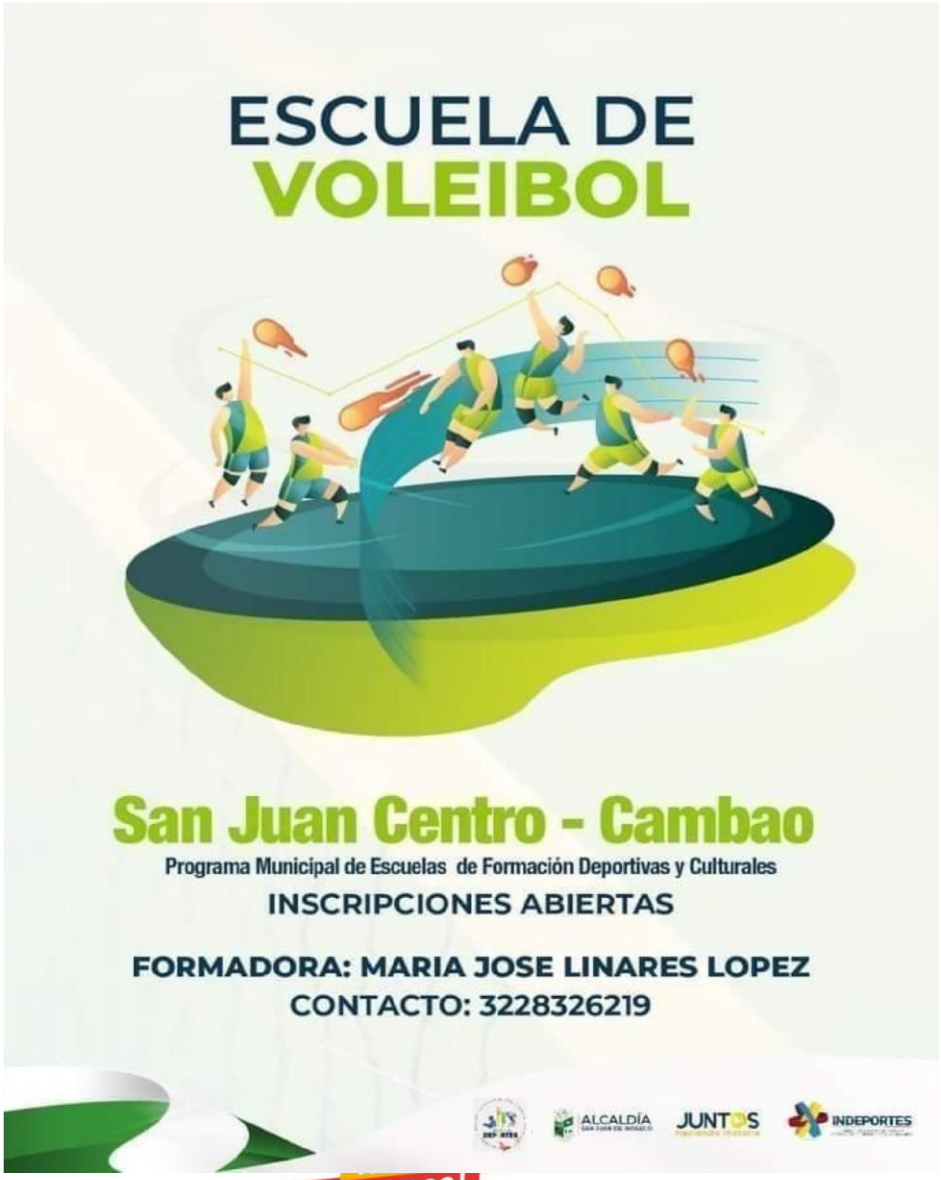
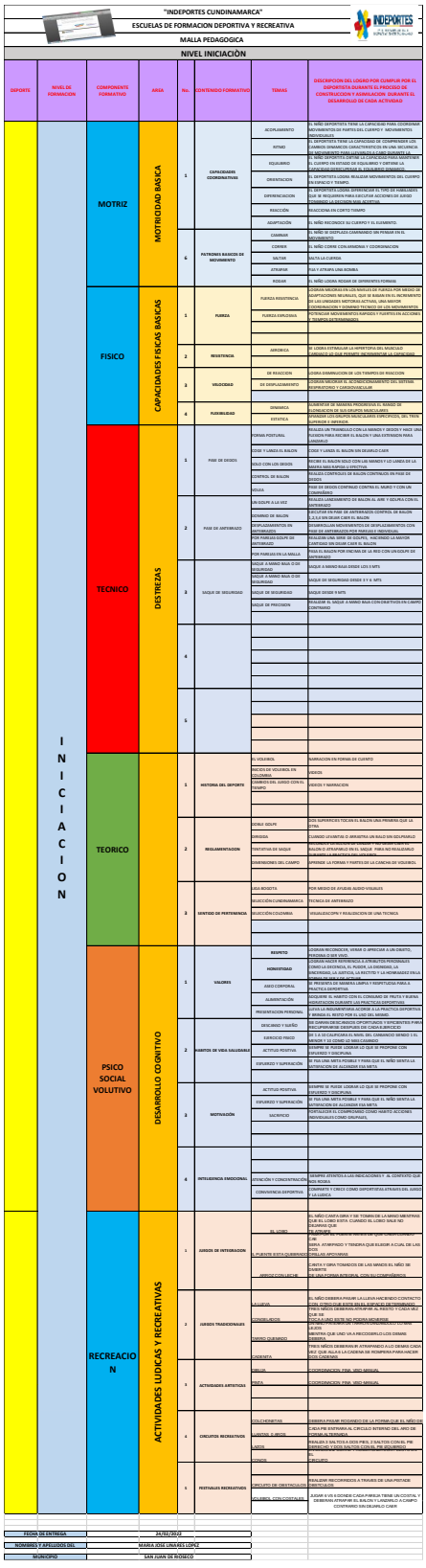
| EVIDENCIAS DE PAGO 01 | |
|---|---|
| **FORMADOR/A** | **MARIA JOSE LINARES LOPEZ** |
| **DEPORTE/DISCIPLINA** | **VOLEIBOL** |
| **MUNICIPIO** | **SAN JUAN DE RIOSECO** |
| **N° DEL CONTRATO** | **1330** |
| **PERIODO INFORMADO** | **26/09/2022 AL 30/09/2022** |

