INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 169 DE 2022

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA	**INFORME FINAL**
FLOR ÁNGELA GARZÓN SÁNCHEZ	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL	
MUNICIPIOS	Tibirita
FECHA DEL INFORME	23 de diciembre de 2022
PERIODO DEL INFORME	09 de febrero al 23 de diciembre del 2022
CONTRATISTA	Diego Alejandro Soriano Martin

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 169 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 11 meses.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades más relevantes durante el periodo 09 de febrero al 23 de diciembre del 2022

1. Realice la respectiva organización, planeación y dirección a la comunidad del municipio de TIBIRITA durante los 11 meses, donde realice la debida convocatoria para toda la población, más específicamente en la vereda de Guanguita la cual fue donde se desarrolló la escuela de formación deportiva en futbol sala. De esta misma forma la Institución educativa Luis Antonio Escobar me facilito las instalaciones para realizar la convocatoria para todos los niños y jóvenes que salieron beneficiados con esta convocatoria. Logre llegar a los diferentes niveles de formación, los cuales pertenecieron de forma directa a la escuela, como lo son los niveles de iniciación, hasta el nivel de perfeccionamiento. También entregue los respectivos formatos de inscripción a los niños y jóvenes que fueron llegando a los entrenamientos, donde realizaron la inscripción correcta, ya que sin esta debida inscripción la persona no podía iniciar las sesiones de entrenamiento en la escuela de formación.

2. Presente en el tiempo estipulado la respectiva malla curricular y plan pedagógico en el deporte especifico de futbol sala para un cubrimiento completo de los cinco meses del contrato, el cual fue el que lleve a cabo en la escuela de formación deportiva en el municipio de Tibirita
De la misma forma realice los respetivos puntos y objetivos que se tuvieron para estos cinco meses en plan pedagógico y en la malla pedagógica, donde obtuve

grandes avances con los niños y jóvenes a los cuales se les realizo las sesiones de entrenamiento, de lo cual se tuvo un gran impacto positivo en esta comunidad.

3. Desarrolle y obtuve la cobertura respecto al cumplimiento que se había organizado para estos cinco meses, siguiendo los objetivos que se tenían de acuerdo a la malla pedagógica y el plan pedagógico.
De acuerdo a esto durante estos cinco meses el impacto a la comunidad del municipio de Tibirita con la escuela de formación deportiva en futbol sala dirigida por INDEPORTES, se pudo cumplir en su totalidad con todo el desarrollo de las actividades planteadas en el plan pedagógico y la malla curricular, ya que se realizaron las actividades plantadas para el tiempo estipulado de entrenamiento presencial con la comunidad.
El plan pedagógico y la malla curricular lo subí correctamente en el DRIVE exigido por el gestor provincial, donde el gestor tiene la posibilidad de corregir o darle un vistazo para cualquier inquietud o modificación que se tenga respecto a estos documentos.

4. Logre la cobertura requerida de niños y jóvenes para la escuela de voleybol del municipio de Tibirita . De acuerdo a los lineamientos de planeación que permitieron la consecución y conformación de cada uno de los grupos, a los cuales se les inicio con las sesiones de entrenamiento presenciales desde el primer mes hasta el último mes del contrato. Todo esto lo logre con el apoyo de la alcaldía municipal más específicamente del director de deportes, el secretario de la oficina de desarrollo social Marlon Julian Luna chacon, el cual me hizo entrega de los espacios deportivos adecuados, donde se realizaron las respectivas sesiones de entrenamiento durante los cinco meses, donde se beneficiaron y se apoyaron a muchos niños y jóvenes de la comunidad. También se llegó al acuerdo con la comunidad en los horarios más óptimos, para poder darles la mayor facilidad a todos los niños y jóvenes que pertenecieron a la escuela.

5. Participe siempre llevando la imagen de Indeportes de la mejor manera en las diferentes actividades que realice durante los cinco meses, como lo fueron en cada una de las sesiones de entrenamiento de forma presencial con todos los niños y jóvenes del municipio de Tibirita de la misma manera cada evento organizado por Indeportes o la alcaldía del municipio .

6. Prepare todos los planes de clases requeridos por Indeportes durante los cinco meses del contrato, donde realice las respectivas sesiones para cada una de las diferentes categorías como lo son Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. También cumplí con los horarios y lugares de trabajo establecidos por el director de deportes del municipio y el gestor provincial, donde se trabajó de forma presencial y pude cumplir con las sesiones requeridas. También distribuí las categorías como lo son Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, durante los días lunes, miércoles y jueves, en horarios de doce del mediodía a seis de la tarde, donde todos los niños y jóvenes del municipio lograron asistir a las sesiones de entrenamiento y no se les cruzo con los horarios del colegio.

7. Realice la entrega de los documentos pertinentes requeridos por Indeportes, donde siempre cargue a la plataforma y entregue de forma física toda la documentación necesaria y requerida, para no tener ningún inconveniente al momento de finalizar el periodo. Durante el primer mes hasta el quinto mes de contrato siempre continúe con la recolección y el diligenciamiento de la documentación enviada por Indeportes de los formatos de inscripción que requieren los niños y jóvenes para poder pertenecer a la escuela de formación deportiva durante los 11 meses las prácticas se realizaron de forma presencial.

También continúe con el acercamiento durante todo el periodo de los 11 meses de contrato, donde di a conocer a la comunidad la escuela de formación deportiva que se implementó.

8. Realice la planificación de las sesiones para todos los 11 meses, donde logre distribuir de forma correcta y con los respectivos horarios a los niños y jóvenes en las diferentes categorías como lo son la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de las cuales se tuvo en la escuela de formación deportiva en voleibol en el municipio de Tibirita .
Todas estas planificaciones las subí al drive de forma correcta donde el gestor tuvo la posibilidad de corregir o darle un vistazo para cualquier inquietud o modificación que se tenga respecto a estos documentos.

9. Realice diferentes actividades, ejercicios y juegos a cada uno de los niños y jóvenes de la escuela de formación deportiva de futbol sala, en las diferentes categorías. Donde cada uno de estos ejercicios, actividades y juegos sirvieron en un futuro para el mejoramiento de las pruebas y test que Indeportes pide realizar durante el año en diferentes meses.
Este tipo de actividades que no son directamente iguales a las realizadas en los test y las pruebas, pero con variaciones ayudaron al niño y al joven a que mejoren en los resultados obtenidos en la última toma de estas pruebas en el mes de mayo y con esto se espera una mejoría en la próxima toma de resultados en cada una de las pruebas.

