdicas el estudiante aprende sobre como surgió este deporte y su creador.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	Identifica los inicios y evolución del voleibol hasta el día de hoy además de sus principales exponentes.
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Logra identificar que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (vóley-playa) o volapié, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante conoce la reglamentación oficial del voleibol y ay un organismo internacional que lo regula (FIVB)
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzó a disputarse el juego del voleibol y la trayectoria que tuvo hasta convertirse en un deporte practicado mundialmente.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concebir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las técnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con globos u otros elementos didácticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las técnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con globos u otros elementos didácticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectúa una rotación para poder sacar, además de entender las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país, conce sus símbolos y su historia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Conoce los símbolos del departamento, el nombre del actual gobernador y las características sociales y culturales de su departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Conoce la historia de su municipio, los valores y sus símbolos además de sus costumbres y tradiciones.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Logra identificar que esta disfrutando de un escenario publico para su recreación y entiende la importancia de su cuidado.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Conoce la implementación deportiva y hace uso de ella de manera responsable generando un buen trato adecuado.
				1	VALORES	LIDERAZGO	Es responsable, confía en sus habilidades y destrezas y se muestra con una buena disposición de ayudar a los miembros de su equipo.
						PUNTUALIDAD	Logra conocer la importancia de la puntualidad en su vida diaria y se presenta a la hora indicada
						COMPAÑERISMO	Logra empatizar con sus demás compañeros, ayuda a los miembros del grupo mostrándose atento y colaborativo.
						RESPETO	Muestra un aprecio idóneo hacia los miembros de su grupo y su entrenador.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO			TOLERANCIA	Es respetuoso con todos sus compañeros sin importar que los valores, costumbres e ideas, no sean similares o se asemejen a las suyas.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Conoce la importancia de los buenos hábitos de aseo personal y los pone en practica antes y durante los entrenamientos.
						ALIMENTACIÓN	Conoce las ventajas de llevar una buena nutrición para su deporte y su vida cotidiana.
						PRESENTACION PERSONAL	Se presenta limpio y arreglado con una buena presentación antes de cada entrenamiento.
						DESCANSO Y SUEÑO	Conoce a importancia de dormir bien y descansar en su vida social, académica y deportiva.
						EJERCICIO FISICO	Identifica y conoce los beneficios del ejercicio y la actividad física aplicada a su vida diaria.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Muestra una actitud optimista independientemente de cada situación.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Conoce la importancia del esfuerzo y los logros que puede llegar a conseguir si se es constante.
						TOMA DE DESICIONES	Logra conocer la importancia de cada decisión, los factores negativos y positivos a nivel deportivo y en su vida cotidiana.
						PERSEVERANCIA	Muestra motivación con buenas expectativas para llegar a conseguir logros personales y deportivos.
						PROPOSITOS	Identifica y tiene una idea clara de sus metas personales y deportivas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Logra mantenerse dispuesto en la explicación de cada actividad y se presenta concentrado a la hora de realizar una actividad competitiva.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Tiene una buena relación y empatía con sus demás compañeros mostrándose equitativo y colaborativo
						PSICOLOGIA	Conoce la importancia de la psicología del deporte y su ayuda en la competencia deportiva.
						RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	Presenta una buena disposición al dialogo, evitando las discrepancias entre los miembros del equipo.
						MIEDO AL FRACASO	Logra mantener su mente dispuesta al éxito y no se frustra ante cualquier adversidad.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS SOCIALIZACIÓN	Logra desarrollar integración mediante juegos que le permiten dar a conocer sus gustos, sus hobbies, características.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES CON PELOTA	Logra adaptar los juegos de integración deportivos con uso de pelotas como elemento principal, hacia las habilidades y destrezas propias del voleibol.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES CON ELEMENTOS	Logra adaptar los juegos de integración deportivos con uso de elementos como elemento principal, hacia las habilidades y destrezas propias del voleibol.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES ALTERNATIVOS	Identifica algunos deportes alternativos y asimila las capacidades y destrezas asociadas con el voleibol.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO COGNITIVO	Ya que los primeros cambios psíquicos determinan la conciencia del estudiante, su relación con el entorno, su vida interna y externa se fortalecerá el desarrollo en este campo por medio de actividades lúdicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	motricidad como la golosa, el yermis, entre otros el estudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO VOLITIVO	Ayuda a que el estudiante se integre con sus compañeros para que conozca su desarrollo motivacional.
						CONOCIENDO MI HISTORIA	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artísticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						MOTIVACIONALES	Le permite expresar sus emociones mediante alguna actividad artística.
						MURAL	Realiza actividades artísticas que consiste en pintar un mural destinado a las cualidades y beneficios de la practica del voleibol y del ejercicio físico.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	OBSTACULOS	Logra cruzar los obstáculos de manera rápida sin presentar dificultades o un retroceso evidente en la velocidad de desplazamiento.
						RELEVOS	Realiza actividades que involucran relevos y cambios de velocidad mediante diferentes variables.
						COORDINACIÓN	Logra pasar por todas las fases del circuito de manera ágil con una buena velocidad gestual.
						CIRCUITOS MOTRICES	Efectúa diferentes actividades recreativas en un circuito abierto o cerrado.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la golosa, logra interactuar con diferentes actividades haciendo participe de sus costumbres y tradiciones.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades lúdicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Realiza diferentes actividades enfocadas a mejorar sus habilidades motrices básicas