# 1. OBLIGACION

## FLAYER



# 2. OBLIGACION



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | INICIACION | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES |
| | | | | | | RITMO | EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA |
| | | | | | | EQUILIBRIO | EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DESCUBRIR EL EQUILIBRIO DINAMICO |
| | | | | | | ORIENTACION | EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO |
| | | | | | | DIFERENCIACION | EL DEPORTISTA LOGRA DIFERENCIAR EL USO DE HABILIDADES QUE SE REQUIERAN PARA EJECUTAR ACCIONES DE JUEGO TENIENDO LA DECISION MAS ACERTADA |
| | | | | | | REACCIÓN | REACCIONA EN CORTO TIEMPO |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | EL NIÑO RECONOCE SU CUERPO Y EL ELEMENTO. |
| | | | | 4 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | EL NIÑO SE DESPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO |
| | | | | | | CORRER | EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACIÓN |
| | | | | | | SALTAR | SALTA LA CUERDA |
| | | | | | | ATRAPAR | TOA Y ATRAPA UNA BOMBA |
| | | | | | | RODAR | EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | FUERZA RESISTENCIA | ADQUIRA MEJORES EN LOS MUSCULOS DE FORTUS POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS |
| | | | | | | FUERZA EXPLOSIVA | EXTENCIUE MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES A TIEMPOS DETERMINADOS |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO DE QUE PUEDEN DETERMINAR LA CAPACIDAD |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | DE REACCION | LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION |
| | | | | | | DE DESPLAZAMIENTO | LOGRAN MEJORAR EL ACTIVO FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | DINAMICA | AUMENTAR DE MANERA PROGRESIVA EL RANGO DE ELONGACION DE SUS GRUPOS MUSCULARES |
| | | | | | | ESTATICA | APANDAN LOS GRUPOS MUSCULARES ESPECIFICOS, DEL TRONCO SUPERIOR E INFERIOR. |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | PASE DE DEDOS | FORMA POSTURAL | REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA TENSION PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZARLO |
| | | | | | | CODO Y LARGO EL BALON | CODO Y LANZA EL BALON SIN SEGUIR LO CAER |
| | | | | | | SOLO CON LOS DEDOS | RECIBE EL BALON SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MANERA MAS RAPIDA Y EFECTIVA |
| | | | | | | CONTROL DE BALON | REALIZA CONTROLES DE BALON CONTROLES EN PASE DE DEDOS |
| | | | | | | MIXTA | PASE DE DEDOS CONTRA EL MURO Y CON UN COMPAÑERO |
| | | | | 2 | PASE DE ANTEBRAZO | DE GOLPE A LA VEZ | REALIZA LANZAMIENTO DE BALON AL AIRE Y GOLPEA CON EL ANTEBRAZO |
| | | | | | | DOMINIO DE BALÓN | EDUCATIVA EN PASE DE ANTEBRAZO CONTROL DE BALON A LA SALIDA CAER EL BALON |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTOS EN ANTEBRAZO | DESARROLLAN MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS CON PASE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS E INDIVIDUAL |
| | | | | | | POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO | REALIZAN UNA SERIE DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN SEGUIR CAER EL BALON |
| | | | | | | POR PAREJAS EN LA MALLA | PASA EL BALON POR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO |
| | | | | 3 | SAQUE DE SEGURIDAD | SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD | SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS |
| | | | | | | SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD | SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 3 Y 6 MTS |
| | | | | | | SAQUE DE SEGURIDAD | SAQUE DESDE 9 MTS |
| | | | | | | SAQUE DE PRECISION | REALIZAR EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO |
| | | | | 4 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 5 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | EL VOLEIBOL | NARRACION EN FORMA DE CUENTO |
| | | | | | | ORIGEN DE VOLEIBOL EN COLOMBIA | ORIGEN |
| | | | | | | PIONEROS DEL JUEGO CON EL TIEMPO | ORIGEN Y NARRACION |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | DOBLE GOLPE | DOS JUGADORES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA. |
| | | | | | | DIRIGIDA | CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN EQUIPARLO |
| | | | | | | TENTATIVA DE SAQUE | CUANDO EL JUGADOR NO LOGRA PASAR EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO |
| | | | | | | DIMENSIONES DEL CAMPO | APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL |
| | | | | | | | |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | IDEA BOGOTA | POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO VISUALES |
| | | | | | | SELECCIÓN CUNDINAMARCA | TECNICA DE ANTEBRAZO |
| | | | | | | SELECCIÓN COLOMBIA | VISUALIZACIÓN Y REALIZACION DE UNA TECNICA |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | RESPETO | LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A LOS OBJETO, PERSONAS Y SITUACIONES |
| | | | | | | HONESTIDAD | LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DOCENCIA, EL PUDOR, LA DERENDIO, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITU Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE VER Y HA ACTUAR |
| | | | | | | ASEO CORPORAL | SE PROCESA DE MANERA LIMPIA Y RESPETUOSA PARA A PRACTICA DEPORTIVA |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | ADQUIERE EL HABITO CON EL CONSUMO DE FRUTA Y BUENA ALIMENTACION DURANTE LAS PRACTICAS DEPORTIVAS |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | SE PRESENTA CON LA DOTACION PARA LA PRACTICA DEPORTIVA Y BRINDA EL RESTO POR EL USO DEL MISMO |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | EFICIENCIA Y SUEÑO | SE DORMIRA DE FORMA RESPOS OPORTUNAS Y SUFICIENTES PARA DESCUMPIR DE DESPUES DE CADA EJERCICIO |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | DE 3 A 5D CALIFICADOS EL 50% DEL CUMBANCIO SEMSO 3 EL MESOR Y 12 CODIO 12 MAS CUANDO |
| | | | | | | ACTITUD POSITIVA | DESPIRTE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | SE TOA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACCION DE ALCANZAR ESA META |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | DESPIRTE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | SE TOA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACCION DE ALCANZAR ESA META |
| | | | | | | SACRIFICIO | FORTALECER EL COMPROMISO COMO HABITO ACCIONES INDIVIDUALES O COMO GRUPALES. |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | | |
| | | | | | | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | DESAPRO ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA |
| | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | | 1 | JUEGOS DE INTEGRACIÓN | EL LOBO | EL NIÑO CAZA CON Y SIN TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO SEGUIRAN QUE |
| | | | | | | EL PUENTE ESTA QUEBRADO | CON |
| | | | | | | ARROZ CON LECHE | CANTO Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE PARECE |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | LA LLEVA | EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO |
| | | | | | | CONEJO MICO | PARA MICO DEBERAN ATRAPANDO A LOS DEMAS CADA VEZ QUE SE |
| | | | | | | CHIRO QUEMADO | TRES MICOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LOS DEMAS CADA VEZ QUE ALLA A LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER LOS CHEVRO |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | CADENITA | |
| | | | | | | OBEJA | COORDINACION, FINA, MEDI MINIMA |
| | | | | | | VACA | COORDINACION, FINA, MEDI MINIMA |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | CON CHOMPAS | DEBERA PASAR INDISPUESTO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DE |
| | | | | | | CARRERA 3 MICOS | CADA PIE ESTARAN AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE |
| | | | | | | LLANTA | REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 3 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y CON SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO |
| | | | | | | CONOS | EL CIRCUITO |
| | | | | | | | |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | CIRCUITO DE OBSTACULOS | REALIZAR RECORRIDOS A TRAVES DE UNA PISTA DE OBSTACULOS |
| | | | | | | EQUIPO CON COSTALES | SALIMOS 4 DE 8 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 24/02/2022 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL | MARIA JOSE LINARES LOPEZ |
| MUNICIPIO | SAN JUAN DE RIOSECO |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | FUNDAMENTACION | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES |
| | | | | | | RITMO | EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ |
| | | | | | | EQUILIBRIO | EL NIÑO DEPORTITA DIITNE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO. |
| | | | | | | ORIENTACION | EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO. |
| | | | | | | DIFERENCIACION | RECONOCE EL GESTO TECNICO ADECUADO ENTRE UNA RECEPCION Y UN PASE, EN SITUACION DE JUEGO |
| | | | | | | REACCIÓN | REACCIONA EN CORTO TIEMPO |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | RESPONDE A LOS DIFERENTES CAMBIOS MOTRICES |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | EL NIÑO SE DESPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO |
| | | | | | | CORRER | EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION |
| | | | | | | SALTAR | SALTA LA CUERDA |
| | | | | | | ATRAPAR | PIDA Y ATRAPA UNA BOMBA |
| | | | | | | RODAR | EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | FUERZA RESISTENCIA | LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS |
| | | | | | | FUERZA EXPLOSIVA | POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS |
| | | | | | | FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA | REALIZAR ACCIONES ISOMETRICAS PARA MEJORAR LA FUERZA EN MIAMBROS SUPERIORES E INFERIORES |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AERÓBICA. |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | DE REACCION | LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION |
| | | | | | | DE DESPLAZAMIENTO | LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | DINAMICA | IDENTICA GRUPOS MUSCULARES GRANDES Y PEQUEÑOS QUE INTERVIENEN EN EL VOLEIBOL |
| | | | | | | ESTATICA | IDENTIFICA LAS PARTES DE SU CUERPO QUE INTERVIENEN EN LA EJECUCION DEL REMATE |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | PASE DE DEDOS | GESTO TECNICO | APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO PARA LA EJECUCION DEL PASE |
| | | | | | | DOMINIO DE BALON | LANZAR Y GOLPEAR EL BALON EN PASE DE DEDOS CON CONTROL |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTOS EN VOLEA | REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTERO POSTERIORES CON VOLEA POR PAREJAS |
| | | | | | | VOLEA POR ENCIMA DE LA RED | EJECUTA EL PASE DE VOLEA POR ENCIMA DE LA RED CON LANZAMIENTO DE CAMPO CONTRARIO |
| | | | | | | VOLEA DE ARMADO EN ZONA DELANTERA | EJECUTAR EL PASE DE ARMADO EN DEDOS EN POSICIONES 2,3 Y 4 |
| | | | | 2 | PASE DE ANTEBRAZO | TECNICA | FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTOS POR PAREJAS | REALIZAN DESPALZAMIENTOS LATERALES Y ANTEROPOSTERIORES CON PASE DE ANTEBRAZOS |
| | | | | | | PASE DE ANTEBRAZOS POR ENCIMA DE LA RED | PASA EL BALON PR ENCIMA DE LA RED EN ANTEBRAZOS CON LANZAMIENTO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO |
| | | | | | | CIRCUITO | EJECUTAR EL CIRCUITO DE RECEPCION EN DOS CAMPOS |
| | | | | | | RECEPCION | REALIZA ACCIONES DI RECIBO DE BALON DI CAMPO CONTRARIO EN FORMA PARALELA Y DIAGONAL |
| | | | | 3 | SAQUE DE SEGURIDAD | SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD | SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS |
| | | | | | | SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD | SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 3 Y 6 MTS |
| | | | | | | SAQUE DE SEGURIDAD | SAQUE DESDE 9 MTS |
| | | | | | | SAQUE DE PRECISION | REALIZAR EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO |
| | | | | 4 | SAQUE POR ARRIBA O A MANO ALTA | GOLPEO DE BALON A MANO ALTA | SAQUE A MANO ALTA DESDE LOS 3 MTS |
| | | | | | | SAQUE POR ARRIBA EN DIFERENTES DISTANCIAS | SAQUE POR ARRIBA DESDE 3 Y 6 MTS |
| | | | | | | SAQUE DESDE LINEA FINAL | SAQUE DESDE 9 MTS |
| | | | | | | SAQUE DE PRECISION DESDE LINEA FINAL | REALIZAR EL SAQUE POR ARRIBA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO |
| | | | | 5 | ATAQUE | RECONOCER LOS PASES DE ENTRADA | OBTENCAZAR LOS MOVIMIENTOS PARA LA EJECUCION DEL ATAQUE |
| | | | | | | SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS | SOBRE EL COMPAÑERO Y EL BALON DE ROMPA POR PAREJAS DONDE UNO SOSTIENE EL BALON Y EL OTRO DEBE |
| | | | | | | SALTO DE ATAQUE EN LA RED CON BALON | LANZAMIENTO DE BALON POR 4 Y EJECUCIÓN DEL ATAQUE EN LA RED |
| | | | | | | ATAQUE INDIVIDUAL | LANZAMIENTO DE BALON DE FORMA INDIVIDUAL EJECUTANDO EL ATAQUE EN ZONA DELANTERA |
| | | | | | | CARRUSEL DE ATAQUE | DESARROLLAR LA ACCION DE ARMADO DE BALON Y ATAQUE POR PARILAS EN ZONA DE ATAQUE |
| | | TEORICO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | QUIEN Y DONDE FUE CREADO | NARRACION EN FORMA DE CUENTO |
| | | | | | | INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA | VIDEOS |
| | | | | | | CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO | VIDEOS Y NARRACION |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | DOBLE GOLPE | DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA |
| | | | | | | DIRIGIDA | CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO |
| | | | | | | TENTATIVA DE SAQUE | RECONOCE LA ACCION DE LOGRAR Y NO ACIERTA CAE EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO DURANTE LA PRACTICA DEL VOLEIBOL |
| | | | | | | DIMENSIONES DEL CAMPO | APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL |
| | | | | | | ROTACION | RECONOCE LA ROTACION Y EL MOMENTO DE EJECUTARLA |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | LIGA BOGOTA | POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES |
| | | | | | | SELECCIÓN CUNDINAMARCA | TECNICA DE ANTEBRAZO |
| | | | | | | SELECCIÓN COLOMBIA | VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA |
| | | | | | | HIMNOS Y SIMBOLOS PATRIOS | RECONOCE EL HIMNO DE CUNDUNAMARCA Y SU MUNICIPIO, COMO LOS COLORES DE LA BANDERA DEL MUNICIPIO |
| | | | | | | NOMBRES SERVIDOR PUBLICO MUNICIPIO | RECONOCE EL NOMBRE DE SU ACALDE Y ALGUNOS COLABORADORES DE SU MUNICIPIO |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | | 1 | VALORES | RESPETO | LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SER VIVO. |
| | | | | | | HONESTIDAD | LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR |
| | | | | | | AMOR | LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA. |
| | | | | | | CONFIANZA | LOGRAN MEJORAR LA SEGURIDAD EN SI MISMOS. |
| | | | | | | SOLIDARIDAD | APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIDERADO |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE INICIR EL ENTRENAMIENTO |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | SE FIJA UNA META POSIBLE Y FAMA QUE EL NIÑO SENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META |
| | | | | | | SACRIFICIO | RECONOCE SU ROL Y SU QUEHACER COMO HUMANO MANIFESTANDOSE DE MANERA ACERTIVA |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | Balón volador | Pasar el balón al compa contiarno en tres toques |
| | | | | | | Dibujemos una estrella (de 5, 6 y 7 puntas). | Dibujar la trayectoria de una estrella de 5,6, y 7 puntas a través del cuerpo |
| | | | | | | El Tesoro | Pasar el balón por encima del hombro para automatizar movimientos del saque de tenis. |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | LA LLEVA | EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO |
| | | | | | | CONGELADOS | TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE |
| | | | | | | TARRO QUEMADO | UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO YA A RECOGERLO LOS DEMAS |
| | | | | | | CADENITA | TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA A LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | DIBUJA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO | COORDINACION VISO-MANUAL |
| | | | | | | MIMO EXPLICO O ME GOY A ENTENDER SIN HABLAR | LEGUAJE COORPORAL |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | COLCHONETAS | DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO D |
| | | | | | | LLANTAS O AROS | CADA PIE ENTRARA AL CÍRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA |
| | | | | | | LAZOS | REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO |
| | | | | | | CONOS | SIN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | VOLEIBOL CON COSTALES | JUGAR 6 VS 6 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER |
| | | | | | | CARRUSEL DE JUEGO POR TRIOS | JUEGO RECREATIVO POR TRIOS DE CARERA RAPA |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 24-02-2022 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL | MARIA JOSE LINARES LOPEZ |
| MÚNICIPIO | SAN JUAN DE ROSECO |

¡Que Progresa!