10. Realice la solicitud del certificado al organismo deportivo del municipio de Tibirita con las indicaciones dadas por el director de la oficina de desarrollo social Marlon Julian Luna Chacon , durante los cinco meses trabajados, los cuales fueron febrero, marzo, abril, mayo y junio, las cuales fueron aprobadas todas las sesiones de entrenamiento de la escuela de formación deportiva en voleibol.

11. Participe en el apoyo de cada uno de los eventos realizados por Indeportes y por la alcaldía municipal durante estos cinco meses los cuales fueron:
- En el acercamiento a las instituciones educativas en la parte rural y urbana del municipio de Tibirita, para hacer la promoción de las diferentes escuelas de formación deportivas que se tuvieron en el municipio, las cueles ya tenían el aval desde el instituto municipal de deportes y otras que tuvieron el acompañamiento desde los instructores enviados por Indeportes. También participe en la presentación de los formadores enviados por Indeportes frente al director de recreación y deportes del municipio donde me puse a disponibilidad para el apoyo en las diferentes actividades que se realizar en el municipio.
- Realice según las directrices donde se realizó el ejercicio con diferentes padres de familia del municipio con niños inscritos a diferentes escuelas de formación deportiva, tras finalizar con esta capacitación a la comunidad y obtener las diferentes respuestas frentes a los temas de deporte formativo, actividad física, deporte social comunitario, infraestructura deportiva, recreación, deporte escolar y deporte competitivo y de alto rendimiento, inicie con la tabulación de toda la información adquirida para tener un consolidado y así pude tener el archivo completo requerido por Indeportes.
Por otro lado Participe en el apoyo a las actividades que el municipio de Tibirita tienen para este año encabezadas por la señora alcaldesa Maria Antonia Martin Mateus , la cual consistió en la integración y sensibilización para trabajar sincronizada mente para el bienestar con personas que tienen cualidades y habilidades específicas, donde realice diferentes actividades con ellos, enfocadas a la actividad física y la recreación y así poder ayudar de alguna manera con este

tema tan importante y que no se tiene muy en cuento no solo en el municipio, sino en toda la región Almeidas.
- Realice según las directrices de la gobernación más específicamente de la secretaria de desarrollo económico y agropecuario sostenible, la inscripción de las personas afectadas agropecuarias a causa de la ola invernal, donde se dispuso de un punto de atención frente a la alcaldía municipal del municipio Con el fin de recolectar toda la información requerida para que se tuviera una base de información consolidada y poder cumplir con prontitud y agilidad todas las diferentes problemáticas que se presentaron en el municipio a causa de la ola invernal que se viene presentado en nuestro departamento.
Por otro lado participe en la capacitación de primeros auxilios en el municipio de Sesquile el día 20 de abril, donde se presentaron diferentes puntos a tratar al momento de presentar un accidente o cualquier tipo de infortunio, el cual se puede dar en cualquier momento, pero más específicamente la capacitación fue para cualquier incidente que se pueda presentar en la escuela de formación deportiva en la que estoy prestando mis servicios como servidor público, ya sean accidentes dentro de las sesiones de entrenamiento, accidentes disputando un encuentro deportivo, accidentes rumbo a los escenarios deportivos, todo esto con el fin de poder responder de la mejor manera y prevenir un accidente de mayor importancia.
- Participe según las directrices de Indeportes, el día 25 de mayo en el día mundial del desafío en el municipio de Villapinzon donde realice el apoyo a diferentes actividades en actividad física, organizadas por la administración municipal más específicamente por la oficina de recreación y deportes del municipio al mando del director el licenciado Carlos Hugo Vera. Donde el municipio tenía una sana competencia con el municipio de Guatavita, donde se trataba del municipio que más reuniera personas a realizar actividad física en un solo lugar o diferentes lugares del municipio. Villapinzon de esta forma realizo una gran cantidad de actividades en las diferentes instituciones educativas del municipio y en el parque principal para toda la comunidad, donde se realizaron aeróbicos guiados por personas con el conocimiento adecuado, también se realizaron actividades recreo deportivas en algunas instituciones educativas. De esta forma se finalizó el evento de la mejor manera donde toda la comunidad participante lo disfruto de la mejor manera.
- Participe en la inauguración de los juegos inter colegiados en el municipio de Villapinzon, donde se realizó un desfile por las calles principales del municipio con todos los deportistas participantes de estos juegos inter colegiados en diferentes deportes como lo fueron futbol, futbol de salón, baloncesto, atletismo y voleibol. Con la participación de todas las instituciones educativas del municipio públicas y privadas, se contó con la Escuela Normal Superior María Auxiliadora, el colegio Luis Antonio Escobar, el colegio Cooperativo y el colegio San Juan Bautista. Estos juegos inter colegiados se llevaron a cabo durante los días del 31 de mayo al 3 de junio en los diferentes escenarios deportivos del municipio.
Durante esa semana estuve en apoyo logístico y de juzgamiento en la villa olímpica en el deporte de futbol.
También participe de las vacaciones recreativas impartidas por el municipio de Villapinzon, en las diferentes actividades programadas por la oficina municipal de recreación y deporte a cargo del director el licenciado Carlos Hugo Vera, donde se tuvo la participación de varios niños y jóvenes de diferentes edades del área rural y urbana, durante los días del 28 de junio al 01 de julio, con más de 500 niños participantes.

12. Participe en las diferentes reuniones y capacitaciones dirigidas por el licenciado Fidel Peña de forma virtual y de forma presencial, el cual nos guio y nos ayudó con todo lo necesario para poder realizar y tener lista toda la documentación requerida por Indeportes.

Durante los cinco meses las diferentes capacitaciones se realizaron en los municipios de Choconta, Macheta y Sesquile, las cueles iniciaron con las siguientes fechas:

09 de febrero, presentación y bienvenida para todos los profesores que estaremos a cargo de las diferentes escuelas de formación deportiva en la región de Almeidas enviadas por Indeportes Cundinamarca. Esta reunión se realizó de forma virtual.