FECHA DE ENTREGA	**14 DE FEBRERO 2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO**
MUNICIPIO	**CARUPA**

ANEXO 4 OBLIGACION 2
HORARIOS Y SITIOS DE
ENTRENAMIENTO



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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEYBOL
MUNICIPIO: CARMEN DE CARUPA
NOMBRE DEL FORMADOR: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
10.00 AM A 12:00 PM	GRUPO	iniciacion		iniciainiciacion	Iniciacion				
	SEDE DE TRABAO	cede escolar casa blanca		cede escolar casa blanca	cede escolar la esperanza				
3:00 PM A 5: 00 PM	GRUPO	fundamentacion		fundamentacion	fundamentacion				
	SEDE DE TRABAO	CIC		CIC	CIC				
5:00: P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO	perfeccionamiento		perfeccionamiento	perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABAJO	CIC		CIC	CIC				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR wilmer yesid mendoza fandiño

A NEXO 5 OBLIGACION 3
ASISTENCIA CATEGORIA
INICIACION



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DELGADO NIÑO ELIAN SMITH	3178036745		1	1				0		1	1				0		1	0						1	1				0				12	7	4	58%
2	GOMEZ TRIBIÑO YEIMY ALEXANDRA	3134335371		1	1				1		1	1				1		0	1						1	0				1				12	9	2	75%
3	OLIVARES CORONADO ANGEL ENRIQUE	3118526620		1	1				1		1	1				1		0	1						1	1				1				12	10	1	83%
4	GOMEZ NEUSA DILAN JOEL	3112037726		1	1				1		1	1				1		0	1						1	1				1				12	10	1	83%
5	MALAGON GORDILLO EVELYN SARAY	3125333887		1	1				1		1	1				1		0	1						1	1				1				12	10	1	83%
6	PAEZ REDONDO DİLAN FERNEY	3204152567		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
7	PAIBA REDONDO JEYMY KATHERIN	3002894121		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
8	ALARCON OVELENCIO DAVID FELIPE	3134017426		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
9	ALARCON PULGA JOHAN ESTIVEN	3124842028		1	1				1		1	1				1		1	1						0	1				1				12	10	1	83%
10	DIAZ RINCON SIMON DAVID	3214650491		0	0				1		1	0				1		1	1						0	0				0				12	5	6	42%

ANEXO 6 OBLIGACION 3
ASISTENCIA CATEGORIA
FUNDAMENTACION



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: FUNDAMENTACION**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SANTANA GOMEZ JOHAN ESTEBAN	3112742922		0	1				0		1	1				0		1	0						1	1				0				12	6	5	50%
2	SANTANA GUERRERO DILAN FELIPE	3133450491		0	1				1		1	1				1		0	1						1	0				1				12	8	3	67%
3	TRIVIÑO PAEZ ANDREA CAROLINA	3212475268		1	1				1		1	1				1		0	1						1	1				1				12	10	1	83%
4	PAIVA REDONDO DEISY YANIRA	3124984883		1	1				0		1	1				1		0	1						1	1				1				12	9	2	75%
5	RODRIGUEZ RINCON SARA VALENTINA	3204823279		0	1				0		1	1				1		0	1						1	1				1				12	8	3	67%
6	RODRIGUEZ SANATANA NEIDER SMITH	3125544388		1	1				1		1	1				0		1	1						1	1				1				12	10	1	83%
7	SANTANA PADILA SAMUEL EMILIO	3124999096		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
8	VALENCIA NIÑO LEIDY ALEJANDRA	3112072512		0	1				0		1	1				1		1	1						1	1				1				12	9	2	75%
9	ALARCON CASTAÑEDA DEIBER FELIPE	3138570330		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
10	BALLEN MALAVER LAURA VALENTINA	3203437704		0	1				0		1	0				1		1	1						1	0				1				12	7	4	58%
11	GARZON ESPITIA JOSE MATIAS	3115925957		0	0				1		1	0				1		1	1						1	0				0				12	6	5	50%
12	MURCIA ALARCON ESTEFANY	3112512882		0	1				1		0	1				1		1	1						0	1				1				12	8	3	67%
13																																					

ANEXO 7 OBLIGACION 3
ASISTENCIA CATEGORIA
PERFECCIONAMIENTO



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALARCON CASTAÑEDA DEIBER FELIPE	3125544388		1	1				0		1	1				0		1	0						1	1				0				12	7	4	58%
2	BALLEN MALAVER LAURA VALENTINA	3124999096		1	1				1		1	1				1		0	1						1	0				1				12	9	2	75%
3	GARZON ESPITIA JOSE MATIAS	3112072512		1	1				1		1	1				1		0	1						1	1				1				12	10	1	83%
4	MURCIA ALARCON ESTEFANY	3138570330		1	1				1		1	1				1		0	1						1	1				1				12	10	1	83%
5	PORRAS TORRES SHARICK VANESSA	3203437704		1	1				1		1	1				1		0	1						1	1				1				12	10	1	83%
6	SAENZ MURCIA SAMUEL STIVEN	3115925957		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
7	ALARCON GOMEZ KAROL GISELA	3112512882		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
8	AREVALO MURCIA DANIEL FELIPE	3132806074		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
9	CONEJOP MALAVER YAEL ESTEFANI	3124701159		1	1				1		1	1				1		1	1						0	1				1				12	10	1	83%
10	CONEJO MALAVER YINA YULIETH	3134578662		0	0				1		1	0				1		1	1						0	0				0				12	5	6	42%
11	CORREDOR ANGEL DIOMEDES AUGUSTO	3204440885		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
12	CORREDOR ANGEL ANA FERNANDA	3228332777		1	1				1		0	1				1		1	1						1	1				1				12	10	1	83%
13	CORTES CORTES JHOAN SEBASTIAN	3228332777		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
14	GUZMAN GUZMAN BRAYAN ESMITH	3103498894		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
15	MALAVER MORALES EDGAR FELIPE	3212378916		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
16	BALLEN MALAVER ANDREA SOFIA	3112341340		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
17	MALAVER OPAYOME MANUEL SANTIAGO	3217795179		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
18	MORENO MALAVER ELIAN ANDRES	3217795179		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
19	RODRIGUEZ CELY SARA ISABEL	3115093078		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
20	BALLEN MALAVER YENI ALEJANDRA	3102874935		1	0				1		1	1				1		1	0						1	0				0				12	7	4	58%
21	BENITEZ CALVO ADRIANA LUCIA	3112512882		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%
22	CONEJO MALAVER JIMMY FERNANDO	3132665421		1	1				1		0	1				1		1	1						1	1				1				12	10	1	83%
23	SAENZ MURCIA SAMUEL STIVEN	3112512882		1	1				1		1	1				1		1	1						1	1				1				12	11	0	92%