Gobernación de Cundinamarca



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PERFECCIONAMIENTO | | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES |
| | | | | | | RITMO | EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTYRISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ |
| | | | | | | EQUILIBRIO | EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO |
| | | | | | | ORIENTACION | EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO. |
| | | | | | | DIFERENCIACION | EL DEPORTISTA TIENE CONOCIMIENTO DEL GESTO DE DOBLE CONTACTO, PARA EVITAR FALTAS. |
| | | | | | | REACCIÓN | REACCIONA EN CORTO TIEMPO |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | RESPONDE DE MANERA ADECUADA ANTE LA CARGA FISICA DURANTES PARTIDOS ENTRENOS |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | EL NIÑO SE DESPLAZA CAMINANDO SIN PERDER EN EL MOVIMIENTO |
| | | | | | | CORRER | EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION |
| | | | | | | SALTAR | SALTA LA CUERDA |
| | | | | | | ATRAPAR | PUA Y ATRAPA UNA ROMBA |
| | | | | | | RODAR | EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | FUERZA RESISTENCIA | LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS |
| | | | | | | FUERZA EXPLOSIVA | POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS |
| | | | | | | FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA | REALIZAR ACCIONS ISOMETRICAS PARA MEJORAR LA FUERZA EN SEMEJANTES SUPERCIDIES E INFERCIDES |
| | | | | | | | |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AEROBICA |
| | | | | | | | |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | DE REACCION | LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION |
| | | | | | | DE DESPLAZAMIENTO | LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | DINAMICA | MANTIENE EL EQUILIBRIO, SIN EFECTUAR LA ELONGUACION DEL GRUPO MUSCULAR |
| | | | | | | ESTATICA | RECONOCE LA IMPORTANCIA DE EJECUTAR UNA TECNICA ADECUADA PARA EVITAR LESIONES |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | PASE DE DEDOS EN SUSPENSION | GESTO TECNICO | APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO PARA LA EXECUCION DEL PASE EN SUSPENSION |
| | | | | | | DOMINIO DE BALON | PASE DE VOLEA EN TRENZA Y POR PAREJAS POR ENCIMA DE LA RED EN SUSPENSION |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTOS CON EJECUCION CORRECTA DE VOLEA POR ENCIMA DE LA RED | REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTERO POSTERIORES CON VOLEA EN SUSPENSION POR PAREJAS |
| | | | | | | | EJECUTA EL PASE DE VOLEA POR ENCIMA DE LA RED CON LANZAMIENTO DE CAMPO CONTRARIO |
| | | | | | | POSTA DE ARMADO EN ZONA DELANTERA | EJECUTAR EL PASE DE ARMADO EN DEDOS EN SUSPENSION EN POSICIONES 2,3 Y 4 |
| | | | | 2 | PASE DE ANTEBRAZO | TECNICA | FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTOS POR PAREJAS | REALIZAN DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTEROPOSTERIORES CON PASE DE ANTEBRAZOS |
| | | | | | | PASE DE ANTEBRAZOS POR ENCIMA DE LA RED | PASA EL BALON POR ENCIMA DE LA RED EN ANTEBRAZOS CON LANZAMIENTO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO |
| | | | | | | CIRCUITO | EJECUTAR EL CIRCUITO DE RECEPCION EN DOS CAMPOS |
| | | | | | | RECEPCION | REALIZA ACCIONES DE RECIBO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO EN FORMA PARALELA Y DIAGONAL |
| | | | | 3 | SAQUE POR ARRIBA O A MANO ALTA | GOLPEO DE BALON A MANO ALTA | SAQUE FLOOTING DESDE LOS 3 MTS |
| | | | | | | SAQUE POR ARRIBA EN DIFERENTES DISTANCIAS | SAQUE POR ARRIBA DESDE 3 Y 6 MTS |
| | | | | | | SAQUE FLOOTING DESDE LINEA FINAL | SAQUE DESDE 9 MTS |
| | | | | | | SAQUE FLOOTING CON PRECISION DESDE LINEA FINAL | REALIZAR EL SAQUE POR ARRIBA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | SAQUE FLOOTING | GOLPEO DE BALON EN FLOOTING | SAQUE FLOOTING DESDE LOS 3 MTS |
| | | | | | | SAQUE FLOOTING EN DIFERENTES DISTANCIAS | SAQUE FLOOTING DESDE 3 Y 6 MTS |
| | | | | | | SAQUE DESDE LINEA FINAL | SAQUE DESDE 9 MTS |
| | | | | | | SAQUE DE PRECISION DESDE LINEA FINAL | REALIZAR EL SAQUE FLOOTING CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO |
| | | | | | | SAQUE FLOOTING DIAGONAL Y PARALELO | FLOOTING DIAGONAL Y PARALELO |
| | | | | 5 | ATAQUE | RECONOCER LOS PASES DE DISTANCIA | RECONOCE LOS MOVIMIENTOS PARA LA EJECUCION DEL ATAQUE |
| | | | | | | SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS | REALIZAR LA CARRERA Y EL SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS DONDE UNO SOSTIENE EL BALON Y EL OTRO DEBE GOLPEARLO |
| | | | | | | SALTO DE ATAQUE EN LA RED CON BALON | LANZAMIENTO DE BALON POR 4 Y EJECUCIÓN DEL ATAQUE EN LA RED |
| | | | | | | ATAQUE INDIVIDUAL | LANZAMIENTO DE BALON DE FORMA INDIVIDUAL EJECUTANDO EL ATAQUE EN ZONA DELANTERA |
| | | | | | | ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO | DESARROLLAR LA ACCION DE ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO POR 2 Y 4 |
| | | TACTICO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | ARMADO EN SUSPENSION | Pase de dos en suspensión a las diferentes posiciones de front de ataque,en superación con toque a una mano | Lograr la efectividad del pase al juego ofensivo |
| | | | | | | | Sorprender el engaño en el salto para efectuar toque a una mano |
| | | | | | | pase de armado en k1 | Generar acciones de juego grupales con posibilidades de ataques, en varias posiciones y engaño al bloqueo contrario |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 2 | ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO | Ataques diagonales con bloqueos dobles | Ejecuta eficazmente los ataques diagonales a 3 y 5 del campo contrario evadiendo el bloqueo o rozando el balón contra el bloque. |
| | | | | | | Ataques paralelos con bloqueos dobles | Ataca el balón hacia los parciales de 5 y 1 por el lado del bloqueo con precisión |
| | | | | | | Ataques paralelos con balones rapidos y bloqueo individual | Realiza ataques rapidos engañando el bloqueo individual con el cambio de direcciòn del balòn sin ser detenido por la acciòn defensiva de forma eficaz |
| | | | | | | | |
| | | | | 3 | Pase de antebrazos rolles y caidas | Pase de antebrazos rolles y caidas | Realiza acciones agiles y explosivas para defender un balòn |
| | | | | | | Ejercicios de defensa del ataque paralelo recibiendo con una mano aproximada cerca lateral | Ejecuta de manera adecuada el rrolles en antebrazos con rolle hacia atràs |
| | | | | | | Recibiendo caida en plancha | Realiza planchas para rescatar balones lejanos de forma correcta |
| | | | | | | Ejercicios de defensa del ataque paralelo recibiendo con una mano aproximada cerca lateral | Defiende el paralelo con una mano realizando un semirrolle para retomar su posicion de defensa de forma oportuna |
| | | TEORICO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | EL VOLLIBOL | NARRACION EN FORMA DE CUENTO |
| | | | | | | HISTORIA DEL VOLLIBOL EN COLOMBIA | VIDEOS |
| | | | | | | CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO | VIDEOS Y NARRACION |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | TOMA EQUIPO | DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA. |
| | | | | | | DOBLEGA | CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO |
| | | | | | | TENTATIVA DE SAQUE | RECONOCE LA ACCION DE LANZAR Y NO DEJAR CAER EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO DURANTE LA PRACTICA DEL VOLLIBOL |
| | | | | | | SAQUEO AL ATAQUE | DETERMINA LA ACCIÓN DE ATAQUE QUE GENERA ESTA FALTA AL REGLAMENTO |
| | | | | | | ROTACIÓN | RECONOCE LA ROTACION Y EL MOVIMIENTO DE EJECUTARLA |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | USA BOGOTA | POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO VISUALES |
| | | | | | | SELECCIÓN CUNDINAMARCA | TECNICA DE ANTEBRAZO |
| | | | | | | SELECCIÓN COLOMBIA | VISUALIZACIÓN Y REALIZACIÓN DE UNA TECNICA |
| | | | | | | HIMNOS Y SIMBOLOS PATRIOS | RECONOCE EL HIMNO DE CUNDINAMARCA Y SU MUNICIPIO, COMO LOS COLORES DE LA BANDERA DEL MUNICIPIO |
| | | | | | | NOMBRES SEAVICIOS PUBLICOS MUNICIPIO | RECONOCE EL NOMBRE DE SU ALCALDE Y ALGUNOS COLABORADORES DE SU MUNICIPIO |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | RESPETO | LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SIN VIVO. |
| | | | | | | HONESTIDAD | LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITU Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR |
| | | | | | | AMOR | LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA. |
| | | | | | | SOLIDARIDAD | APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIDOMIMO |
| | | | | | | DISCIPLINA | LOGRAR MEJORAR HABITOS DE PUNTUALIDAD FRENTE A LIS RESPONSABILIDADES QUE SE TIENEN |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | INICI E INSUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR EL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | SIGUIENTARAS ADECUANDA CONMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CAMARADO MENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA. |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | SE PUA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACCIÓN DE ALCANZAR ESA META |
| | | | | | | SACRIFICIO | OLIMS DE MANERA AUTONOMA INITUENCIAS QUE CONLLEVAN A SU CRECIMIENTO PERSONAL |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | REALIZOS CON PARTES DEL CUERPO | formar dos circulos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se vuelvan frente a frente. Es recomendable tener una música de fondo. Pide que se entiendan con la mano y decir su nombre, cualquier cosa le decía y que no le pueda |
| | | | | | | PASCHO LLAMA A PABLO | Invita que los miembros de una misma orden los nombres de sus compañeros y logros, personas nuevos y actitudes diversas de los participantes. |
| | | | | | | MI PICA | Uno a uno van diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes que ellos. EVALUACIÓN:Se verá si la gente se ha quedado con algún nombre de los que directamente le picaron y no |
| | | | | | | | |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | LA LLEVA | EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO |
| | | | | | | CONEJILLOS | TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE SE POSRA MOVERSE |
| | | | | | | TIRO CURIANDO | UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA RECONGERTARO |
| | | | | | | CADENITA | TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALGUA LA CADENA SE ROMPERA PARA HACERSE ESTO CADENAS |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | EMULA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO | COORDINACION VISO MANUAL |
| | | | | | | MIMO ESPLICO O ME DICY O INTENDER SIN HABLAR | LENGUAJE CORPORAL |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | COLCHONETAS | DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DESEA |
| | | | | | | EL AMIGOS SI ARCOS | CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA |
| | | | | | | CAOS | REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO |
| | | | | | | CONOS | EN DIAGONAL CORRE Y ROBEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | JUEGOS CON COSTALES | JUEGA Y VE SI ENCIDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER |
| | | | | | | | |
| | | | | | | CARNAVAL DE JUEGO POR TROS | JUEGO RECREATIVO POR TROS DE CANCHA EN NA |
| | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 24/02/2022 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL | MARIA JOSE LINARES LOPEZ |
| MUNICIPIO | SAN JUAN DE RIOSECO |

¡Que Progresa!
Gobernación de Cundinamarca

# PLAN PEDAGÓGICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL PROVINCIA MAGDALENA CENTRO 2022

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVA DE VOLEIBOL**

**MUNICIPIO DE SAN JUAN DE RIOSECO**

**FORMADOR:**

**MARIA JOSE LINARES LOPEZ**

**2022.**

# INTRODUCCIÓN

El siguiente proyecto tiene como finalidad dar a conocer los pasos que se desarrollarán durante el presente año en la escuela de formación deportiva y recreativa de Voleibol para el 2021, teniendo en cuenta las necesidades de los niños y jóvenes del municipio de la provincia Magdalena Centro, así como la participación de la comunidad en general.

Bajo la fundamentación de adaptar el deporte al niño nace el Mini voleibol como un método de preparación para el Voleibol, extrayendo los contenidos más importantes del deporte de referencia. Como aprendizaje del juego del Voleibol convencional es el medio de educación para el niño, el cual a través de sus características adquiere un amplio valor formativo, cumpliendo con los requerimientos acordes al deporte y al entrenamiento infantil, siendo éste último un proceso pedagógico individual el cual es largo y sistemático, teniendo en cuenta las respuestas biológicas y psicológicas del niño y la niña al momento de brindarle alguna exigencia del aspecto deportivo.

El concepto de Mini voleibol fue modificándose y actualmente se utiliza de tres formas diferentes:

- Iniciación y captación de futuros jugadores
- Un medio para mejorar las cualidades motrices y coordinativas a nivel general.

- Un medio para el entrenamiento de jugadores de voleibol, con un objetivo técnico o táctico concreto e incluso de mejora de la condición física.

De acuerdo al objetivo que deseamos lograr, adaptaremos las reglas de juego y le daremos un sentido competitivo o lúdico y formativo. Poco a poco se van modificando las medidas del campo de juego, la cantidad de integrantes del equipo, la pelota para los más pequeños es de un peso y tamaño inferior o mayor según corresponda, se disminuye o aumenta la altura de la red de acuerdo a las características de los niños y niñas, así como los objetivos planificados.

El juego del Mini voleibol se realiza utilizando modelos, llamados juegos reducidos: 1:1, 2:2, 3:3, 4:4; los dos primeros pueden ser considerados como "ejercicios jugados", ya que deben asegurarse en ellos la continuidad de la acción, con consignas didácticas y adaptaciones espaciales. Los dos siguientes tiene mayor acento competitivo, y deber ser propuestos como "juegos ejercitados", favoreciendo la maduración táctica del niño y la inclusión de más elementos técnicos específicos.

## JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación de voleibol se construye con la intención de incluir a la comunidad en nuevos procesos formativos desde el deporte, aprovechando el voleibol como una actividad donde no existe un contacto físico que no promueva la violencia o actos agresivos; al ser un deporte de conjunto se pretende mejorar la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos ya que estas habilidades sociales se ven ausentes en el diario vivir y por tal motivo se ve necesario la implementación de nuevas estrategias, que promuevan la

sana convivencia además se genera un ambiente positivo y de recreación dentro del municipio alineándose de manera transversal con el plan de gobierno "Región que Progresa".

Teniendo en cuenta que se va a estructurar un proceso pedagógico, con una formación física, intelectual, afectiva, social e incluyente.

Esto implica el abordaje de programas sistemáticos que permitan adquirir una disciplina deportiva formativa de interacción y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses de cada uno eligiendo el deporte como salud, recreación o aprovechamiento del tiempo libre. Por esta razón estructurar un programa que tenga trascendencia en su planeación e implementación sugiere un procedimiento de trabajo que cubra las necesidades y expectativas de la comunidad afectada, generando un espacio propicio en función de la práctica pedagógica de los estudiantes y deportistas, al igual que ofrezca un gran servicio a la comunidad

Considerando esta concepción metodológica la cual pretende posibilitar el desarrollo de un hombre capaz de actuar en un mundo en constante transformación, en su integridad, se emplaza a una interacción social, cultural y deportiva bajo un principio de autonomía que propende por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva.

## MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la

población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente:

• Constitución Política de 1991

• Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

• Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

• Decreto 2845 de 1984 • Decreto 2225 de 1985

• Acuerdo 058 de 1991

• Resolución 001909 de 1991

• Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

• Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

• Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

## OBJETIVOS

### GENERAL

- Fomentar la práctica del voleibol y la formación en valores propiciando espacios deportivos y recreativos en la provincia del Magdalena Centro tanto en zonas rurales como urbanas, el cual dará las posibilidades de participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en esta disciplina, potenciando así las capacidades físicas, la condición técnica y táctica de los mismos.

**ESPECÍFICOS**

- Masificar la práctica del voleibol en los municipios de la provincia Magdalena Centro en las diferentes categorías tales como Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento actuando transversalmente con la formación en valores en los niños, niñas jóvenes y adolescentes.
- Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes de la provincia magdalena centro a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.
- Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.
- Evaluar el desempeño físico y la capacidad motriz de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de la provincia Magdalena Centro a través de test diagnósticos, de control y seguimiento y finales en aras de identificar posibles talentos deportivos que contribuyan a la postre a los altos logros deportivos del departamento.
- Ejecutar un plan de trabajo en unidad de criterios técnicos, físicos y tácticos que conlleven a la formación deportiva de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de la provincia magdalena centro al óptimo rendimiento deportivo tanto en edades de formación como a futuro en rendimiento.

## POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

### Provincia de Magdalena Centro

Gobernación de Cundinamarca

| Municipio | No de Veredas | No de centros poblados |
|---|---|---|
| San Juan de Rioseco | 13 | 2 |
| Beltrán | 5 | 1 |
| Bituima | 16 | 1 |
| Chaguaní | 24 | 1 |
| Guayabal de Siquima | 11 | 1 |
| Pulí | 22 | 1 |
| Viani | 12 | 0 |

Fuente: Secretaría de Planeación – Oficina de Sistemas de Información, Análisis y Estadísticas




**Tomado de:** Secretaría de Planeación de Cundinamarca/Oficina Sistemas de Información Análisis y Estadísticas.

| **PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO** | |
|---|---|
| **MUNICIPIOS QUE LA COMPONEN** | |
| Beltrán | Bituima |
| Chaguaní | Guayabal de Síquima |
| Pulí | Viani |
| San Juan de Rioseco | |

| **PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO** | |
|---|---|
| **POBLACIÓN – HABITANTES** | |
| Beltrán | 2197 |
| Chaguaní | 3981 |
| Bituima | 2520 |
| Guayabal de Síquima | 3638 |
| Pulí | 2999 |
| San Juan de Rioseco | 9670 |
| Viani | 4191 |
| **TOTAL:** | **28729** |

**Tomado de:** Secretaría de Planeación de Cundinamarca/Oficina Sistemas de Información Análisis y Estadísticas / www.cundinamarca.gov.co/wcm/connect/834c06dc-16da-4aaa-988f-a11b6198e55d/DIAGNOSTICO

## CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

**Historia del Voleibol**

Creador:



Profesor William G Morgan nació (1870-1942) en Nueva York Estados Unidos y es conocido como el creador del voleibol, teniendo como primer nombre "Mintonette"

Originado en YMCA College en Springfield  Estados Unidos.