10 de febrero, participe en una reunión de forma presencial en el municipio de Choconta donde realice la respectiva malla curricular y plan pedagógico para el deporte que voy a impartir como lo es futbol sala para el municipio de Villapinzon.

11 de febrero, participe de una reunión virtual donde los licenciados Cesar Soler y David Prieto nos hicieron la socialización del programa que se va a trabajar este año.

18 de febrero, de forma presencial participe de la capacitación de políticas públicas, dirigido por el asesor Nelson Arévalo y Luceth Muñoz directora de discapacidad e inclusión.

25 de febrero, participe de la socialización de paramentos generales para realización de informe para el mes de febrero de forma presencial en el municipio de Choconta, la cual fue dirigida por el gestor Fidel Peña.

28 de febrero, participe por Facebook live de la conversación de los lineamientos de inscripción de inter colegiados que se van a plantear para este año.

11 de Marzo, reunión para tratar temas como lo fue el informe, donde se tuvieron varios errores al momento de enviar la información y con esta reunión el gestor de provincia Fidel Peña ayudo a que se corrigieran rápido los errores que tenía cada uno, esta reunión fue de forma virtual.

15 de marzo, capacitación para el buen manejo de la plataforma SECOP II dirigido por Laura Estefanía Lamprea Carvajal, quien dirigió la reunión de la mejor manera, donde explico puntos importantes al momento de entrar a esta plataforma, esta reunión fue de forma virtual.

22 de marzo, esta reunión fue con el fin de aclarar varias dudas que se tenían para la realización del segundo informe, donde el gestor el profesor Fidel Peña por medio de plataforma virtual nos ayudó con diferentes puntos a tratar y los cuales fueron corregidos.

28 de marzo, esta reunión se realizó de forma presencial en el municipio de Sesquile, donde el gestor de provincia Fidel Peña nos guio y nos colaboró con parámetros puntuales para la realización del segundo informe respectivamente del mes de marzo.

20 de Abril, esta reunión fue con el fin de aclarar varias dudas que se tenían para la realización del tercer informe, donde el gestor el profesor Fidel Peña por medio de plataforma virtual nos ayudó con diferentes puntos a tratar y los cuales fueron corregidos.

20 de Abril, capacitación de primeros auxilios en el municipio de Sesquile.

25 de Abril, capacitación mensual dirigida por el licenciado Juan Pablo Reyes, enfocada al entrenamiento deportivo, a la ejercitación, la cual tenía como título objetivos especiales de la ejercitación.

26 de Abril, esta reunión se realizó de forma presencial en el municipio de Macheta, donde el gestor de provincia Fidel Peña nos guio y nos colaboró con parámetros puntuales para la realización del tercer informe respectivamente del mes de abril.

27 de Abril, esta reunión fue de forma virtual dirigida por la señora Liliana Angarita enviada por la gobernación de Cundinamarca, la cual consistió en las especificaciones para la recolección del registro de información de las personas afectadas por la ola invernal que se viene presentando en cada uno de los municipios del departamento.

12 de mayo, capacitación en el municipio de Zipaquirá para la realización de las pruebas y los test físicos para el mes de mayo.

16 de mayo, capacitación virtual para la realización correcta del documento de políticas públicas.
25 de mayo, esta reunión se realizó de forma presencial en el municipio de Choconta, donde el gestor de provincia Fidel Peña nos guio y nos colaboró con parámetros puntuales para la realización del tercer informe respectivamente del mes de mayo.
29 de mayo, reunión virtual de forma virtual con el gestor Fidel Peña para aclarar todas las dudas y dar solución para el informe de este mes.
6 de junio, reunión virtual para aclarar la recolección de los datos faltantes para el tema de políticas públicas en la provincia de Almeidas.
21 de junio, reunión virtual para aclarar dudas para la recolección de documentación para este mes.
24 de junio, esta reunión se realizó de forma presencial en el municipio de Choconta, donde el gestor de provincia Fidel Peña y el profesor Felipe Zamora quienes nos guiaron y nos colaboraron con parámetros puntuales para la recolección de documentación para renovación del contrato. .
30 de junio, reunión presencial en el municipio de Sesquile con el gestor Fidel Peña quien nos colaboró aclarando las dudas que se tenían para la realización del informe del mes de junio.

13. Consulte en primer lugar la importancia y las respectivas obligaciones que se debe tener en el formato único de inventario documental en la cual se presentan unas respectivas especificaciones técnicas del contrato, una serie de documentos, imágenes y archivos, que me permitieron durante estos cinco meses de manera más fácil y rápida generar información pertinente al FUID.
De acuerdo a esto participe en cada una de las reuniones en los diferentes municipios, donde se dio la explicación por parte del gestor Fidel Peña del debido manejo que se debe tener para esta plataforma.

14. Realice y presente a la plataforma SECOP II los informes de ejecución durante los cinco meses de febrero, marzo, abril, mayo y junio. De la misma forma toda esta documentación también fue cargada debidamente al DRIVE que maneja la zona Almeidas, según los parámetros dados los documentos son:

1. Cuenta de cobro.
2. Informé de gestión contractual
3. Planilla de Seguridad
4. Evidencias

15. Realice y entregue al supervisor los diferentes documentos requeridos en los tiempos establecidos de una forma virtual y en físico, los cuales siempre fueron modificables cada documento, para que no se tuviera ningún inconveniente al momento de subir todo a la respectiva plataforma de trabajo. Donde desarrolle una serie de carpetas para darle mayor organización al informe mensual, con los cuales se les puedo dar un mejor orden y se pudo realizar más fácilmente cada informe, toda esta documentación se guardó en el disco duro de mi computador personal.