ANEXO 8 OBLIGACION 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">N°1068 DE 2022</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">CARMEN DE CARUPA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">VOLEIBOL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>SEDE ESCOLAR ANTONIO NARIÑO-MORTIÑO</td><td>MES: NOVIEMBRE</td></tr>
<tr><td colspan="2">INICIACION
</td><td>INICIACION
</td></tr>
<tr><td colspan="2">INICIACION
</td><td>INICIACION
</td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACION 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">N°1068 DE 2022</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">CARMEN DE CARUPA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">VOLEIBOL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>SEDE ESCOLAR ANTONIO NARIÑO</td><td>MES: NOVIEMBRE</td></tr>
<tr><td colspan="2">Fundamentación
</td><td>fundamentación
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Fundamentación
</td><td>Fundamentación
</td></tr>
</table>

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">N°1068 DE 2022</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">CARMEN DE CARUPA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">VOLEIBOL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>SEDE ESCOLAR ANTONIO NARIÑO</td><td>MES: NOVIEMBRE</td></tr>
<tr><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
</td><td>PERFECCIONAMIENTO
</td></tr>
<tr><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
</td><td>PERFECCIONAMIENTO
</td></tr>
</table>

ANEXO 11 OBLIGACION 4
COBERTURA VOLEIBOL
CARUPA



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
7 AÑOS	1	3		1	2	1									4
8 AÑOS	1	1	1		1										2
9 AÑOS	3	1	2	1	1										4
10 AÑOS		1			1										1
11 AÑOS	4	2	3	1	1	1									6
12 AÑOS		1			1										1
13 AÑOS	1	1	1		1										2
14 AÑOS	3	4	2	1	2	2									7
15 AÑOS	5	4	3	2	2	2									9
16 AÑOS	2	3	1	1	2	1									5
17 AÑOS															0
TOTALES	22	23	14	8	15	8									45