Creado ante la necesidad de practicar un deporte sin contacto corporal, preestableciendo una red como en el tenis pero inicialmente de 1.98 cm, así mismo también se introdujo un balón o pelota que preliminarmente fue una vejiga de baloncesto para posteriormente cambiarla por una pelota fabricada especialmente para este deporte que fue cubierta de cuero, con un tubo interior de goma, su circunferencia no era inferior a 25 ni superior a 27 pulgadas (63,5 cm y 68,6 cm, respectivamente), y su peso no inferior a 9 y no más de 12 onzas (252 gr y 336 gr, respectivamente). Posteriormente se comenzaron a realizar las reglas del voleibol mediante una solicitud al Dr. Frank Wood y John Lynch y que las hicieran con base en las sugerencias dadas por ellos. Tiempo después mediante una exhibición en YMCA se dio a conocer el deporte y dentro de ella se explicó que así como se podía practicar en coliseo también podía hacerse al aire libre (lo que hoy se conoce como Voley Playa). Como inicialmente el profesor Morgan había establecido que se le denominara "Mintonette" a este deporte, durante la exposición el profesor Alfred T. Halstead noto que los movimientos y golpes de la pelota podían dar nombreal deporte y es por esto que se reemplazó por "VolleyBall".

## ORGANIZACIÓN Y AUTORIDADES





| Tamaño | Peso |
|---|---|
| 62-64 cm aprox | 190-220 grs. aprox. |

## DIMENSIONES *Y ALTURAS DE RED*

### *MASCULINO*

| | |
|---|---|
| **Benjamín** | **1.00 cm** |
| **Pre infantil** | **1.80 cm** |
| **Infantil** | **2.35 cm** |
| **Menores** | **2.43 cm** |
| **Juvenil** | **2.43 cm** |
| **Sub 21** | **2.43 cm** |

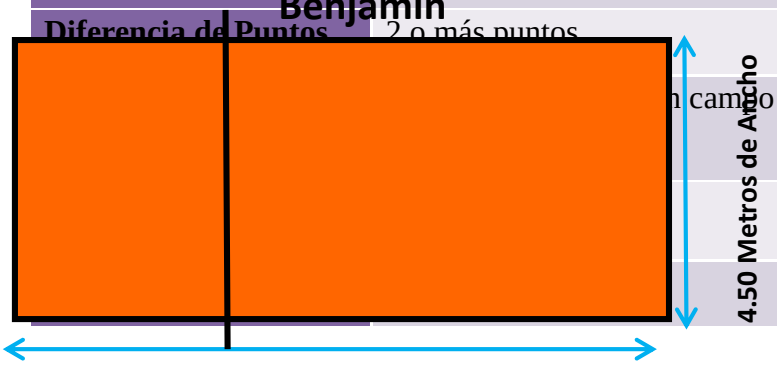
### *FEMENINO*

| | |
|---|---|
| **Benjamín** | **1.00 cm** |
| **Pre infantil** | **1.80 cm** |
| **Infantil** | **2.35 cm** |
| **Menores** | **2.20 cm** |
| **Juvenil** | **2.24 cm** |
| **Sub 21** | **2.24cm** |

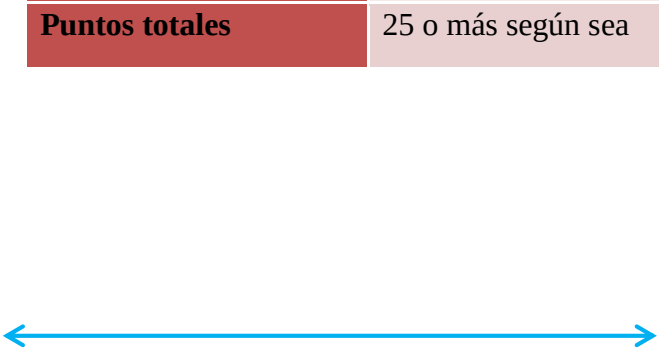
| | |
|---|---|
| **Sub 23** | **2.43 cm** |
| **Mayores** | **2.43 cm** |

| | |
|---|---|
| **Sub 23** | **2.24cm** |
| **Mayores** | **2.24 cm** |

| | |
|---|---|
| **Benjamín** | |
| **Sets a Jugar** | 2 set de 3 ganados |
| **Diferencia de Puntos** | 2 o más puntos |
| | n campo y uno sentado mientras se da el |
| | |
| | |




| | |
|---|---|
| **Pre Infantil** | |
| **Sets a Jugar** | 2 set de 3 ganados |
| **Diferencia de Puntos** | 2 o más puntos |
| **Permutas** | No hay, el sistema de juego es 6 – 0 |
| **Jugadores en Campo** | 4 jugadores en juego |
| **Puntos totales** | 25 o más según sea |



Dentro del Voleibol existen varias posiciones , entre ellas hay denominaciones como los ofensivos y los zagueros, y específicamente hay:

- Armadores
- Centrales
- Opuestos

Descripción detallada desde el perfil Psicológico, táctico, técnico y Físico.

- Auxiliares / Receptores Punta
- Líberos

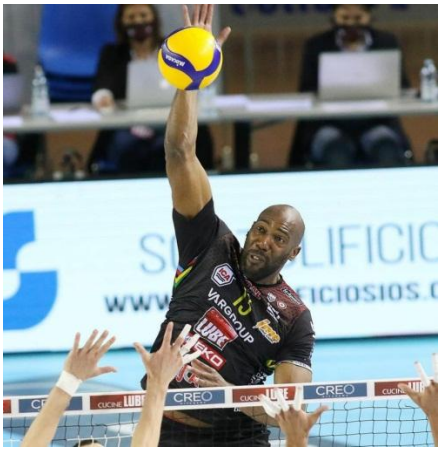
Pero como la categoría en cuestión es Benjamín y Pre infantil hay que aclarar que no existen posiciones fijas y que la filosofía del juego es que todos lo niños y niñas aprendan y sepan hacer cualquiera de las acciones técnicas, es decir que la especialización no es temprana.

| **Tipo de Jugador** | |
|---|---|
| **Zagueros** | |
| **Receptores** | Recepción de saque |
| **Defensa** | Defensa de Campo |
| **Libero** | |

| **Tipo de Jugador** | |
|---|---|
| **Ofensivos – Delanteros** | |
| **Atacantes** | Atacar |
| **Bloqueo** | Bloquear |
| **Armador** | Levantar o pasar el Balón |

**TIPOS DE JUGADORES**

| **Armador** | |
|---|---|
|  | Rol: Armador / Levantador |
| | Función: Organización del juego, distribución de balón a los atacantes. |
| | Somatotipo: Hecto – Mesomorfo |
| | Características Psicológicas: Óptima toma decisional, Agilidad mental, Visionario |
| | Características Técnicas: Buen manejo del pase de dedos, antebrazo y recursos técnicos |
| | Características Tácticas: Capacidad de cambio, velocidad de juego, manejo tiempos |

| Central | |
|---|---|
|  | Rol: Central |
| | Función: Bloquear y atacar por el centro |
| | Somatotipo: hecto – Mesomorfo |
| | Características Psicológicas: Agilidad mental, óptima toma decisional, emociones fuertes |
| | Características Técnicas: Buena técnica de bloqueo y ataque en primer tiempo |
| | Características Tácticas: Capacidad de cambio, cambio de ritmo, tiempista, bloqueo dirigido, ataque táctico |

| **Opuesto** | |
|---|---|
|  | Rol: Opuesto – Ataque Principal |
| | Función: Atacante principal y bloqueo |
| | Somatotipo: Hecto - Mesomorfo |
| | Características Psicológicas: Jugador con gran impetú, decidido, manejo de emociones y presión. |
| | Características Técnicas: Buen manejo de ataque por zona dos y uno (Zaguero), bloqueo de la paralela y uno vs uno. |
| | Características Tácticas: Jugador de predominio ofensivo, usado como atacante principal. |

| **Auxiliar – Receptor Punta** | |
|---|---|
|  | Rol: Auxiliar o receptor punta |
| | Función: Recepción y ataque |
| | Somatotipo: Mesomorfo |
| | Características Psicológicas: Agilidad mental, creativo y suspicaz, gran toma decisional. |
| | Características Técnicas: Jugador técnicamente bien dotado, ágil y rápido en movimientos y recursos técnicos. |
| | Características Tácticas: Jugador de predominio en recepción pero versátil al momento de ofrecer variantes ofensivas. |

| Libero | |
|---|---|
|  | Rol: Libero – receptor |
| | Función: Recepción, Defensa y gestión de balón en complejo 3 (K3) |
| | Somatotipo: Mesomorfo |
| | Características Psicológicas: Suspicaz y hábil mentalmente, oportunista y anticipador. |
| | Características Técnicas: Excelente manejo del golpe de antebrazo y dedos en recepción, defensa y gestión de balón. |
| | Características Tácticas: Identifica fácilmente los márgenes de error del propio equipo y atiende la necesidad. |

## ESTRUCTURA POR NIVELES

| ***Masculino*** | | |
|---|---|---|
| **Iniciación** | 9 – 12 años | Mini Voleibol – Mixto |
| **Fundamentación** | 13 – 15 años | Juegos Complejos |
| **Perfeccionamiento** | 16 – 17 años | Entrenabilidad |

| ***Femenino*** | | |
|---|---|---|
| **Iniciación** | 9 – 12 años | Mini Voleibol – Mixto |
| **Fundamentación** | 13 – 15 años | Juegos Complejos |
| **Perfeccionamiento** | 16 – 17 años | Entrenabilidad |

## TEMAS Y CONTENIDOS

| TÉCNICA | |
|---|---|
| **GOLPE DE ANTEBRAZO** | Golpe de Antebrazo |
| | Recepción Golpe de Antebrazo |
| | Defensa Golpe de Antebrazo |
| | Pase de Colocación - Golpe de Antebrazo |
| | Golpe a 1 brazo |
| **GOLPE DE DEDOS** | Golpe de dedos |
| | Golpe de dedos para pase al ataque |
| | Golpe de dedos en recepción |
| | Golpe de dedos en defensa |

| | |
|---|---|
| | Golpe de dedos a una mano |
| **SERVICIO** | Servicio de seguridad |
| | Servicio Flooting (De tenis) |
| | Servicio en Suspensión (De Potencia) |
| | Servicio Táctico |
| | Servicio de Responsabilidad |
| **REMATE – ATAQUE** | Remate Zona Ofensiva |
| | Remate Zona Zaguera |
| | Remate Táctico |
| | Remate Diagonal Larga y Corta |
| | Remate en Paralela Larga y Corta |
| **BLOQUEO** | Bloqueo Sencillo |
| | Bloqueo Doble y triple |
| | Bloqueo táctico |
| | Bloque de Responsabilidad |
| | Bloqueo de Colaboración |
| **PLANCHAS Y CAÍDAS** | Plancha con deslizamiento |
| | Plancha “Caida de la hoja” |
| | Rollo lateral a la derecha |
| | Rollo lateral a la izquierda |
| | Defensa y caída lateral |

| **TÁCTICA** | |
|---|---|
| COMPLEJO 1 (K1) | Sistema General de Recepción |
| COMPLEJO 2 (K2) | Sistema General de Defensa |
| COMPLEJO 3 (K3) | Sistema General de Contraataque |
| BALÓN DE REJUEGO | Sistema de Opción de juego variado |

| **Teórico** | |
|---|---|
| **REGLAMENTO** | Voleibol Sala |
| | Categoría Mini |
| | Categoría Infantil |
| | Categoría Menores |
| | Categoría Juvenil |
| | Categoría Sub 21 |
| | Categoría Mayores |
| **HISTORIA** | Voleibol en el Mundo |
| | Voleibol en Colombia |
| | Sistemas de Juego |

| | |
|---|---|
| **CARÁCTERÍSTICAS DEL JUEGO** | Alturas y Dimensiones por categoría |
| | Categorías |
| | Ramas |
| **POSICIONES DE JUEGO** | El Armador |
| | El Central |
| | El Auxiliar |
| | El Opuesto |
| | El Líbero |
| | Roles y Funciones |

| **FÍSICO** | |
|---|---|
| **Preparación Física General** | Fuerza |
| | Resistencia |
| | Flexibilidad |
| | Velocidad |
| | Capacidades Físicas Coordinativas |
| **Preparación Física Especial** | Tren Superior |
| | Tren Inferior |
| | Pliometría |
| | Entrenamiento de la Fuerza Aplicado |
| | Manifestaciones de cada capacidad |
| **Prevención** | Propiocepción |
| | Fortalecimiento Articular y Ligamentario |
| | Psicológico |
| | Entrenamiento en Altura |
| | Fuerza |

| **PSICOLÓGICO** | |
|---|---|
| Manejo de Emociones | Proyección |
| Respiración Torácica | Visualización |
| Toma de Decisiones | Manejo de Presión |
| Visión de Juego | Autodeterminación |

## METODOLOGÍA DE TRABAJO

| **HORARIOS** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **CATEGORÍA** | **HORA** | **LUGAR** | **RAMA** | |
| | | | **M** | **F** |
| Iniciación | 2:00 – 3:30 | SAN JUAN DE RIOSECO | X | X |
| Fundamentación | 3:30 – 5:00 | SAN JUAN DE RIOSECO | X | X |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Perfeccionamiento | 5:15 – 7:00 | SAN JUAN DE RIOSECO | X | X |

La metodología de trabajo para la escuela de formación deportiva y recreativa de Voleibol que atenderá la provincia del Magdalena centro, responderá a parámetros pedagógicos, metodológicos didácticos y evaluativos en torno al proceso de formación de los niños niñas y adolescentes de cada provincia, respetando los ritmos de aprendizaje abordando contenidos y competencias que sean coherentes y pertinentes al acto de enseñanza o entrenabilidad según corresponda. Así mismo las dinámicas y lúdicas aplicadas a cada una de las sesiones de clase contemplan formas variadas de enseñar como el uso de pre deportivos como el "Atrapa Voley", formas jugadas entre otros para las categorías de iniciación (Benjamín – Pre infantil o Mini), permitiendo el fácil aprendizaje del deporte por parte de los niños.