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema de seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

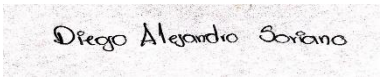
Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
Enero -2022	$1,000,000	$125,000	$160,000	$24,400	9428670038
Febrero-2022	$1,000,000	$125,000	$160,000	$24,400	9431124152
Marzo-2022	$1,000,000	$125,000	$160,000	$24,400	9432499082
Abril-2022	$1,000,000	$125,000	$160,000	$24,400	9433769292

Mayo-2022	$1,000,000	$125,000	$160,000	$24,400	9435031389
Junio-2022	$1,000,000	$125,000	$160,000	$24,400	9436291374
Julio-2022	$1,000,000	$125,000	$160,000	$24,400	9437570412
Agosto-2022	$1,000,000	$125,000	$160,000	$24,400	9438914799
Septiembre-2022	$1,000,000	$125,000	$160,000	$24,400	9441020897
Octubre-2022	$1,000,000	$125,000	$160,000	$24,400	9441588771
Noviembre-2022	$1,000,000	$125,000	$160,000	$24,400	9443378215
Totales	**$11,000,000**	**$1,375,000**	**$1,760,000**	$269,400	**N/A**

Cobertura total a la finalización del contrato

Grupo Nivel	Actual
Iniciación	17
Fundamentación	20
Perfeccionamiento	8
Participantes	45

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN
 **Firma:**	

RELACIÓN DE ANEXOS
Planes diarios Planes semanales Registro fotográfico Cobertura Informe final

Anexo: Malla curricular
Iniciación

EVIDENCIAS CONTRATO 169 DIEGO SORIANO

ANEXO 1



ANEXO 2



ANEXO 3:

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ZONA ALMEIDAS VOLEIBOL

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CUALIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	relacionar directamente el equilibrio, coordinacion y acoplamiento con movimientos sincronizados del segmento corporal superior e inferior en fases de juego del voleibol.
						EQUILIBRIO	el deportista lograra mantener una posicion estable con equilibrio tanto dinamico con estatico realizando diferentes acciones deportivas.
						ORIENTACION	La economia del movimineto sera el logro que se identifique teniendo una buena ubicación temporo espacial efectiva.
						DIFERENCIACION	obtendra una gran variedad tecnica de la cual requiere niveles altos de coordinacion fina y presicion durante la ejecusion de acciones de juego de ataque y defensa
						CAMBIO	El deportista tendra una avanzada experiencia motriz en los cambios drasticos logrando una presicion impostante.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	MARCHA	El logro aquí es que el deportista pueda realizar la ejecusion rapida de un patron basico principal como lo es la marcha hasta uno mas complejo como es el de correr sin perder la coordinacion segmentaria.
						CORRER	el deortista lograra manejar adecuadamente la economia del movimiento en cada una de las ejecuciones deportivas y en las diferentes situaciones de juego.
						SALTAR	el deportista lograra realizar movimientos mas vigoros, lograra realizar ejecuciones de saltos con pesos extras y movilizar cargas, con el fin de mejorar el tono muscular.
						ATRAPAR	El deportista incluira acciones rapidas para realizar una ejecucion mínima de atrapar y ejecutar una accion tecnica del deporte con mayor presision, mantendra una mejor visualizacion y recepcion apropiada sin cometer tantos errores.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVO TONICA	El depotista lograra un desarrollo de la fuerza rapida contra resistencias relativamente altas.
						FUERZA BALISTICA	El depotista lograra un desarrollo adecuado de la fuerza rapida donde las resistencias son relativamente inferiores y tendra una ejecusion adecuada de la accion a realizar.
						INDUCCION A LA FUERZA MAXIMA	El deportista lograra reonocer ejercicios con pesos extras mejorado así el desarrollo del sistema nervioso y muscular.
						FUERZA ESPECIAL	SE lograra tener una conciencia de movimientos especificos con pesos extras prerando el desarrollo muscular para atender los requisitos de la competencia
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA PARA LA REGENERACIÓN	El depostista tomara conciencia y lograra incorporal dentro de su entrenamiento personal la regeneracion o recuperacion del deportista mediante carreras suaves o masajes recuperativos.
						INTERVALO INTENSIVO	El depostita mediante la ejecucion de recorridos largos a velocidades medias lograra una ampliacion de la capacidad aerobica.
						ESPECIFICO COMPETITIVO	El depostista lograra asimilar diferentes situaciones de juego con repeticiones exigentes al 90 o al 100% de la resitencia de base
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE RESISTENCIA MAXIMA	El deportista lograra una adecuacion maxima en las funciones aerobicas y capacidad aerobica.
						VELOCIDAD EXPLOSIVA	El deportista lograra una maxima exigencia en la explosividad del movimiento o la accion deportiva.
						ANTICIPACION	El deportista empezara a incluir diferentes acciones que le permiten intuir, predecir y actuar de una manera mucho mas acertada en movimientos efectivos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SAQUE DE SEGURIDAD	GOLPEO GOLPEO	El deportista reconoce y asimila diferetes formas de pegarle al balon mejorando asi la construccion del movimineto
						FROTON	El deportista lograra conseguir una secuencia de golpes al balon contra un mismo objetivo.
						BATE	El deportista lograra una sensibilizacion importante con la realizacion de movimientos con el elemento mejorando la coordinación
						GOLPE DE OBSTACULOS	El deportista lograra una adecuacion de movimientos y golpes para lograr un objetivo
				2	SAQUE DE TENIS POR ARRIBA	LATERAL	El deportista lograra una mejor consecusion del saque de ataque o de tenis teneindo en cuenta cada una de las diferentes posibilidades con las cuales el deportista puede probar su ejecusion, lograra hacer consiencia y tomara por practica y facilidad la que pueda cumplir con mas efectos tecnicos positivos.
						DE FRENTE A LA RED	
						CON SALTO	
						FLOTANTE	