ANEXO 12 OBLIGACION 4
CUADRO DE SEGUIMIENTO
BENEFICIARIOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 24 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA [illegible]	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDIGENA CRIOLLA ROMANI SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	DELGADO NIÑO ELIAN SMITH	1076569416	COLOMBIA	INFANCIA	VEREDA CASA BLANCA	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	DELGADO MARIA FERNANADA	3178787545	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	GOMEZ TRIBIÑO YEIMY ALEXANDRA	1076566857	COLOMBIA	INFANCIA	VEREDA LA ESPERANZA	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	GOMEZ PEDRO MANUEL	3134335371	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	OLIVARES CORONADO ANGEL ENRIQUE	80357729411017	COLOMBIA	ADOLESCENTE	VEREDA CASA BLANCA	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	OLIVARES JULIAN	3133078695	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	GOMEZ NEIRA DILAN JOEL	1076569496	COLOMBIA	INFANCIA	VEREDA CASA BLANCA	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	GOMEZ AUGUSTO	3112037738	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	MALAGON GORDILLO EVELYN SARAY	1076569269	COLOMBIA	INFANCIA	VEREDA CASA BLANCA	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MALAGON JUAN FERNANDO	3125533867	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	PAEZ REDONDO DILAN FERNEY	1076568018	COLOMBIA	ADOLESCENTE	VEREDA CASA BLANCA	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	PAEZ MARIA CAMILA	3204142947	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	PAIBA REDONDO JEYMY KATHERIN	1076568569	COLOMBIA	INFANCIA	VEREDA CASA BLANCA	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	PAIBA KLIS ALFONSO	3009958171	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	ALARCON OVELENCO DAVID FELIPE	1077135265	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	VEREDA SUCRE	B+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALARCON TERESA	3134017436	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	ALARCON PULGA JOHAN ESTIVEN	1076567368	COLOMBIA	ADOLESCENTE	VEREDA PERIQUERA	R+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALARCON PAULINA	3124642026	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	DIAZ RINCON SIMON DAVID	1076569219	COLOMBIA	INFANCIA	CALLE 3# 1-07 CARUPA	B-	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIAZ RAFAEL EDUARDO	3214650491	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	GOMEZ CORREDOR LUIS MIGUEL	1076567500	COLOMBIA	JUVENTUD	VEREDA ALIZAL	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	GOMEZ LUIS EUSEBIO	3214650491	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	GOMEZ TRIVIÑO SARA NICOLLE	1076568367	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	VEREDA TUCELA	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	GOMEZ FREDY	3105787554	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	OSPINO TRIVIÑO GUADALUPE	1068645478	COLOMBIA	ADOLESCENTE	VEREDA MORTIÑO	B+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	OSPINO EDWIN	3203010921	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	ROBAYO GOMEZ SONIA DANIELA	1074558704	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	CALLE 2 # 8-37 CARUPA	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ROBAYO RUBEN	3006827372	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	RODRIGUEZ ESPEJO PAULA ANDREA	1076565575	COLOMBIA	JUVENTUD	CARRERA 10 # 4-37	A-	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	RODRIGUEZ ALIRO	3053474706	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	ROMERO CALVO SANTIAGO	1104551156	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	VEREDA CHARQUIRA	A+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ROMERO WILSON	3176585058	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	SANTANA GOMEZ JOHAN ESTEBAN	1021689469	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	VEREDA LA ESPERANZA	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SANTANA SANTIAGO	3115729699	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	SANTANA GUERRERO DILAN FELIPE	1030139209	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	VEREDA LA ESPERANZA	B-	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SANTANA ROBIN	3133450491	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	TRIVIÑO PAEZ ANDREA CAROLINA	1171984781	COLOMBIA	ADOLESCENTE	VEREDA LA ESPERANZA	B+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	TRIVIÑO DAVID	3213479569	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	PAIVA REDONDO DEISY YANIRA	1077135088	COLOMBIA	ADOLESCENTE	VEREDA LA ESPERANZA	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	PAIVA LUCIA	3124984583	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	RODRIGUEZ RINCON SARA VALENTINA	1072341457	COLOMBIA	ADOLESCENTE	VEREDA SUCRE	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	RODRIGUEZ CAMILA	3204812279	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	RODRIGUEZ SANATANA NEIDER SMITH	1077115834	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	CASA BLANCA	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	RODRIGUEZ LUCIA	3204642466	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	SANTANA PAOLA SAMUEL EMILIO	1077135544	COLOMBIA	ADOLESCENTE	CALLE 5 # 5-43 CARUPA	A-	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANTANA EVA	3124669596	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	VALENCIA NIÑO LEIDY ALEJANDRA	1077341451	COLOMBIA	ADOLESCENTE	CARRERA 10 # 6-23 CARUPA	O+	ECOOPSOS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	VALENCIA LUCIA	3133023513	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	ALARCON CASTAREDA DEIBER FELIPE	1077135753	COLOMBIA	JUVENTUD	VEREDA EL MORTIÑO	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALARCON EVDELIA	3138570230	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	BALLEN MALAVER LAURA VALENTINA	1076564481	COLOMBIA	JUVENTUD	CALLE 5 # 4-32 CARUPA	B-	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	BALLEN CARLOS	3203437704	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	GARZON ESPITIA JOSE MATIAS	1077115930	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	CARRERA 12 # 3-37 CARUPA	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	GARZON CRISTHIAN	3115929557	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	MURCIA ALARCON ESTEFANY	1076565983	COLOMBIA	ADOLESCENTE	CARRERA 11 # 8-32 CARUPA	B-	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MURCIA JAVIER	3113512862	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	PORRAS TORRES SHARICK VANESSA	1076564117	COLOMBIA	ADOLESCENTE	CALLE 7 # 4-10 CARUPA	A+	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	PORRAS CLAUDIA	3153909074	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	SAENZ MURCIA SAMUEL STIVEN	1076565605	COLOMBIA	ADOLESCENTE	CARRERA 06 # 8-32 CARUPA	B-	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	SAENZ CESAR	3134351149	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	ALARCON GOMEZ KAROL GISELA	1076565125	COLOMBIA	ADOLESCENTE	VEREDA SAN JOSE	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALARCON GUSTABO	3134578642	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	AREVALO MURCIA DANIEL FELIPE	1171984508	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	VEREDA SAN JOSE	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	AREVALO JHOAN	3204440895	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	CONEJO MALAVER YAEL ESTEFANI	1171984037	COLOMBIA	ADOLESCENTE	VEREDA SAN JOSE	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CONEJO CAMILO	3208532777	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	CONEJO MALAVER YINA YULIETH	1076567326	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	VEREDA SAN JOSE	B-	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CONEJO HENRY	3208532777	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	CORREDOR ANGEL DIOMEDES AUGUSTO	1077114327	COLOMBIA	JUVENTUD	VEREDA SAN JOSE	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CORREDOR LUNA	3103498894	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	CORREDOR ANGEL ANA FERNANDA	1077115214	COLOMBIA	JUVENTUD	VEREDA SUCRE	A+	ECOOPSOS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CORREDOR DANIELA	3157978616	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	CORTES CORTES JHOAN SEBASTIAN	1077115604	COLOMBIA	JUVENTUD	VEREDA CASA BLANCA	A-	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CORTES CRISTINA	3112041340	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	GUZMAN GUZMAN BRAYAN ESMITH	1171985907	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	VEREDA LA ESPERANZA	R+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	GUZMAN ERIKA	3217704175	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	MALAVER MORALES EDGAR FELIPE	1171984999	COLOMBIA	JUVENTUD	VEREDA CHARQUIRA	A+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MALAVER KNATERIN	3217704175	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	BALLEN MALAVER ANDREA SOFIA	1076564127	COLOMBIA	ADOLESCENTE	VEREDA SUCRE	A-	ECOOPSOS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	BALLEN LUCELA	3115093078	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	MALAVER OPAYOME MANUEL SANTIAGO	1027286941	COLOMBIA	ADOLESCENTE	CALLE 2 # 8-36 CARUPA	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MALAVER FRANCISCO	3102874935	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	MORENO MALAVER ELIAN ANDRES	1077341189	COLOMBIA	JUVENTUD	CARRERA 09 # 8-32 CARUPA	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MORENO MANUEL	3152912882	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	RODRIGUEZ CELY SARA ISABEL	1077115295	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	CARRERA 06 # 6-42 CARUPA	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	RODRIGUEZ VICTOR	3153954211	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	BALLEN MALAVER YENI ALEJANDRA	1076561901	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA	CALLE 6 # 5-10 CARUPA	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	BALLEN PEDRO	3153953687	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	BENITEZ CALVO ADRIANA LUCIA	1077115372	COLOMBIA	ADOLESCENTE	CARRERA 06 # 8-32 CARUPA	A-	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	BENITEZ JOSE	3153954211	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	MENDOZA FANDIÑO WILMER YESID	VOLEIBOL	CONEJO MALAVER JIMMY FERNANDO	1171983739	COLOMBIA	ADOLESCENTE	VEREDA ALIZAL	B+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CONEJO PABLO	3134954744	