En cuanto a la estructura de las clases se contará con tres (3) sesiones de clase por semana y por categoría, cada sesión de dos (2) horas respectivamente, distribuidas en tres momentos, el primero que contiene toda la parte del calentamiento, entrada en calor y exposición de los contenidos del día, un segundo momento con una duración más amplia que tiene como objetivo el desarrollo y transferencia de las temáticas principales de la clase y un tercer momento de vuelta a la calma, retroalimentación de la sesión y unas palabras de cierre.

Cabe resaltar que se realizarán amistosos con municipios cercanos buscando mejorar el volumen de juego de cada una de las categorías, permitiendo así la trasferencia y la aplicación de conceptos y contenido vistos en clase, así mismo dichos festivales se realizarán al interior del municipio en aras de fomentar el espíritu de la sana competencia.

Finalmente, y no menos importante, a cada niño, niña y adolescente de que pertenezca a la escuela se le realizaran unas evaluaciones (Test) estandarizados por Indeportes Cundinamarca, buscando identificar posibles talentos deportivos para la disciplina. Estas evaluaciones se realizarán en tres (3) momentos, la primera una evaluación diagnostica, una segunda evaluación de control y una tercera que arrojara los resultados finales del proceso de entrenamiento o de enseñanza – aprendizaje.

## CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Parte de los procesos de mejoramiento y optimización de las escuelas de formación deportivas y recreativas de Voleibol para la provincia Magdalena Centro es poder testear y/o evaluar los niños, niñas y adolescentes de cada municipio, esto con el fin de identificar posibles talentos deportivos que a la postre puedan significar el logro deportivo para el municipio, provincia, departamento o el país, pero que no solo beneficie a la zona sino que en prospectiva pueda llegar a significar un beneficio y una vida para el atleta. Es por esto que Indeportes Cundinamarca y cada uno de sus comités estipula que a cada deportista que haga parte de los programas deportivos se le deben practicar unos test que posibiliten poder identificar las capacidades, habilidades y destrezas más relevantes en cada atleta y en un futuro inmediato como poder potenciarlas y llevarlas a un mejor término deportivamente hablando.

Dicha evaluación se práctica en tres (3) momentos:

| EVALUACIONES FÍSICAS | | |
|---|---|---|
| **TIPO DE EVALUACIÓN** | **MOMENTO** | **RETROALIMENTACIÓN** |
| DIAGNOSTICA | Inicio del Proceso | Identificar y Planificar |
| DE CONTROL | Mitad del Proceso | Modificar y Actuar |
| FINAL | Final del Proceso | Concluir |

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

### Formato de Actividades

| Mes: | | | |
|---|---|---|---|
| **Actividad** | **Lugar** | **Fecha** | **Descripción** |
| | | | |
| **Población Objeto** | **Recursos Técnicos** | **Talento Humano** | **Observaciones** |
| | | | |

### Cronograma Escuelas de Formación Deportiva y Recreativa Voleibol

| CRONOGRAMA EVALUACION TECNICA, FISICA Y TEORICA | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
| | | | | R | | | | | | | |

# 3. OBLIGACION

| FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | |
|---|---|
| FORMADOR | MARIA JOSE LINARES LOPEZ |
| DEPORTE/ DISCIPLINA | VOLEIBOL |
| MUNICIPIO | SAN JUAN DE RIOSECO |
| NIVEL | INICIACION |
| SITIO DE ENTRENAMIENTO | POLIDEPORTIVO CIC |









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | |
|---|---|
| FORMADOR | MARIA JOSE LINARES LOPEZ |
| DEPORTE/ DISCIPLINA | VOLEIBOL |
| MUNICIPIO | SAN JUAN DE RIOSECO |
| NIVEL | FUNDAMENTACION |
| SITIO DE ENTRENAMIENTO | POLIDEPORTIVO CIC |









| FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | |
|---|---|
| FORMADOR | MARIA JOSE LINARES LOPEZ |
| DEPORTE/ DISCIPLINA | VOLEIBOL |
| MUNICIPIO | SAN JUAN DE RIOSECO |
| NIVEL | PERFECCIONAMIENTO |
| SITIO DE ENTRENAMIENTO | POLIDEPORTIVO CIC |









# 4. OBLIGACION

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 | JUAN JOSE LONDOÑO CARDOZO | 3204355986 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 0 | | | | | 0 | 1 | 1 | | | | | 1 | 13 | 10 | 3 | 77% |



**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FORMACION**

| 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 | SARY YULEINY LENIS VARGAS | 3202355986 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 3 | ROSMELI VALENTINA MONROY NUÑES | 3219446139 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | | 1 | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 4 | DANNA VIOLETA HUERTAS CUELLAR | 3138081512 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | | 1 | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 5 | HEIDY JOHANA PAEZ RIVAS | 3136588310 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 6 | SARA SOFIA VASQUEZ PEREZ | 3138772149 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 13 | 12 | 1 | 92% |



**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 | NICOL JASBLEIDY GUERRERO MATEUS | 3212477117 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | SARA VALENTINA FRANCO MORENO | 3208655106 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | NATALIA SALOME MORENO LOZANO | 3133284184 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 4 | ANDRES SANTIAGO MENDOZA MATEUS | 3212702000 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 5 | VALERYN XIOMARA MORALES CORTES | 3144664020 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | MADIZON DANIELA PUERTAS SABALA | 3212467788 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 0 | 1 | 0 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 7 | LAURA VALENTINA STERLING RESTREPO | 3125570719 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 8 | ANDRES FELIPE DIAZ HERNANDEZ | 324855674 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 9 | LINDA ESTEFANY HUERTAS CUELLAR | 3138081512 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 0 | | | | | 0 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 10 | LAURA SOFIA MALAGON GUZMAN | 3152086670 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 0 | 1 | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 11 | ANGIE TATIANA CRISTANCHO BARRAGAN | 3224432209 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 12 | JUAN STEBAN MUNAR ROJAS | 3123239309 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 13 | VALENTINA GOMEZ LOPEZ | 3132316265 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | 0 | 0 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 14 | LUIS ANGEL TIJARO ESCOBAR | 3223854314 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 1 | 0 | | | | | 0 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 15 | JUAN DAVID ALDANA PEREZ | 3222290198 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 16 | DANIEL STIVEN HUERTAS MORENO | 3208655106 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 17 | JUAN DAVID TORRES VILLAMIL | 3138654616 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 0 | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 18 | LUCIA ESPERANZA ESPINOZA VILLAROEL | 3177757491 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 19 | CARLOS ANDRES MORENO CORTES | 3214430936 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 20 | YORGELYS REIMAR MONROY NUÑEZ | 3223050393 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 21 | ANDRES FELIPE MONTERO ZULETA | 3105663873 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 0 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 22 | KAREN DAYANA VARELA HERNADEZ | 3046156669 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 1 | 0 | | | | | 0 | 0 | 1 | | | | | | 12 | 8 | 4 | 67% |
| 23 | CRISTIAN ROLANDO CAMPOS CORTES | 3133256482 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 24 | RENEIDO DAVID ESCOBAR VARGAS | 3232206188 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 0 | 1 | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 25 | DARLEY VIVIANA BERNAL VILLAMIZAR | 3134490753 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 0 | 0 | 1 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 26 | SHIRLEY TATIANA CRUZ MARTINEZ | 3115369042 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 27 | ALISON DAYANA LOZANO FUNEME | 3228326218 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 28 | JULIAN SIABATO | 3124076589 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 0 | 0 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 29 | MARIANA AVENDAÑO | 3142261407 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 30 | JORGE | 3208905240 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 0 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 31 | FRANCISCO JAVIER SANTAMARIA MONTAÑO | 3122429232 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 1 | 0 | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 32 | JUAN FELIPE OLMOS FORERO | 3228899353 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 1 | 0 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 33 | JOAN SEBASTIAN MEDINA GIL | 3125363023 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 34 | JUAN SEBASTIAN DEVIA LLANOS | 3202436380 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 0 | 0 | 0 | | | | | | 12 | 8 | 4 | 67% |
| 35 | LESLY CAMILA RODRIGUEZ GUERRERO | 3219917818 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 36 | PAULA ANDREA CRISTANCHO RUBIO | 3504466855 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 37 | NIKOLE MARIANA CASTILLO ESPITIA | 3228406121 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 38 | SHARON SOTO | 3118900630 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 39 | MARIANA CAMPOS | 3208301203 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |



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

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 7 AÑOS | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 8 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 9 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 10 AÑOS | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | | 2 |
| 11 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 12 AÑOS | | 2 | | | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 13 AÑOS | 2 | 4 | 2 | | 4 | | | | | | | | | | 6 |
| 14 AÑOS | | 3 | | | 3 | | | | | | | | | | 3 |
| 15 AÑOS | 6 | 6 | 6 | | 6 | | | | | | | | | | 12 |
| 16 AÑOS | 6 | 5 | 6 | | 5 | | | | | | | | | | 11 |
| 17 AÑOS | 5 | 3 | 5 | | 3 | | | | | | | | | | 8 |
| TOTALES | 22 | 24 | 22 | | 24 | | | | | | | | | | 45 |

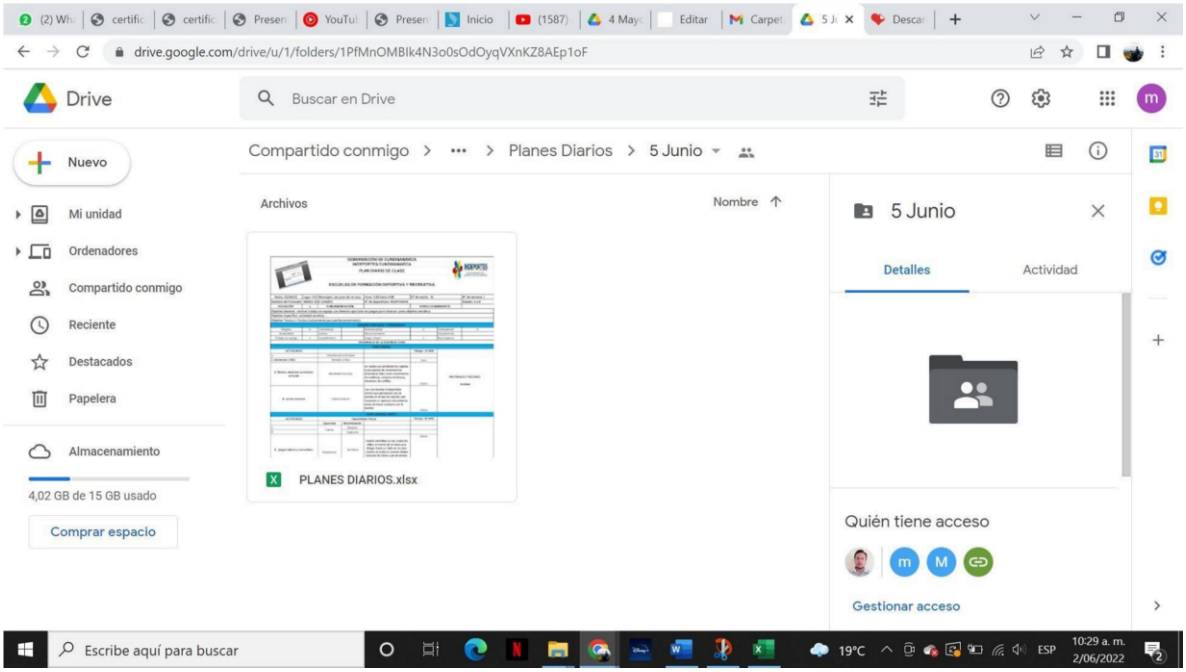
FORMADOR: MARIA JOSE LINARES

# 5. OBLIGACION


JUNTOS
CUNDINAMARCA
Que Progresa!