				3	REMATE	FASE DE BATIDA	El deportista en esta categoria debe afianzar y perfeccionar el gesto tecnico del remate desde diferentes zonas y lograr una tecnica adecuada que beneficie el bien del equipo
						ENTRADA o aproximacion	El deportista lograra calccular cada una de las diferentes entradas a rematar aprendiendo a tomar los tiempos exactos en cada remate, asi como la altura y velocidad del balon.
						CAIDA	El deportista tendra y lograra conciencia sobre la importancia de un buena fase de caida con el fin de no cometer infraccion ene l juego y de buscar el mínimo de riesgo lesivo.
				4	RECEPCION Y REMATE	RECEPCION DESDE EL SERVISIO	Cada una de las actividades dentro de los diferentes temas permitiran al deportista tomar conciencoa de la cade de secuencias que llevan a la buena ejecucion de un remate y lograra identificar jugadas previamente elaboradas para lograr beneficios como equipo.
						RESEPCION DESDE EL PASE	
						RECEPCION PARA REMATAR	
						ELABORACION DEL REMATE	
				5	BLOQUEO	ESPEJO	El deportista lograra una accion continuo de varias secuencias un bloqueo que le permita empezar a interiorizar el bloqueo como un elemto importante de las acciones de juego
						MOVILIDAD	El deportista lograra desarrollar activamente la movilidad y desplazamiento por las zonas de una manera eficaz y efectiva.
						BLOQUEO A BALON	El jugador lograra ejecutar acciones de sus extremidades de una manera adecuada que le permitan realizar los difentes bloqueos
						BLOQUEO INDIVIDUAL	El deportista lograra afianzar el gesto tecnico del bloqueo y reconocera las diferentes acciones que se deben realizar en las zonas de juego.
						DOBLE BLOQUEO	Lograra realizar acciones conjuntas para el bien del equip.
		TACTICO		1	ENRROQUES Y PERMUTAS	SISTEMA DE JUEGO 5-1	Cada una de las acciones tacticas permitiran en los deportistas un amplio desempeño logrando interiorizar diferentes sustemas y roles dentro del juego.
						AL SAQUE	
				2	SISTEMA DE JUEGO 5-1 CON INFILTRACION	SITEMA Y ROLES POR ZONAS	CONOCER CADA UNO DE LOS ROLES QUE DEBE DESEMPEÑAR EL DEPORTISTA LOGRANDO UN AVANZADO DESEMPEÑO DURANTE LAS ACCIONES DEPORTIVAS
				3	SISTEMA DE JUEGO 4-2 SIMPLE CON INFILTRACION	4-2 SIMPLE DIRECTO	El deportista lograra implementar una caracterizacion de cada una de laas zonas, acciones y roles que debe desempeñar en las diferentes acciones de juego.
						4-2 CON ENTRADA DESDE LA PARTE OFENSIVA Y DEFENSIVA	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NACIONAL	El deportista lograra incorporar en los conocimientos aspectos elevantes e importantes que le daran importancia a la practica deportiva.
				2	REGLAMENTACION	AREAS DE JUEGO	El deportista reconocera y lograra una construcion de conceptos encaminados a mejorar el concepto deportivo
						RED Y POSTES	
						SITUACIONES DE JUEGO	
						ESTRUCTURA DE JUEGO	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CON EL ESCENARIO	El deportista lograra incorporar diferentes acciones y tomara conciencia de ciertas cosas que lo llevan a formar seres integros y deportistas serios y compronetidos con diferentes factores.
						CON LOS COMPAÑEROS	
						POR EL RIVAL	
						POR EL BUEN USO DEL MATERIAL DEPORTIVO	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TOLERANCIA	El deportista lograra crecer como deportista pero a su vez realizara una construccion propia del ser persona y de la construccion del ser integral como factor educativo y formativo que pueden tener las escuelas de formacion deportiva en este caso el voleibol.
						RESPETO	
						EQUIDAD	
						HONESTIDAD	
						LEALTAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista lograra mantener una buena presentacion antes durante y despues de la practica deportiva, tendra sus elemtos de [illegible]
						ALIMENTACIÓN	Se lograra sencibilizar a los deportistas sobre la importancia de una alimentacion sana y balanceada
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconocer que los aspectos fuera de la escuela de formacion deportiva tambien influyen como determinates en la constuccion del deportista
						EJERCICIO FISICO	El depostista reconocera que el ejercicio fisico es un medio para prevension de enfermedades y un medio para emplear el tiempo libre adecuadamente.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El depostista mediante situaciones de esfuerzo y de importnacia que le da al deporte lograra mejorar su conexión con la actividad deportiva
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se lograra que cada uno de los deportistas de esta categoria pueda concentrarse mas en cada una de las acciones deportivas.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Se lograra que cada uno de los deportistas mejore la convivencia dentro y fuera de la escuela de formacion deportiva
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MI NOMBRE ES Y MIS GUSTOS SON	Lograra que cada deportista mejore su interaccion con los compañeros
						CUENTO COMPARTIDO	El deportista lograra una buena empatia con los demas compañeros de la escuela de formacion deportiva
						INTEGRACIONES DINAMICAS	deportista tenga una mejor convivencia con la escuela de formacion deportiva
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AUTOCTONOS	Lograr una participacion efectiva y participativa de cada uno de los deportistas y mejorar la convivencia dentro de la escuela de formacion deportiva de voleibol
						POPULARES	
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	GENERAL	Lograr una buena aceptacion por cada una de las actividades recreativas de esta menara permitira en cada uno de los deportistas el goce, placer y disfrute por la actividad deportiva
						ESPECIFICO	
						DIRECTOS	
						INDIRECTOS	
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	Lograr en cada uno de los deportistas espacios internos de integracion y competitividad desde la recreacion
						AMISTOSOS	
						COMPETITIVOS	