ANEXO 13 OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS
INICIACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 AM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 06- 08 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. . Se la quedan dos. Un balón para los dos. El que tiene el balón no puede desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para dar a otro más y sumar el 4º componente del equipo.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		30 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio			30	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		x		
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10 AM- 12:00 AM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 06- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		30 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio			30	
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. La idea es que cada fragmento se baile con el sentimiento que reflejan (por supuesto, haciendo más de una payasada y moviéndose como a cada uno le de la gana). Es un juego típico de las artes interpretativas y ayuda a comprender las emociones.	Adaptación		X		
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y articular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 AM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando pillan a alguien, se produce un cambio de rol: tiene que darle el cono en la mano al pillado y él deja de quedársela. Los que no se la quedan se pueden salvar diciendo «tuli», mientras abren manos y piernas al tiempo que se quedan en estatuas. Para poder volver al juego otro compañero que esté libre debe pasar por debajo de sus piernas.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X		
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4.Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando pillan a alguien, se produce un cambio de rol: tiene que darle el cono en la mano al pillado y él deja de quedársela. Los que no se la quedan se pueden salvar diciendo «tuli», mientras abren manos y piernas al tiempo que se quedan en estatuas. Para poder volver al juego otro compañero que esté libre debe pasar por debajo de sus piernas.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Reaccion			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se debe comenzar el ejercicio con todos los movimientos de los dedos y continuar con los de: manos, cabeza, cadera, codos, piernas, hombros, boca, pies, cuello, torso, dedos de los pies, etc.Hay que buscar en cada uno de los segmentos las posibilidades de rotación, traslación, inclinación y según la trayectoria	**x**	**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 05**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 Un jugador es el que se la queda y da vueltas a un gran obstáculo (edificio o pared). El resto de los jugadores giran en sentido contrario evitando ser pillados por el que se la queda. Cuando un jugador es pillado se une al anterior formando una cadena y juntos	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.. los niños tendrán que simular la forma de una moto. El entrenador tendrá que elegir a un alumno que se convertirá en el motorista y el resto de niños tendrán que colocarse detrás. El piloto tendrá que dar indicaciones en voz alta por lo que, si decide girar a la izquierda, lo tendrá que decir alto y claro a la vez que gira el tronco. Los niños tendrán que girar con él y atender a sus indicaciones.	Reacción				
7.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6- 8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Los cazafantasmas tienen que pillar a los fantasmas y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen, se forma un nuevo equipo de cazafantasmas. Los fantasmas se pueden salvar entre sí dándole la mano a los que estén en la guarida	Velocidad	Maxima			**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. Todos en círculos de pie, con los ojos cerrados. Se establece un tiempo determinado (10 seg., 20 seg., etc.). Se dice "tiempo" y cada niño debe sentarse cuando considere que ha transcurrido el tiempo establecido.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion festivales deportivos formativos y escolares departamanetales niños municipio carmen de carupa	**X**		**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se debe comenzar el ejercicio con todos los movimientos de los dedos y continuar con los de: manos, cabeza, cadera, codos, piernas, hombros, boca, pies, cuello, torso, dedos de los pies, etc.Hay que buscar en cada uno de los segmentos las posibilidades de rotación, traslación, inclinación y según la trayectoria	**x**		**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Cuando el profesor diga “indios”, éstos escapan y los “vaqueros” pillan, y viceversa. En este caso, sí un indio logra dar a un vaquero suma 1 punto. Sí no lo consigue, el tanto se lo anota el adversario. Se juegan tantas rondas como se consideren oportunas	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y articular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6- 8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. El primero de cada fila coge una pelota y la pasa al compañero de detrás, girando el tronco y colocándola en el suelo. El siguiente de la fila la recoge del suelo y hace lo mismo. Así sucesivamente. Ganará el equipo que consiga llevar antes la pelota al último miembro del grupo	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.Los maquinistas serán los extremos del tren, de tal manera que todos los demás tendrán que hacer lo que Los guías hagan en el baile: mover una pierna, agacharse, soltar las manos hacia arriba.... Cuando el último guía decida que el tren debe cambiar de sentido, deberá dar una palmada y entonces todos deben girarse y hacer lo que el nuevo guía desea.	Ritmo				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				