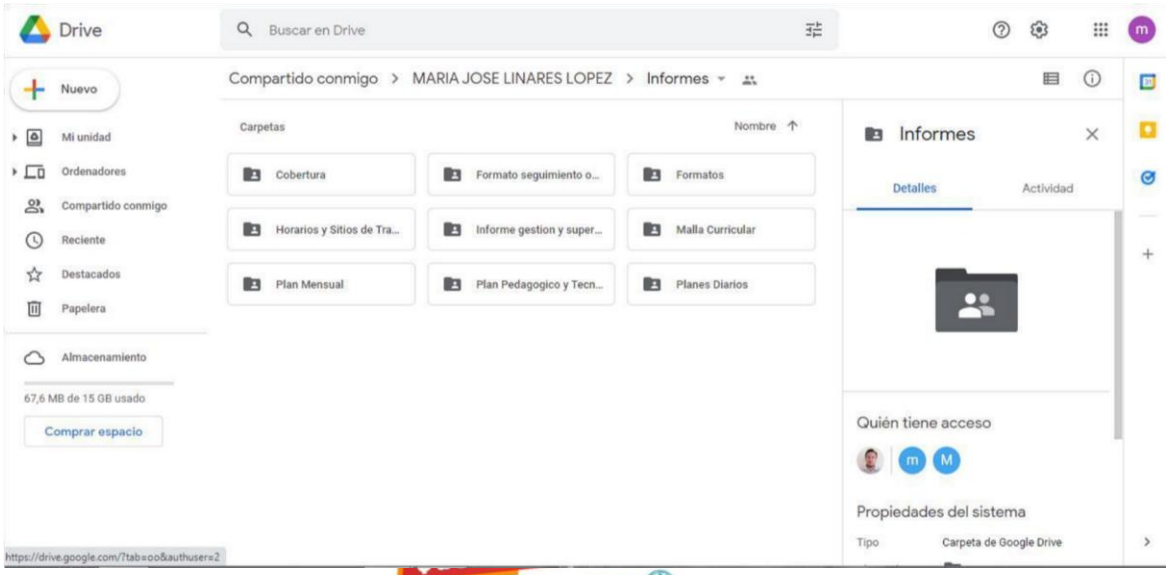


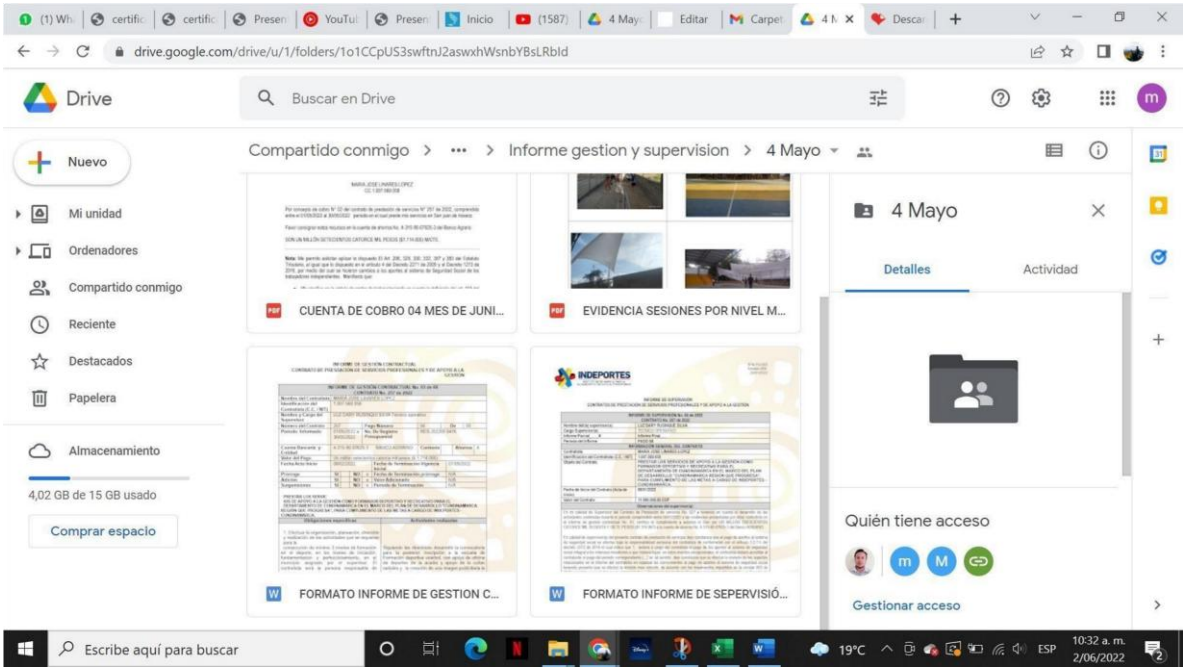

## 6. OBLIGACION




## 7. OBLIGACION






## 8. OBLIGACION

# 9. OBLIGACION

| | |
|---|---|
| PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS<br>2022 | |
| MUNICIPIO | SAN JUAN DE RIOSECO |
| LUGAR | CIC |
| FECHA | 24 y 26 DE MAYO DE 2022 |
| HORA | 3 PM A 6 PM |
| FORMADOR | MARIA JOSE LINARES LOPEZ |
| PRUEBAS REALIZADA | 1. Composición corporal - Peso corporal kg - Estatura cm - Imc - Perímetro de Cintura cm - Estatura sentado cm<br>2. Test de 20 metros lisos<br>3. Test de salto largo sin impulso<br>4. Test shuttle run 4 x 10 mt<br>5. Test bastón<br>6. Test course navette de 20 metros |
| DESCRIPCIÓN TECNICA | |

1. Composición corporal

- **Peso corporal kg:** El niño/a, descalzo, se situará en el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera. Unidad de medida kilogramos

- **Estatura:** El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta. El peso se registra con una aproximación de 100 g. Ejemplo: un resultado de 58 kg se registra 58.0. En la altura la lectura debe ser registrada con una aproximación de 1 mm. Ejemplo: un resultado de 157.3 cm se registra 157.3. Unidad de medida: Centímetros (cm) RECURSOS: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.

- **Perímetro de la cintura**: Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central. Materiales: cinta métrica no elástica El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros

- **Estatura sentado**: Objetivo: TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación del estudiado medida en cm. Posición: El evaluado está sentado en un bancode madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadasen los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica: Al igual quepara la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a lalectura final la altura del banco.

**Test 20 metros lisos**

**Objetivo:** Medir la velocidad de aceleración
**Protocolo y metodología de evaluación:** La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzarana correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida segundos

**Test: salto largo sin impulso**

**Objetivo:** Medir la fuerza explosiva del tren inferior
**Protocolo y metodología de evaluación**: Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden lafuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie conlos pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamentedetrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos.

**TEST: SHUTTLE 4X10 M**

**Objetivo:** medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.
**Protocolo y metodología de evaluación y Material**: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

**Instrucciones:** Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzaras las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volveráscorriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deveras cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado.

**TEST DE AGARRE DE BASTON**

**Objetivo:** Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual
**Materiales**: Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.
**Protocolo:** El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el

pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006). ▪ Unidad de medida centímetros. (cm)

El evaluador debe situase frente al evaluado y coloca el bastón en el espacio dejado por la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición, con el borde superior de ésta. El niño debe mantener la mirada en el bastón cerca de su mano, luego es alertado con la palabra "listo" antesde dejar caer el bastón dentro de los tres segundos siguientes (el conteo se realiza en forma mental) el cual debe atrapar lo más rápido posible. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo yse toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano. Se realizan tres intentos y se apunta el mejor (Ramos,2006). **Recomendaciones**

- Poner especial atención en la distancia de la muñeca, con respecto a la superficie de apoyo, de esto depende que el alumno no levante el codo y permite que la toma de la medida sea exacta.
- El bastón debe estar perpendicular con respecto al piso. El brazo debe estar totalmente apoyado y no se debe mover en el momento que cae la vara.
- Esta prueba se debe realizar, preferiblemente antes de ejercicios de alta intensidad que pueden alterar los resultados.
- Se debe verificar que no haya procesos de anticipación.
- En lo posible se debe realizar en un espacio cerrado donde no haya distractores.

**Test: Course navette de 20 metros**

**Objetivo:** Medir el VO2máx (indirecto)
**Protocolo y metodología de evaluación**: El protocolo del 20m-SRT tiene las siguientes características: es un test audible, incremental, continuo (sin pausas), máximo hasta la fatiga, de aceleración y desaceleración (ir y volver). Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 m en doble sentido, ida y vuelta, El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitarel sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una entrada en calor específica. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene por- que alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar

detrás de la línea al sonido del «beep». Los participantes pueden ser alentados verbalmente para realizar el máximo esfuerzo. La relación evaluador-sujetos debe ser como máximo de 1:10. La velocidad obtenida en la última etapa completa es considerada como la velocidad final alcanzada (VFA). La velocidad inicial es de 8,5 km h esta se incrementa 0,5 km h-1 cada minuto.

El test tiene un total de 20 etapas, y la cantidad de repeticiones de 20 m se incrementa en forma análoga a la velocidad. Esto se debe a que, al aumentar la velocidad, los sujetos recorren más rápido los 20m. Por este motivo la primera etapa tiene 7 repeticiones de 20 m y la última etapa tiene 15 repeticiones Unidad de medida: minutos Solo intento

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
# DEPORTE FORMATIV0
## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
## NIVEL:

| | NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.) | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL KG | | | | ESTATURA DE PIE CMS. | | | | ESTATURA SENTADO CMS. | | | | PERIMETRO DE CINTURA CMS. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO | MAYO | OCTUBRE | | PROMEDIO |
| | | | | # | # | : | # | # | # | : | # | # | # | : | # | # | # | : | # |
| 1 | 1109387564 | JUAN JOSE LONDOÑO CARDOZO | 7 | 34 | | : | 17 | 122 | | : | 61 | 62 | | : | 31 | 52 | | : | 26 |
| 2 | 1109386048 | SARY YULEINY LENIS VARGAS | 10 | 42 | | : | | 140 | | : | | 68 | | : | | 62 | | : | |
| 3 | 1011207780 | SARA SOFIA VASQUEZ PEREZ | 10 | 40 | | : | | 139 | | : | | 66 | | : | | 56 | | : | |
| 4 | 1141325051 | NNA VIOLETA HUERTAS CUELLA | 12 | 37 | | : | | 135 | | : | | 58 | | : | | 57 | | : | |
| 5 | 1074813701 | OL JASBLEIDY GUERRERO MATE | 13 | 50 | | : | | 151 | | : | | 76 | | : | | 84 | | : | |
| 6 | 1069433416 | RA VALENTINA FRANCO MOREN | 13 | 57 | | : | | 132 | | : | | 61 | | : | | 78 | | : | |
| 7 | 1069433649 | HEIDY JOHANA PAEZ RIVAS | 13 | 42 | | : | | 169 | | : | | 80 | | : | | 64 | | : | |
| 8 | 1014864754 | TALIA SALOME MORENO LOZAN | 14 | 50 | | : | | 157 | | : | | 86 | | : | | 86 | | : | |
| 9 | 1069433155 | ORES SANTIAGO MENDOZA MATE | 14 | 45 | | : | | 119 | | : | | 60 | | : | | 43 | | : | |
| 10 | 1033722072 | ERYN XIOMARA MORALES CORT | 14 | 36 | | : | | 145 | | : | | 72 | | : | | 65 | | : | |
| 11 | 1069433300 | DIZON DANIELA PUERTAS SABA | 14 | 46 | | : | | 142 | | : | | 70 | | : | | 72 | | : | |
| 12 | 1070389313 | RA VALENTINA STERLING RESTR | 14 | 42 | | : | | 155 | | : | | 79 | | : | | 71 | | : | |
| 13 | 1070956852 | NDRES FELIPE DIAZ HERNANDE | 14 | 49 | | : | | 158 | | : | | 77 | | : | | 61 | | : | |
| 14 | 1141321220 | NDA ESTEFANY HUERTAS CUELL | 14 | 32 | | : | | 120 | | : | | 64 | | : | | 62,5 | | : | |
| 15 | 1021671864 | AURA SOFIA MALAGON GUZMAN | 15 | 39 | | : | | 129 | | : | | 36 | | : | | 73 | | : | |
| 16 | 1069432842 | E TATIANA CRISTANCHO BARRA | 15 | 38 | | : | | 115 | | : | | 72 | | : | | 68 | | : | |
| 17 | 1069433517 | JUAN STEBAN MUNAR ROJAS | 15 | 58 | | : | | 152 | | : | | 75 | | : | | 80 | | : | |
| 18 | 1070387328 | VALENTINA GOMEZ LOPEZ | 15 | 55 | | : | | 157 | | : | | 77 | | : | | 78 | | : | |
| 19 | 1069433094 | LUIS ANGEL TIJARO ESCOBAR | 15 | 55 | | : | | 150 | | : | | 74 | | : | | 74 | | : | |
| 20 | 1070950227 | CISCO JAVIER SANTAMARIA MON | 15 | 56 | | : | | 168 | | : | | 79 | | : | | 76 | | : | |
| 21 | 1014662488 | JUAN FELIPE OLMOS FORERO | 15 | 35 | | : | | 119 | | : | | 61 | | : | | 62 | | : | |
| 22 | 1069642672 | JUAN DAVID ALDANA PEREZ | 15 | 53 | | : | | 144 | | : | | 72 | | : | | 71 | | : | |
| 23 | 1069433060 | ANIEL STIVEN HUERTAS MORENO | 15 | 30 | | : | | 127 | | : | | 65 | | : | | 53 | | : | |
| 24 | 1069432545 | JOAN SEBASTIAN MEDINA GIL | 16 | 35 | | : | | 120 | | : | | 60 | | : | | 60 | | : | |
| 25 | 1069422356 | JUAN DAVID TORRES VILLAMIL | 16 | 66 | | : | | 155 | | : | | 78 | | : | | 57 | | : | |
| 26 | 31416527 | A ESPERANZA ESPINOZA VILLAR | 16 | 40 | | : | | 152 | | : | | 75 | | : | | 59 | | : | |
| 27 | 1070387068 | ARLOS ANDRES MORENO CORTE | 16 | 35 | | : | | 148 | | : | | 73 | | : | | 54 | | : | |
| 28 | 31063035 | ORGELYS REIMAR MONROY NUÑE | 16 | 52 | | : | | 154 | | : | | 76 | | : | | 60 | | : | |
| 29 | 1031610374 | NDRES FELIPE MONTERO ZULET | 17 | 55 | | : | | 157 | | : | | 77 | | : | | 78 | | : | |
| 30 | 1019982798 | AREN DAYANA VARELA HERNADE | 17 | 32 | | : | | 129 | | : | | 65 | | : | | 59 | | : | |
| 31 | 1108928596 | JUAN SEBASTIAN DEVIA LLANOS | 17 | 26 | | : | | 118 | | : | | 57 | | : | | 63 | | : | |
| 32 | 1007135530 | LY CAMILA RODRIGUEZ GUERRE | 19 | 29 | | : | | 132 | | : | | 65 | | : | | 63 | | : | |
| 33 | 1003496622 | STIAN ROLANDO CAMPOS CORT | 20 | 38 | | : | | 150 | | : | | 74 | | : | | 66 | | : | |
| 34 | 1000365017 | ENEIDO DAVID ESCOBAR VARGA | 20 | 45 | | : | | 152 | | : | | 76 | | : | | 61 | | : | |