FECHA DE ENTREGA	20 DE FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	DIEGO ALEJANDO SORIANO MARTIN
MUNICIPIO	TIBIRITA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ZONA ALMEIDAS VOLEIBOL

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Generar un acoplamiento sincronizado en movimientos simetricos, cruzados y movimientos sucesivos del cuerpo en relacion con el deporte.
						EQUILIBRIO	Conocer con anticipacion las diferentes direcciones del movimeito para asi no perder el equilibrio en diferentes acciones de juego o entrenamiento.
						ORIENTACION	El deportista realizara acciones de juego con posiciones previamente establecidas, de las cuales economizara capacidad de movimiento manteniedo una ubicación de tiempo y espacio justa y estable.
						DIFERENCIACION	discriminara diferentes movimientos mas ajustados en diferentes acciones deportivas deportivas, dentro de una accion de juego.
						CAMBIO	El deportista lograra adaptarse a cambios drasticos mejorando la capacidad motriz de cada uno de los deportsitas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	MARCHA	El deportsita mantendra una coordinación en la marcha segmentaria apropiada para la ejecusion de movimientos que demandan una mayor velocidad.
						CORRER	El deportista lograra adaptarse a diferentes ciclos de la carrera y tendra claro cuando debe realizar ciclos rapidos y lentos dentro de una ejecucion deportiva
						SALTAR	El depostiat lograra un buena ejcusion del salto realizando una cadena basica de movimientos y patrones que incluiran una buena ejecusion.
						ATRAPAR	El deportista lograra mejorar este patron basico desde el buen manejo de ubicación temporo espacial ya que podra atrapar objetos de diferentes circunferencias pesos, a diferentes distancias.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA VELOCIDAD	El depostista lograra vencer una resistencia con cargas inferiores, las acciones realizadas las lograra en el menor tiempo posible
						FUERZA RAPIDA	El deportista lograra dentro de la manifestacion de la fuerza ejecusiones rapidas del ejercicio con cargas minimas.
						FUERZA RELATIVA	El depostista lograra manejar adecuadamente su peso corporal realizando ejecuciones directas y encaminadas a las acciones de juego o del deporte.
				2	RESISTENCIA	FRACCIONADA POR INTERVALOS	El deportista lograra un desarrollo eficaz en el aumento progresivo de la velocidad por tramos mejorando asi en el dearrollo deportivo.
						METODO CONTINUO EXTENSIVO	El deportista lograra desarrollar diferentes tramos de recorrido con velocidades entre el 80% de la velocidad final.
						RESISTENCIA PARA LA REGENERACIÓN	El depostista tomara conciencia y lograra incorporal dentro de su entrenamiento personal la regeneracion o recuperacion del deportista mediante carreras suaves o masajes recuperativos.
				3	VELOCIDAD	ACELERACION	El deportista lograra diferentes acciones para lograra acelerar en el menor tiempo posible asi otorgando un amplio margen en la acion de la fuerza para realizar la accion motriz
						REACCION	E deportista lograra una percepcion del estimulo mucho mas acertada para lograr una buena accion del movimiento en el menor tiempo posible se ultiliaran cargas externas.
						FRECUENCIAL	El deportista lograra una buena accion ritmica encaminada a la utilizacion de una tecnica adecuada desde la velocidad frecuencial.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SAQUE DE SEGURIDAD	GOLPEO GOLPEO	El deportista reconoce y asimila diferetes formas de pegarle al balon mejorando asi la construccion del movimineto
						FROTON	El deportista lograra conseguir una secuencia de golpes al balon contra un mismo objetivo.
						BATE	El deportista lograra una sensibilizacion importante con la realizacion de movimientos con el elemento mejorando la coordinación
						GOLPE DE OBSTACULOS	El deportista lograra una adecuacion de movimientos y golpes para lograr un objetivo
				2	GOLPE DE ANTEBRAZOS	ANTEBRAZO EN MOVIMIENTO	El deportista lograra reconcer la parte de antebrazo y la ubicación para lograr un buen golpe con diferentes movimientos
						ESTATICO	El deportista lograra realizar diferentes golpes de antebrazo mejorando su estabilidad.
						DIRIGIDO	El deportista mejorara la direccion del pase con ubicación exacta.
						PARABOLICO	El deportista realizara diferentes golpes de los cuales lograra establecer y reconocer diferentes alturas.
				3	DESPLAZAMIENTO POSICIONAL	POSICIONES BASICAS	El deportista reconocera las diferentes posiciones de juego y el sistema basico de rotacion del voleibol
				4	GOLPE DE DEDOS O BOLEA	GOLPE DE DEDOS DIRECTO	El deportista lograra incorporar la tecnica desde ejercicios basicos hasta ejercicios donde se le dificulte.
						AMORTIGUACION DE LA TRAYECTORIA DEL BALON	El jugador lograra amortiguar una trayectoria del balon con una buena ejecusion.
						PROYECCION DEL BALON	El deportista lograra mejorar las proyecciones y direcciones del balon.
				5	ATAQUE	DIRECTO	El deportista lograra realizar diferentes acciones de juego directo logrando un buen manejo posicional.
						POR ZONAS	El deportista reconocera diferentes zonas de ataque y se ejecutaran acciones deportivas por zonas donde el deportista tendra diferentes tareas a cumplir
						ROTACION LATERAL	Cada uno de los deportistas reconocera las diferentes acciones que debe realizar en diferentes acciones de juego.
		HISTORIA		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NACIONAL	El deportista lograra incorporar en los conocimientos aspectos elevantes e importantes que le daran importancia a la practica deportiva.
				2	REGLAMENTACION	AREAS DE JUEGO	El deportista reconocera y lograra una construcion de conceptos encaminados a mejorar el concepto deportivo
						RED Y POSTES	
						SITUACIONES DE JUEGO	
						ESTRUCTURA DE JUEGO	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TOLERANCIA	El deportista lograra crecer como deportista pero a su vez realizara una construccion propia del ser persona y de la construccion del ser integral como factor educativo y formativo que pueden tener las escuelas de formacion deportiva en este caso el voleibol.
						RESPETO	
						EQUIDAD	
						HONESTIDAD	
						LEALTAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista lograra mantener una buena presentacion antes durante y despues de la practica deportiva, tendra sus elemetos de prevencion del covid
						ALIMENTACIÓN	Se lograra sencibilizar a los deportistas sobre la importancia de una alimentacion sana y balanceada
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconocer que los aspectos fuera de la escuela de formacion deportiva tambien influyen como determinates en la constuccion del deportista
						EJERCICIO FISICO	El deportista reconocera que el ejercicio fisico es un medio para prevension de enfermedades y un medio para emplear el tiempo libre adecuadamente.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista mediante situaciones de esfuerzo y de importnacia que le da al deporte lograra mejorar su conexión con la actividad deportiva
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se lograra que cada uno de los deportistas de esta categoria pueda concentrarse mas en cada una de las acciones deportivas.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Se lograra que cada uno de los deportistas mejore la convivencia dentro y fuera de la escuela de formacion deportiva
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MI NOMBRE ES Y MIS GUSTOS SON	Lograra que cada deportista mejore su interaccion con los compañeros
						CUENTO COMPARTIDO	El deportista lograra una buena empatia con los demas compañeros de la escuela de formacion deportiva
						INTEGRACIONES DINAMICAS	deportista tenga una mejor convivencia con la escuela de formacion deportiva
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AUTOCTONOS	Lograr una participacion efectiva y participativa de cada uno de los deportistas y mejorar la convivencia dentro de la escuela de formacion deportiva de voleibol
						POPULARES	
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	GENERAL	Lograr una buena aceptacion por cada una de las actividades recreativas de esta menara permitira en cada uno de los deportistas el goce, placer y disfrute por la actividad deportiva
						ESPECIFICO	
						DIRECTOS	
						INDIRECTOS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	Lograr en cada uno de los deportistas espacios internos de integracion y competitividad desde la recreacion
						AMISTOSOS	
						COMPETITIVOS	