ANEXO 14 OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS
FUNDAMENTACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 AM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 09- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. . Se la quedan dos. Un balón para los dos. El que tiene el balón no puede desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para dar a otro más y sumar el 4º componente del equipo.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		30 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio			30	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		x		
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10 AM- 12:00 AM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 09- 12 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		30 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio			30	
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. La idea es que cada fragmento se baile con el sentimiento que reflejan (por supuesto, haciendo más de una payasada y moviéndose como a cada uno le de la gana). Es un juego típico de las artes interpretativas y ayuda a comprender las emociones.	Adaptación		X		
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y articular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 AM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 09- 12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando pillan a alguien, se produce un cambio de rol: tiene que darle el cono en la mano al pillado y él deja de quedársela. Los que no se la quedan se pueden salvar diciendo «tuli», mientras abren manos y piernas al tiempo que se quedan en estatuas. Para poder volver al juego otro compañero que esté libre debe pasar por debajo de sus piernas.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X		
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 09- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4.Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando pillan a alguien, se produce un cambio de rol: tiene que darle el cono en la mano al pillado y él deja de quedársela. Los que no se la quedan se pueden salvar diciendo «tuli», mientras abren manos y piernas al tiempo que se quedan en estatuas. Para poder volver al juego otro compañero que esté libre debe pasar por debajo de sus piernas.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Reaccion			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se debe comenzar el ejercicio con todos los movimientos de los dedos y continuar con los de: manos, cabeza, cadera, codos, piernas, hombros, boca, pies, cuello, torso, dedos de los pies, etc.Hay que buscar en cada uno de los segmentos las posibilidades de rotación, traslación, inclinación y según la trayectoria	**x**	**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 20**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**			**Edades: 09- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 Un jugador es el que se la queda y da vueltas a un gran obstáculo (edificio o pared). El resto de los jugadores giran en sentido contrario evitando ser pillados por el que se la queda. Cuando un jugador es pillado se une al anterior formando una cadena y juntos	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.. los niños tendrán que simular la forma de una moto. El entrenador tendrá que elegir a un alumno que se convertirá en el motorista y el resto de niños tendrán que colocarse detrás. El piloto tendrá que dar indicaciones en voz alta por lo que, si decide girar a la izquierda, lo tendrá que decir alto y claro a la vez que gira el tronco. Los niños tendrán que girar con él y atender a sus indicaciones.	Reacción				
7.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 09- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Los cazafantasmas tienen que pillar a los fantasmas y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen, se forma un nuevo equipo de cazafantasmas. Los fantasmas se pueden salvar entre sí dándole la mano a los que estén en la guarida	Velocidad	Maxima			**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. Todos en círculos de pie, con los ojos cerrados. Se establece un tiempo determinado (10 seg., 20 seg., etc.). Se dice "tiempo" y cada niño debe sentarse cuando considere que ha transcurrido el tiempo establecido.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion festivales deportivos formativos y escolares departamanetales niños municipio carmen de carupa		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 09- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 09- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se debe comenzar el ejercicio con todos los movimientos de los dedos y continuar con los de: manos, cabeza, cadera, codos, piernas, hombros, boca, pies, cuello, torso, dedos de los pies, etc.Hay que buscar en cada uno de los segmentos las posibilidades de rotación, traslación, inclinación y según la trayectoria	**x**		**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 09- 12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Cuando el profesor diga “indios”, éstos escapan y los “vaqueros” pillan, y viceversa. En este caso, sí un indio logra dar a un vaquero suma 1 punto. Sí no lo consigue, el tanto se lo anota el adversario. Se juegan tantas rondas como se consideren oportunas	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y articular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	**Campo deportivo y recursos humanos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 09- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 09- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 09- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. El primero de cada fila coge una pelota y la pasa al compañero de detrás, girando el tronco y colocándola en el suelo. El siguiente de la fila la recoge del suelo y hace lo mismo. Así sucesivamente. Ganará el equipo que consiga llevar antes la pelota al último miembro del grupo	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.Los maquinistas serán los extremos del tren, de tal manera que todos los demás tendrán que hacer lo que Los guías hagan en el baile: mover una pierna, agacharse, soltar las manos hacia arriba.... Cuando el último guía decida que el tren debe cambiar de sentido, deberá dar una palmada y entonces todos deben girarse y hacer lo que el nuevo guía desea.	Ritmo				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				

ANEXO 15 OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS
PERFECCIONAMEINTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 AM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. . Se la quedan dos. Un balón para los dos. El que tiene el balón no puede desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para dar a otro más y sumar el 4º componente del equipo.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		30 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio			30	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		x		
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y articular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10 AM- 12:00 AM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		30 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio			30	
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. La idea es que cada fragmento se baile con el sentimiento que reflejan (por supuesto, haciendo más de una payasada y moviéndose como a cada uno le de la gana). Es un juego típico de las artes interpretativas y ayuda a comprender las emociones.	Adaptación		X		
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y articular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**07/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 AM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando pillan a alguien, se produce un cambio de rol: tiene que darle el cono en la mano al pillado y él deja de quedársela. Los que no se la quedan se pueden salvar diciendo «tuli», mientras abren manos y piernas al tiempo que se quedan en estatuas. Para poder volver al juego otro compañero que esté libre debe pasar por debajo de sus piernas.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X		
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4.Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando pillan a alguien, se produce un cambio de rol: tiene que darle el cono en la mano al pillado y él deja de quedársela. Los que no se la quedan se pueden salvar diciendo «tuli», mientras abren manos y piernas al tiempo que se quedan en estatuas. Para poder volver al juego otro compañero que esté libre debe pasar por debajo de sus piernas.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Reaccion			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se debe comenzar el ejercicio con todos los movimientos de los dedos y continuar con los de: manos, cabeza, cadera, codos, piernas, hombros, boca, pies, cuello, torso, dedos de los pies, etc.Hay que buscar en cada uno de los segmentos las posibilidades de rotación, traslación, inclinación y según la trayectoria	**x**	**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**		**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 20**		**N° de semana: 02**	
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO					**N° de deportistas:**			**Edades: 13- 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 Un jugador es el que se la queda y da vueltas a un gran obstáculo (edificio o pared). El resto de los jugadores giran en sentido contrario evitando ser pillados por el que se la queda. Cuando un jugador es pillado se une al anterior formando una cadena y juntos	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.. los niños tendrán que simular la forma de una moto. El entrenador tendrá que elegir a un alumno que se convertirá en el motorista y el resto de niños tendrán que colocarse detrás. El piloto tendrá que dar indicaciones en voz alta por lo que, si decide girar a la izquierda, lo tendrá que decir alto y claro a la vez que gira el tronco. Los niños tendrán que girar con él y atender a sus indicaciones.	Reacción				
7.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Los cazafantasmas tienen que pillar a los fantasmas y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen, se forma un nuevo equipo de cazafantasmas. Los fantasmas se pueden salvar entre sí dándole la mano a los que estén en la guarida	Velocidad	Maxima			**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Ejecucion festivales deportivos formativos y escolares departamanetales niños municipio carmen de carupa	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. Todos en círculos de pie, con los ojos cerrados. Se establece un tiempo determinado (10 seg., 20 seg., etc.). Se dice "tiempo" y cada niño debe sentarse cuando considere que ha transcurrido el tiempo establecido.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	**Campo deportivo y recursos humanos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 09- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se debe comenzar el ejercicio con todos los movimientos de los dedos y continuar con los de: manos, cabeza, cadera, codos, piernas, hombros, boca, pies, cuello, torso, dedos de los pies, etc.Hay que buscar en cada uno de los segmentos las posibilidades de rotación, traslación, inclinación y según la trayectoria	**x**		**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Cuando el profesor diga “indios”, éstos escapan y los “vaqueros” pillan, y viceversa. En este caso, sí un indio logra dar a un vaquero suma 1 punto. Sí no lo consigue, el tanto se lo anota el adversario. Se juegan tantas rondas como se consideren oportunas	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	**Campo deportivo y recursos humanos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 04**	
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. Ubicados en un circulo, cada niño postulara un movimiento que los demas deberan seguir	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/12/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio:CARUPA**	**Hora:10:00 AM- 12:00 PM**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fomentar en la población juvenil e infantil Carúpana una cultura física desde la disciplina deportiva de voleibol, mediante actividades deportivas y recreativas con el fin de mejorar los niveles de actividad física en el municipio impactando así de forma óptima los niveles de vida saludable y social