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | 20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) | | PROMEDIO | RESULTADO | COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido) | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | AGARRE BASTON (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | JUAN JOSE LONDOÑO CARDOZO | 7 | 6,11 | 6,75 | 6,43 | FALSO | 7 | | 80 | 79 | | | 24 | 26 | 25 | FALSO | 11,87 | |

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | 20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) | | PROMEDIO | RESULTADO | COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido) | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | AGARRE BASTON (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | SARY YULEINY LENIS VARGAS | 10 | 4,31 | 4,45 | 4,38 | FALSO | 12 | | 130 | 133 | | | 29 | 34 | 31,5 | FALSO | 11,87 | |
| 2 | SARA SOFIA VASQUEZ PEREZ | 10 | 4,3 | 4,49 | 4,40 | FALSO | 9 | | 130 | 128 | | | 26 | 22 | 24 | FALSO | 12,43 | |

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | 20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) | | PROMEDIO | RESULTADO | COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido) | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | AGARRE BASTON (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | DANNA VIOLETA HUERTAS CUELLAR | 12 | 4,19 | 4,28 | 4,24 | FALSO | 23 | FALSO | 176 | 180 | | | 22 | 20 | 21 | 50 | 9,18 | |
| 3 | NICOL JASBLEIDY GUERRERO MATEUS | 13 | 4,16 | 4,19 | 4,18 | FALSO | 32 | 50 | 178 | 181 | | | 16 | 15 | 15,5 | 60 | 8,5 | 100 |
| 4 | SARA VALENTINA FRANCO MORENO | 13 | 4,31 | 4,28 | 4,30 | FALSO | 24 | FALSO | 166 | 167 | | | 47 | 40 | 43,5 | FALSO | 9,81 | 90 |
| 5 | HEIDY JOHANA PAEZ RIVAS | 13 | 4,78 | 4,73 | 4,76 | FALSO | 13 | FALSO | 158 | 157 | | | 32 | 26 | 29 | FALSO | 10,45 | 70 |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS**

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | 20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) | | PROMEDIO | RESULTADO | COURSE NAVETTE VOZ MAX (recorrido) | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO (MEJOR INTENTO) | AGARRE BASTON (CENTIMETROS) | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | NATALIA SALOME MORENO LOZANO | 14 | 4,26 | 4,29 | 4,28 | FALSO | 7 | FALSO | **116** | **118** | **117** | | 26 | 27 | 26,5 | FALSO | 9,57 | 90 |
| 3 | ANDRES SANTIAGO MENDOZA MATEUS | 14 | 3,65 | 3,72 | 3,69 | FALSO | 32 | 40 | 195 | 197 | **196** | | 29 | 15 | 22 | FALSO | 8,75 | 90 |
| 4 | VALERYN XIOMARA MORALES CORTES | 14 | 4,1 | 4,19 | 4,15 | FALSO | 12 | FALSO | 140 | 143 | **141,5** | | 24 | 22 | 23 | FALSO | 10,59 | 60 |
| 5 | MADIZON DANIELA PUERTAS SABALA | 14 | 3,95 | 4,1 | 4,03 | FALSO | 20 | FALSO | 164 | 163 | **163,5** | | 29 | 27 | 28 | FALSO | 11,56 | 50 |
| 6 | LAURA VALENTINA STERLING RESTREPO | 14 | 3,65 | 3,76 | 3,71 | FALSO | 38 | 40 | 182 | 184 | **183** | | 19 | 15 | 17 | 50 | 8,45 | 90 |
| 7 | ANDRES FELIPE DIAZ HERNANDEZ | 14 | 4,17 | 4,63 | 4,40 | FALSO | 21 | FALSO | 139 | 137 | **138** | | 22 | 17 | 19,5 | FALSO | 12,25 | 40 |
| 8 | LINDA ESTEFANY HUERTAS CUELLAR | 14 | 3,93 | 3,98 | 3,96 | FALSO | 29 | FALSO | 172 | 171 | **171,5** | | 19 | 21 | 20 | FALSO | 10,23 | 60 |
| 9 | LAURA SOFIA MALAGON GUZMAN | 15 | 4,1 | 4,19 | 4,15 | FALSO | 12 | FALSO | 140 | 143 | **141,5** | | 24 | 22 | 23 | FALSO | 10,59 | 60 |
| 10 | ANGIE TATIANA CRISTANCHO BARRAGAN | 15 | 3,95 | 4,1 | 4,03 | FALSO | 20 | FALSO | 164 | 163 | **163,5** | | 29 | 27 | 28 | FALSO | 11,56 | 50 |
| 11 | JUAN STEBAN MUNAR ROJAS | 15 | 3,65 | 3,76 | 3,71 | FALSO | 38 | 40 | 182 | 184 | **183** | | 19 | 15 | 17 | 50 | 8,45 | 90 |
| 12 | VALENTINA GOMEZ LOPEZ | 15 | 4,17 | 4,63 | 4,40 | FALSO | 21 | FALSO | 139 | 137 | **138** | | 22 | 17 | 19,5 | FALSO | 12,25 | 40 |
| 13 | LUIS ANGEL TIJARO ESCOBAR | 15 | 3,93 | 3,98 | 3,96 | FALSO | 29 | FALSO | 172 | 171 | **171,5** | | 19 | 21 | 20 | FALSO | 10,23 | 60 |
| 14 | FRNACISCO JAVIER SANTAMARIA MONTAÑO | 15 | 4,26 | 4,29 | 4,28 | FALSO | 7 | FALSO | **116** | **118** | **117** | | 26 | 27 | 26,5 | FALSO | 9,57 | 90 |
| 15 | JUAN FELIPE OLMOS FORERO | 15 | 3,65 | 3,72 | 3,69 | FALSO | 32 | 40 | 195 | 197 | **196** | | 29 | 15 | 22 | FALSO | 8,75 | 90 |
| 16 | JUAN DAVID ALDANA PEREZ | 15 | 4,1 | 4,19 | 4,15 | FALSO | 12 | FALSO | 140 | 143 | **141,5** | | 24 | 22 | 23 | FALSO | 10,59 | 60 |
| 17 | DANIEL STIVEN HUERTAS MORENO | 15 | 3,95 | 4,1 | 4,03 | FALSO | 20 | FALSO | 164 | 163 | **163,5** | | 29 | 27 | 28 | FALSO | 11,56 | 50 |
| 18 | JOAN SEBASTIAN MEDINA GIL | 16 | 3,65 | 3,76 | 3,71 | FALSO | 38 | 40 | 182 | 184 | **183** | | 19 | 15 | 17 | 50 | 8,45 | 90 |
| 19 | JUAN DAVID TORRES VILLAMIL | 16 | 4,17 | 4,63 | 4,40 | FALSO | 21 | FALSO | 139 | 137 | **138** | | 22 | 17 | 19,5 | FALSO | 12,25 | 40 |
| 20 | LUCIA ESPERANZA ESPINOZA VILLAROEL | 16 | 3,93 | 3,98 | 3,96 | FALSO | 29 | FALSO | 172 | 171 | **171,5** | | 19 | 21 | 20 | FALSO | 10,23 | 60 |
| 21 | CARLOS ANDRES MORENO CORTES | 16 | 4,1 | 4,19 | 4,15 | FALSO | 12 | FALSO | 140 | 143 | **141,5** | | 24 | 22 | 23 | FALSO | 10,59 | 60 |
| 22 | YORGELYS REIMAR MONROY NUÑEZ | 16 | 3,95 | 4,1 | 4,03 | FALSO | 20 | FALSO | 164 | 163 | **163,5** | | 29 | 27 | 28 | FALSO | 11,56 | 50 |
| 23 | ANDRES FELIPE MONTERO ZULETA | 17 | 3,65 | 3,76 | 3,71 | FALSO | 38 | 40 | 182 | 184 | **183** | | 19 | 15 | 17 | 50 | 8,45 | 90 |
| 24 | KAREN DAYANA VARELA HERNADEZ | 17 | 4,17 | 4,63 | 4,40 | FALSO | 21 | FALSO | 139 | 137 | **138** | | 22 | 17 | 19,5 | FALSO | 12,25 | 40 |
| 25 | JUAN SEBASTIAN DEVIA LLANOS | 17 | 3,93 | 3,98 | 3,96 | FALSO | 29 | FALSO | 172 | 171 | **171,5** | | 19 | 21 | 20 | FALSO | 10,23 | 60 |
| 26 | LESLY CAMILA RODRIGUEZ GUERRERO | 19 | 3,5 | 0 | 1,75 | 100 | 27 | | 2,3 | 171 | **86,65** | | 12 | 11 | 11,5 | 80 | 8,45 | 90 |
| 27 | CRISTIAN ROLANDO CAMPOS CORTES | 20 | 3,5 | 0 | 1,75 | 100 | 27 | | 2,3 | 184 | **93,15** | | 15 | 12 | 13,5 | 80 | 12,25 | 40 |
| 28 | RENEIDO DAVID ESCOBAR VARGAS | 20 | 3,5 | 0 | 1,75 | 100 | 27 | | 2,3 | 184 | **93,15** | | 0 | 0 | 0 | 100 | 8,45 | 90 |

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**REGISTRÓ FOTOGRAFICO INICIACION**






















CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
Gobernación de Cundinamarca

**REGISTRÓ FOTOGRAFICO FUNDAMENTACION**







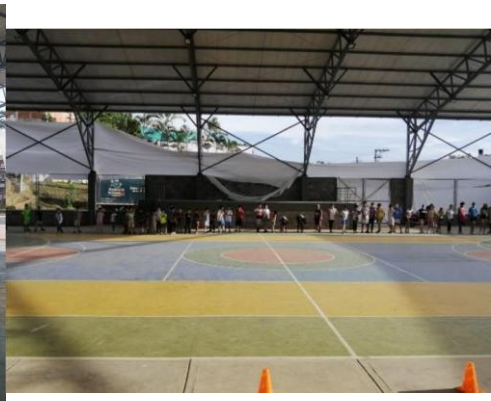





**REGISTRO FOTOGRAFICO PERFECCIONAMIENTO**













# 10.OBLIGACION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ALCALDÍA MUNICIPAL
SAN JUAN DE RIOSECO

JUNTOS

**EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTES, CULTURA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE SANJUAN DE RIOSECO**

**HACE CONSTAR:**

Que **MARIA JOSE LINARES LOPEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1007.560.058** de Villeta presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 26 de Septiembre del 2022 al 30 de Septiembre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 01 días del mes de octubre del 2022

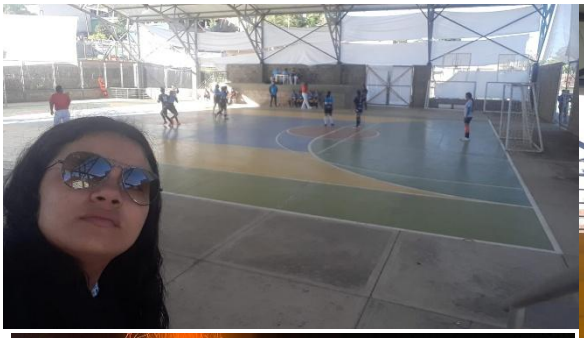
OFICINA DE DEPORTES

**SWANNY YINETH GAMBOA CARRILLO**
**Jefe de la oficina de deportes, Cultura y Aprovechamiento del tiempo libre**



CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
Gobernación de Cundinamarca