FECHA DE ENTREGA	20 DE FREBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN
MUNICIPIO	TIBIRITA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ZONA ALMEIDAS VOLEIBOL

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CUALIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	relacionar directamente el equilibrio, coordinacion y acoplamiento con movimientos sincronizados del segmento corporal superior e inferior en fases de juego del voleibol.
						EQUILIBRIO	el deportista lograra mantener una posicion estable con equilibrio tanto dinamico con estatico realizando diferentes acciones deportivas.
						ORIENTACION	La economia del movimineto sera el logro que se identifique teniendo una buena ubicación temporo espacial efectiva.
						DIFERENCIACION	obtendra una gran variedad tecnica de la cual requiere niveles altos de coordinacion fina y presicion durante la ejecucion de acciones de juego de ataque y defensa
						CAMBIO	El deportista tendra una avanzada experiencia motriz en los cambios drasticos logrando una presicion impotante.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	MARCHA	El logro aquí es que el deportista pueda realizar la ejecusion rapida de un patron basico principal como lo es la marcha hasta uno mas complejo como es el de correr sin perder la coordinacion segmentaria.
						CORRER	el deportista lograra manejar adecuadamente la economia del movimiento en cada una de las ejecuciones deportivas y en las diferentes situaciones de juego.
						SALTAR	el deportista lograra realizar movimientos mas vigoros, lograra realizar ejecusiones de saltos con pesos extras y movilizar cargas, con el fin de mejorar el tono muscular.
						ATRAPAR	El deportista incluira acciones rapidas para realizar una ejecucion minima de atrapar y ejecutar una accion tecnica del deporte con mayor presision, mantendra una mejor visualizacion y recepcion apropiada sin comenter tantos errores.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVO TONICA	El depostista lograra un desarrollo de la fuerza rapida contra resistencias relativamente altas.
						FUERZA BALISTICA	El depostista lograra un desarrollo adecuado de la fuerza rapida donde las resistencias son relativamente inferiores y tendra una ejecucion adecuada de la accion a realizar.
						INDUCCION A LA FUERZA MAXIMA	El deportista lograra reonocer ejercicios con pesos extras mejorando asi el desarrollo del sistema nervioso y muscular.
						FUERZA ESPECIAL	SE lograra tener una conciencia de movimientos especificos con pesos extras prerando el desarrollo muscular para atender los requisitos de la competencia
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA PARA LA REGENERACIÓN	El depostista tomara conciencia y lograra incorporal dentro de su entrenamiento personal la regeneracion o recuperacion del deportista mediante carreras suaves o masajes recuperativos.
						INTERVALO INTENSIVO	El depostista mediante la ejecucion de recorridos largos a velocidades medias lograra una ampliacion de la capacidad aerobica
						ESPECIFICO COMPETITIVO	El depostista lograra asimilar diferentes situaciones de juego con repeticiones exigentes al 90 o al 100% de la resitencia de base
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE RESISTENCIA MAXIMA	El deportista lograra una adecuacion maxima en las funciones aerobicas y capacidad aerobica.
						VELOCIDAD EXPLOSIVA	El deportista lograra una maxima exigencia en la explosividad del movimiento o la accion deportiva.
						ANTICIPACION	El deportista empezara a incluir diferentes acciones que le permiten intuir, predecir y actuar de una manera mucho mas acertada en movimientos efectivos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SAQUE DE SEGURIDAD	GOLPEO GOLPEO	El deportista reconoce y asimila diferetes formas de pegarle al balon mejorando asi la construccion del movimineto
						FROTON	El deportista lograra conseguir una secuencia de golpes al balon contra un mismo objetivo.
						BATE	El deportista lograra una sensibilizacion importante con la realizacion de movimientos con el elemento mejorando la coordinación
						GOLPE DE OBSTACULOS	El deportista lograra una adecuacion de movimientos y golpes para lograr un objetivo
				2	SAQUE DE TENIS POR ARRIBA	LATERAL	El deportista lograra una mejor consecusion del saque de ataque o de tenis teneindo en cuenta cada una de las diferentes posibilidades con las cuales el deportista puede probar su ejecusion, lograra hacer consiencia y tomara por practica y facilidad la que pueda cumplir con mas efectos tecnicos positivos.
						DE FRENTE A LA RED	
						CON SALTO	
						FLOTANTE	
				3	REMATE	FASE DE BATIDA	El deportista en esta categoria debe afianzar y perfeccionar el gesto tecnico del remate desde diferentes zonas y lograr una tecnica adecuada que beneficie el bien del equipo
						ENTRADA o aproximacion	El deportista lograra calcular cada una de las diferentes entradas a rematar aprendiendo a tomar los tiempos exactos en cada remate, asi como la altura y velocidad del balon.
						CAIDA	El depostista tendra y lograra conciencia sobre la importancia de una buena fase de caida con el fin de no cometer infraccion ene l juego y de buscar el minimo de riesgo lesivo.
				4	RECEPCION Y REMATE	RECEPCION DESDE EL SERVISIO	Cada una de las actividades dentro de los diferentes temas permitiran al deportista tomar conciencia de la cade de secuencias que llevan a la buena ejecucion de un remate y lograra identificar jugadas previamente elaboradas para lograr beneficios como equipo.
						RESEPCION DESDE EL PASE	
						RECEPCION PARA REMATAR	
						ELABORACION DEL REMATE	
				5	BLOQUEO	ESPEJO	El deportista lograra una accion continuo de varias secuencias un bloqueo que le permita empezar a interiorizar el bloqueo como un elemto importante de las acciones de juego
						MOVILIDAD	El deportista lograra desarrollar activamente la movilidad y desplazamiento por las zonas de una manera eficaz y efectiva.
						BLOQUEO A BALON	El jugador lograra ejecutar acciones de sus extremidades de una manera adecuada que le permitan realizar los diferntes bloqueos
						BLOQUEO INDIVIDUAL	El deportista lograra afianzar el gesto tecnico del bloqueo y reconocera las diferentes acciones que se deben realizar en las zonas de juego.
						DOBLE BLOQUEO	Lograra realizar acciones conjuntas para el bien del equip.
		TACTICO		1	ENRROQUES Y PERMUTAS	SISTEMA DE JUEGO 5-1	Cada una de las acciones tacticas permitiran en los depoortistas un amplio desempeño logrando interiorizar diferentes sustemas y roles dentro del juego.
						AL SAQUE	
				2	SISTEMA DE JUEGO 5-1 CON INFILTRACION	SITEMA Y ROLES POR ZONAS	CONOCER CADA UNO DE LOS ROLES QUE DEBE DESEMPEÑAR EL DEPORTISTA LOGRANDO UN AVANZADO DESEMPEÑO DURANTE LAS ACCIONES DEPORTIVAS
				3	SISTEMA DE JUEGO 4-2 SIMPLE CON INFILTRACION	4-2 SIMPLE DIRECTO	El deportista lograra implementar una caracterizacion de cada una de laas zonas, acciones y roles que debe desempeñar en las diferentes acciones de juego.
						4-2 CON ENTRADA DESDE LA PARTE OFENSIVA Y DEFENSIVA	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NACIONAL	El deportista lograra incorporar en los conocinimentos aspectos elevantes e importantes que le daran importancia a la practica deportiva.
				2	REGLAMENTACION	AREAS DE JUEGO	El deportista reconocera y lograra una construcion de conceptos encaminados a mejorar el concepto deportivo
						RED Y POSTES	
						SITUACIONES DE JUEGO	
						ESTRUCTURA DE JUEGO	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CON EL ESCENARIO	El deportista lograra incorporar diferentes acciones y tomara conciencia de ciertas cosas que lo llevan a formar seres integros y deportistas serios y comprometidos con diferentes factores.
						CON LOS COMPAÑEROS	
						POR EL RIVAL	
						POR EL BUEN USO DEL MATERIAL DEPORTIVO	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TOLERANCIA	El deportista lograra crecer como deportista pero a su vez realizara una construccion propia del ser persona y de la construccion del ser integral como factor educativo y formativo que pueden tener las escuelas de formacion deportiva en este caso el voleibol.
						RESPETO	
						EQUIDAD	
						HONESTIDAD	
						LEALTAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista lograra mantener una buena presentacion antes durante y despues de la practica deportiva, tendra sus elemetos de aseo personal
						ALIMENTACIÓN	Se lograra sencibilizar a los deportistas sobre la importancia de una alimentacion sana y balanceada
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconocer que los aspectos fuera de la escuela de formacion deportiva tambien influyen como determinates en la constuccion del deportista
						EJERCICIO FISICO	El depostista reconocera que el ejercicio fisico es un medio para prevension de enfermedades y un medio para emplear el tiempo libre adecuadamente.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista mediante situaciones de esfuerzo y de importnacia que le da al deporte lograra mejorar su conexión con la actividad deportiva
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se lograra que cada uno de los deportistas de esta categoria pueda concentrarse mas en cada una de las acciones deportivas.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Se lograra que cada uno de los deportistas mejore la convivencia dentro y fuera de la escuela de formacion deportiva
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MI NOMBRE ES Y MIS GUSTOS SON	Lograra que cada deportista mejore su interaccion con los compañeros
						CUENTO COMPARTIDO	El deportista lograra una buena empatia con los demas compañeros de la escuela de formacion deportiva
						INTEGRACIONES DINAMICAS	deportista tenga una mejor convivencia con la escuela de formacion deportiva
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AUTOCTONOS	Lograr una participacion efectiva y participativa de cada uno de los deportistas y mejorar la convivencia dentro de la escuela de formacion deportiva de voleibol
						POPULARES	
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	GENERAL	Lograr una buena aceptacion por cada una de las actividades recreativas de esta menara permitira en cada uno de los deportistas el goce, placer y disfrute por la actividad deportiva
						ESPECIFICO	
						DIRECTOS	
						INDIRECTOS	
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	Lograr en cada uno de los deportistas espacios internos de integracion y competitividad desde la recreacion
						AMISTOSOS	
						COMPETITIVOS	