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida, explicacion de la clase y cumplimiento de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		3 MIN	**Campo deportivo y recursos humanos**
2. Organización y llamado a lista de cada uno de los deportistas	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. El primero de cada fila coge una pelota y la pasa al compañero de detrás, girando el tronco y colocándola en el suelo. El siguiente de la fila la recoge del suelo y hace lo mismo. Así sucesivamente. Ganará el equipo que consiga llevar antes la pelota al último miembro del grupo	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. Roba balones: se haran dos equipos con igual cantidad de balones, deberan intentar quitar los balones del equipo contrario y no dejar que les quiten los suyos, gana el que tenga mas balones.	Calentamiento	**x**	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.Los maquinistas serán los extremos del tren, de tal manera que todos los demás tendrán que hacer lo que Los guías hagan en el baile: mover una pierna, agacharse, soltar las manos hacia arriba.... Cuando el último guía decida que el tren debe cambiar de sentido, deberá dar una palmada y entonces todos deben girarse y hacer lo que el nuevo guía desea.	Ritmo				**Espacio libre, recursos humanos, colchonetas, aros, silbato, zapatos, aros y platillos.**
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. A la casa del balon: se ubicara un balon de pilates en el centro del campo de juego, dos grupos a cada lado con pelotas pequeñas y tendran que empujar el balon hasta el lado contrario.	Adaptación		X	30 MINUTOS	
8.					
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dentro del aro: se ubicara un balon en el centro de los grupos, deberan golpear el balon y que caiga dentro del aro con cada golpe.		**X**	**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	Elongacion muscular y aricular de cada una de las extermidades y partes del cuerpo	**Campo deportivo y recursos humanos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	Explicacion de la importancia de los valores visto y trabajados en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2MIN	Verificacion del aprendizaje y aplicación de los ejercicios que se trabajaron en la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2MIN	Asignacion de trabajos autonomos para la casa	
FIRMA FORMADOR:				

ANEXO 16 OBLIGACION 8
PLAN MENSUAL DICIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: CARUPA**		
LUGAR:				**COLISEO CID- CARUPA**		**HORARIO DE PRACTICA:**		**3:00 PM - 8:00PM**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	x				x	
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO			X		X	
			JUSTICIA						
			COOPERACION			X			
			LEALTAD	X					
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA			X			
			AUTODISCIPLINA					X	
			PARTICIPACIÓN	X					
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA			X			
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON					X	
			ARTICULAR	X					
			CALENTAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X					
			RITMO			X			
			EQUILIBRIO			X			
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION	X		X			
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN					X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD			X		X	
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X				X	
			SAQUE			X			
			RECEPCION					X	
		ELEMENTOS TACTICOS							
						X			
		RECREATIVO	UEGOS DE INTEGRACIO					X	
			UEGOS TRADICIONALE	X					
			CTIVIDADES ARTISTICA			X			
			IRCUITOS RECREATIVO	X		X			
			STIVALES RECREATIVO						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	
FIRMA FORMADOR:				**WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO**					

ANEXO 17 OBLIGACION 10
CERTIFICACION MUNICIPAL

LA OFICINA DE DEPORTES RECREACION CULTURA Y TURISMO DE CARMEN DE CARUPA

CERTIFICA

Que **WILMER YESID MENDOZA FANDIÑO** Identificado con C.C. No. 1076658682 de Ubaté, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 1 de NOVIEMBRE al 30 de NOVIEMBRE de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al primer (01) día del mes de diciembre de 2022.