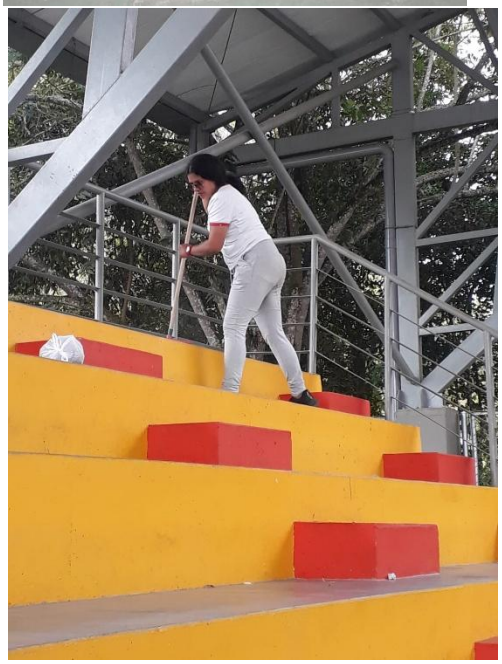
# 11.OBLIGACION



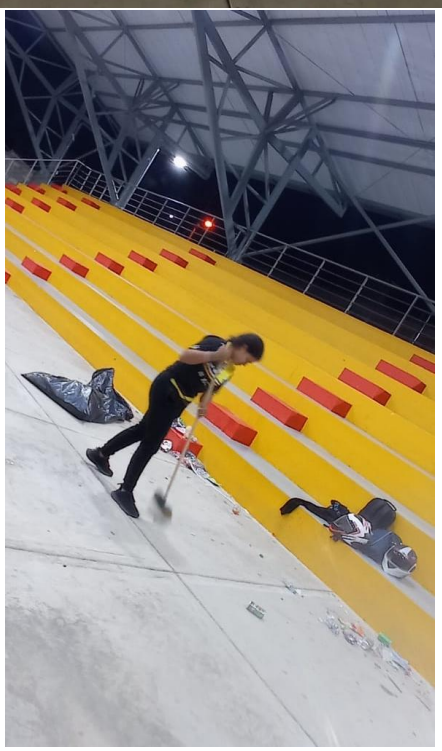




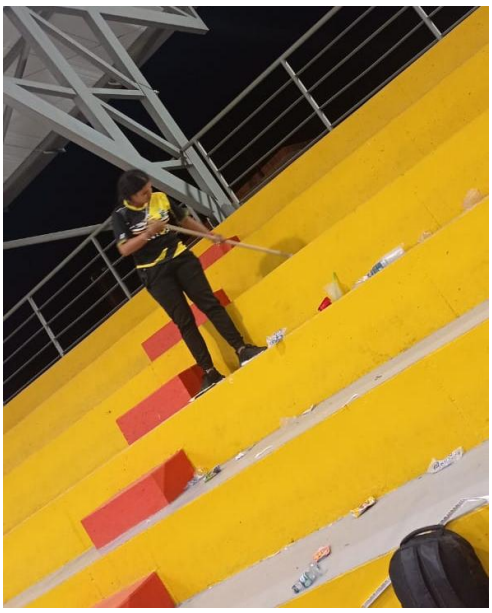




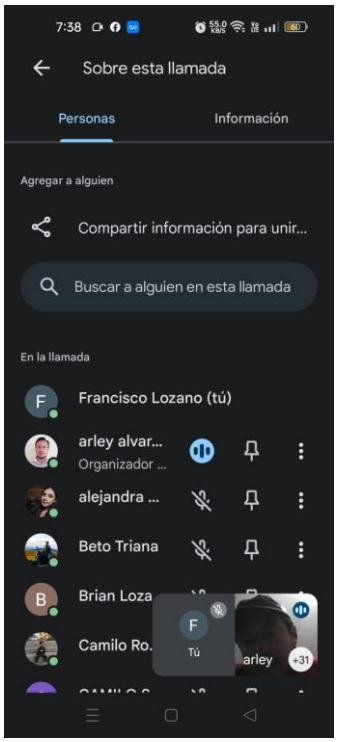


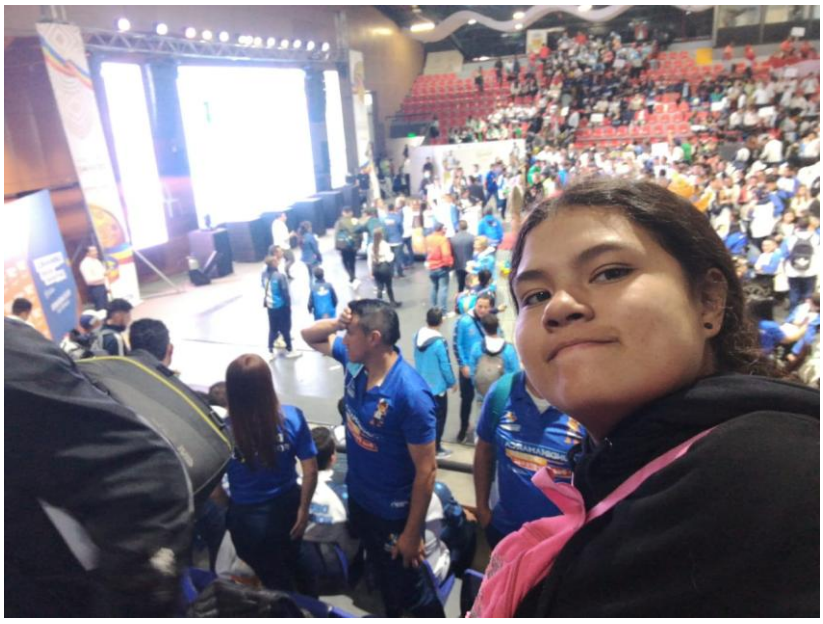






# 12.OBLIGACION





mipg | modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

MARIA JOSE LINARES LOPEZ

C.C 1.007.560.058

Participó y completó con éxito el Módulo de Fundamentos Generales del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 30 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 761580795206

Fundamentos Generales | Talento Humano | Direccionamiento estratégico | Gestión con valores para resultados | Evaluación de resultados | Información y comunicación | Gestión del conocimiento | Control interno



mipg | modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

MARIA JOSE LINARES LOPEZ

C.C 1.007.560.058

Participó y completó con éxito el Módulo de Auditoría del curso virtual del **Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG**

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 30 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 7615807953161

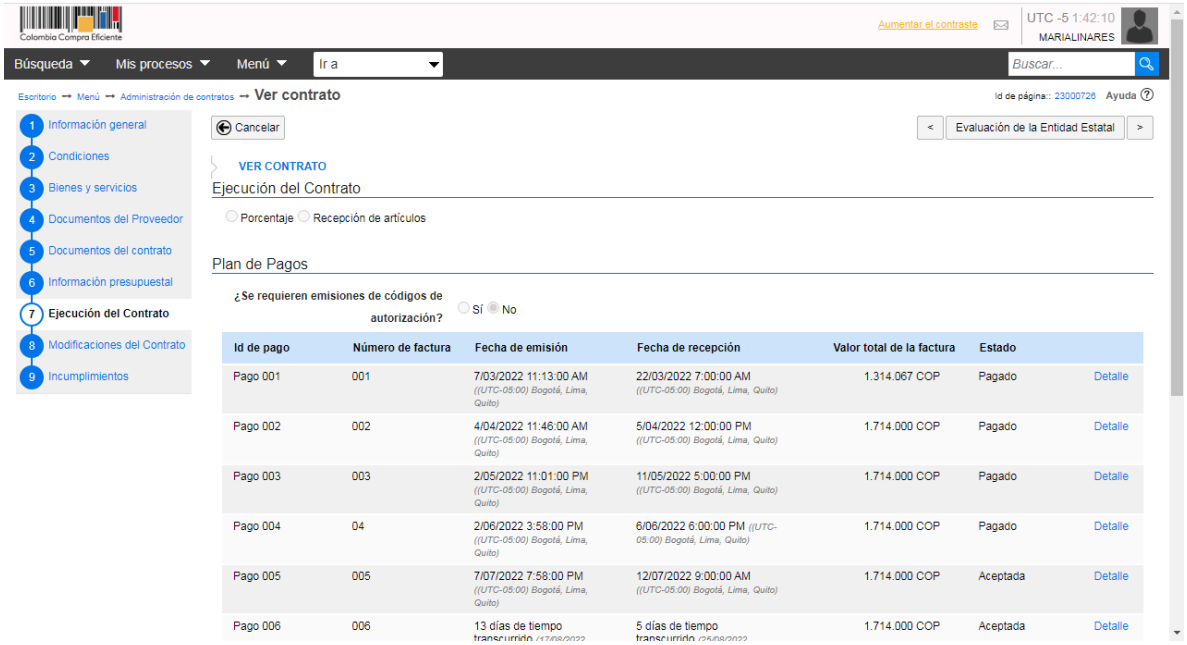
Fundamentos Generales | Talento Humano | Direccionamiento estratégico | Gestión con valores para resultados | Evaluación de resultados | Información y comunicación | Gestión del conocimiento | Control interno

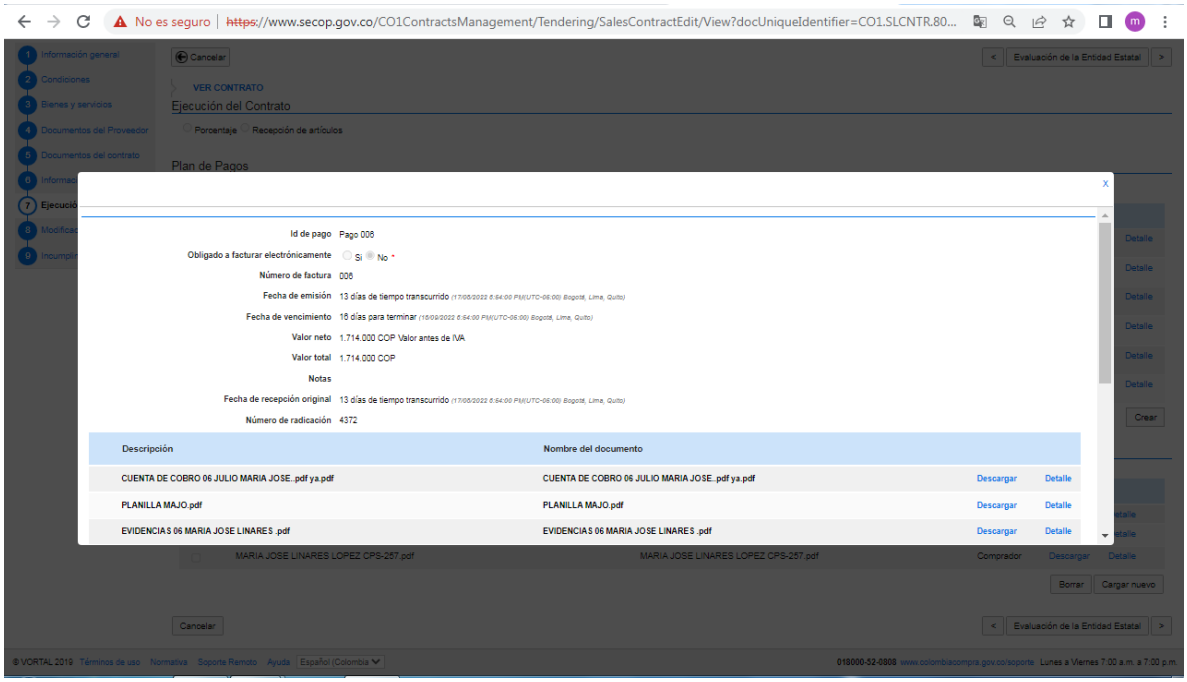



## 13.OBLIGACION

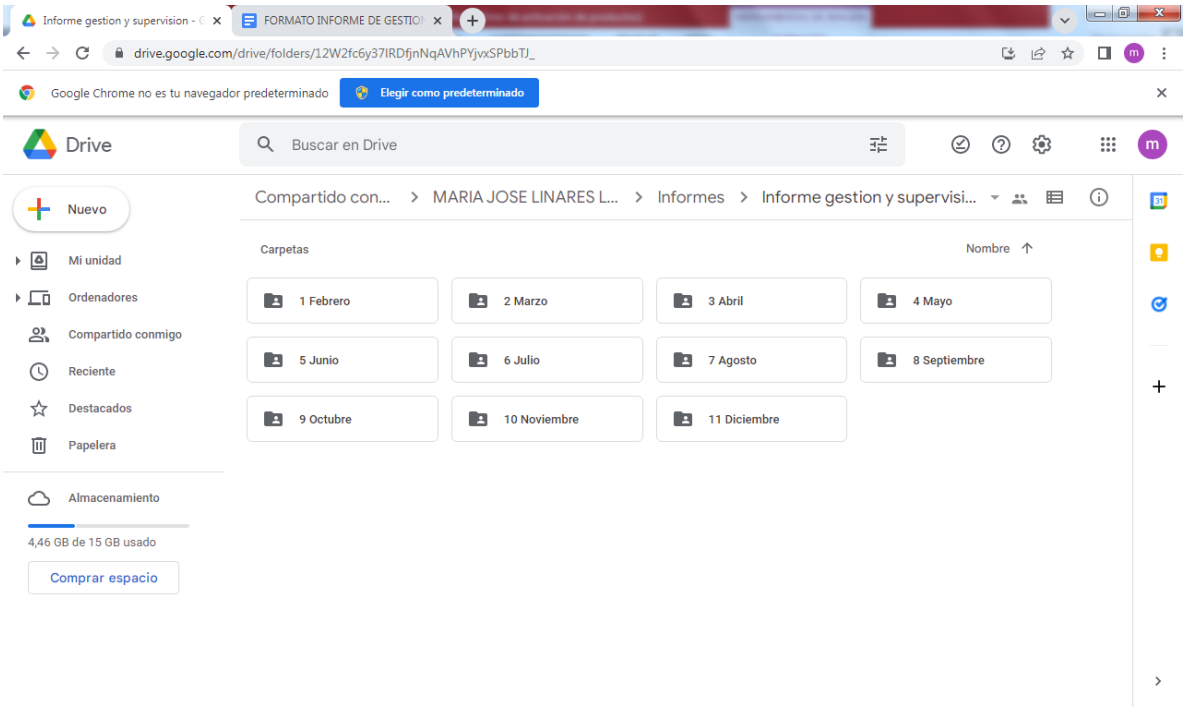
| | |
|---|---|
| 13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto. | No se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto |

## 14.OBLIGACION




# 15.OBLIGACION


Informe gestion y supervision -
FORMATO INFORME DE GESTIO
drive.google.com/drive/folders/12W2fc6y37IRDfjnNqAVhPYjvxSPbbTJ_
Google Chrome no es tu navegador predeterminado
Elegir como predeterminado
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,46 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido con...
MARIA JOSE LINARES L...
Informes
Informe gestion y supervisi...
Carpetas
Nombre
1 Febrero
2 Marzo
3 Abril
4 Mayo
5 Junio
6 Julio
7 Agosto
8 Septiembre
9 Octubre
10 Noviembre
11 Diciembre