LUIS CARLOS GARCIA ALARCON
Director Deporte Recreación Cultura y Turismo

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLA DE ASISTENCIA Y ENTREGA DE REFRIGERIOS Y ALMUERZOS

TRANSFERENCIAS METODOLOGICAS PARA EL DESARROLLO FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y HERRAMIENTA EN PSICOLOGIA APLICADAS AL DEPORTE

LUGAR : GOBERNACION DE CUNDINMARCA TEATRO ANTONIO NARIÑ FECHA : 15 DE NOVIEMBRE DEL 2022 Valle de Ubate. HORA: 9:00 A 3:00 PM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINAO CARGO	FIRMA
1	Yady M. Arévalo Siera	1018470748	Guacheta	Atletismo	
2	Nathan Alejandro Mateus Cazas	1076653410	Fuquene	patinaje	
3	Fredy Leonardo Chaves Infante	1076659344	Sutatausa	Atletismo	
4	Camilo Enrique Villamil Solano	9073. 382.814	Simijaca	futbol de salon	
5	Juliana Alejandra Moya Sánchez	1076670080	Ubate	Baloncesto	
6	Diego Armando Gordillo Santana	1076.654.541	Ubaté Fuquene	Fútbol	
7	Wilson Armando Intercipa Martnez	1005854844	Ubate	BMX	Intercipa.
8	Laura Daniela Vega Forero	1075681483	Lenguazaque	Patinaje	Daniela V.
9	Juan Diego Poveda	1077 295 594	Tausa	Baloncesto	
10	Yeni Katherine Rodriguez	1074888441	Sutatausa	Patinaje	
11	Nubia Liliana Niño Delgado	20865574	Ubaté	Gestora	
12	Andrea Marcelo Rubiano	1.074.888.153	Ubaté	baloncesto	
13	Aura Liliana Castillo Coca	1.074556.754	Susa	Patinaje	
14	Freddy Rebayo	79107732	Ubaté	Futbol de salon	
15	CARLOS INFANTE PEÑA	1076647764	UBATE Guachetá	FUTBOL	
16	Wilma Yesid Mandiola Fandiño	1076658682	CAUPA	Voleibol	
17	Wilman Yesid Pachon Maldonado	1076660951	CAUPA	Fútbol	
18	Yonud Alberto Leon Rojas	3196451	Tausa	Ciclismo	
19	CARLOS ALBERTO MALAVER MONTAÑO	79'166.280	CUCUNUBA	Futbol de SALON	
20	William David Forero Suarez	1073384034	Susa	Voleibol.	

ANEXO 18 OBLIGACION 12
PLANILLA DE ASISTENCIA
REUNION 15 DE NOVIEMBRE
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

Powered by CamScanner

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Dependencia progresa

PLANILLA DE ASISTENCIA Y ENTREGA DE REFRIGERIOS Y ALMUERZOS

TRANSFERENCIAS METODOLOGICAS PARA EL DESARROLLO FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y HERRAMIENTA EN PSICOLOGIA APLICADAS AL DEPORTE

LUGAR : GOBERNACION DE CUNDINMARCA TEATRO ANTONIO NARIÑ FECHA : 15 DE NOVIEMBRE DEL 2022 Valle de Ubate. HORA: 9:00 A 3:00 PM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINAO CARGO	FIRMA
1	Edwin Ballesteros Diaz	1076662519	Guacheta	Tenis de campo	Edwin Ballesteros
2	Yagally C. Cortés Nieto	20.627.443	Guachetá	Voleibol	
3	Angelica Barragán G.	1069766359	Cucunubá	Tenis de Campo	Angelica Barragán
4	Edinson jair Rincon C.	1076667162	Tausa	patinaje	Edinson Rincon
5	Jose Antonio Gil T	1076657383	Carupa	ciclomontañismo	
6	Juan Nicolas Villamil Montaño	1007467470	Ubate	Futbol sala	
7	Miguel Angel Ruiz Navarrete	1076665416	Ubate	Voleibol	
8	Rafael Leonardo Castro	1070018496	Cajicá	Futbol	
9	Cristian Camilo Pachón Arévalo	1076660429	Sutatausa	Baloncesto	
10	Luis felipe Sanchez Vargas	1076660207	Tausá	Voleibol	Felipe Sanchez
11	Jair Ferney Rodriguez villamil	1076663829	TAUSA	futbol de Salon	Jair R.
12	Yulitza Gelvez Rocha	1076566970	Guacheta	Patinaje	Yulitza Gelvez
13	Oscar Julian Peña Nieto	1073384878	Simijaca	Baloncesto	
14	JHON SEBASTIAN ARIAS	1073382077	Simijaca	Futbol	
15	Michael Duran Rodriguez C.	1.073.384.808	Simijaca	Futbol	
16	WILMER FERNEY FUSINO CORTES	1.076656.350	SUTATAUSA	FUTBOL SALA	
17	Jorge Jair Castellanos Delgadillo	1076.66:.854	Ubaté	Futbol de salon	
18	Fabian Eliecer Rodriguez Infante	1076653571	Ubate	Futbol de salon	
19	Deivy stiven Castañeda V	1076.660.050	Fuquene	futsal	
20	Cindy Carolina Quiroga Castro	1076660671	CARUPA	Baloncesto	

Powered by CamScanner

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLA DE ASISTENCIA Y ENTREGA DE REFRIGERIOS Y ALMUERZOS

TRANSFERENCIAS METODOLOGICAS PARA EL DESARROLLO FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y HERRAMIENTA EN PSICOLOGIA APLICADAS AL DEPORTE

LUGAR : GOBERNACION DE CUNDINMARCA TEATRO ANTONIO NARIÑO FECHA : 15 DE NOVIEMBRE DEL 2022 Valle de Ubaté HORA: 9:00 A 3:00 PM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINAO CARGO	FIRMA
1	Johann Santiago Rojas Mendez	79.169.195	Cucunuba	Futbol Sala	
2	Cristian David castro Pérez	1.076.661.855	Cucunuba	Voleibol	
3	Alexis Rodrigo Gacón	79.162171	CACHIPAY DE CAUCA	FUTBOL DE SALA	
4	WILSON RODRIGUEZ SILVA.	79169035	SUTATAUSA.	FUTBOL	
5	Thalia Alexandra Rincón Amaya	1076667215	Fuquene	Futbol Salon	
6	Carlos Andrés Morales Soldevá	1076649221	Tausa	Futbol	
7	Cristian Suárez Peña	79166854	FUQUENE	CICLOMONTAÑISMO	
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Powered by CamScanner