FECHA DE ENTREGA	20 DE FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	DIEGO ALEJANDO SORIANO MARTIN
MUNICIPIO	TIBIRITA

ESCUELA DE FORMACIÓN DE VOLEIBOL
PLAN PEDAGOGICO Y TÉCNICO POR NIVELES
TIBIRITA

DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN
MUNICIPIO TIBIRITA

ALMEIDAS FEBRERO
2022.

INTRODUCCIÓN

El deporte y la actividad física, como actividades sociales reconocidas, no escapan a esta evolución y transformación. Resulta por ello indispensable que afrontemos esta etapa de cambios sin renegar de lo que ya existe, buscando nuevos objetivos, contenidos y actividades que permita dar un amplio abanico de posibilidades y grandes alternativas a niños/as en diferentes edades en la práctica deportiva. Por ello se propone desde las escuelas deportivas, y más concretamente, por parte de los profesores, la realización de este proyecto que busca vincular a niños y jóvenes de la zona almeidas el aprendizaje del voleibol, con la intención de que ellos conozcan más de cerca dicho deporte, asimilen de una manera fácil y pedagógica las nociones básicas en cuanto a técnica, táctica y reglamento y lo lleven a la práctica durante espacios libres o extracurriculares, que permitan fomentar valores, favoreciendo desde esta práctica deportiva el desarrollo integral para su vida.

JUSTIFICACIÓN

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.

Las escuelas de iniciación deportiva en Voleibol de la zona Almeidas será un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral de niños y niñas en edad temprana, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros deportistas con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de formación. Al mismo tiempo disfrutar de este deporte generando el desarrollo físico y socio afectivo alejado del sedentarismo e ingesta de sustancias que afectan la salud.

MARCO LEGAL

Ley 181 de Enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

TITULO II

De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar
El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

TITULO IV Del Deporte, CAPITULO I

Artículo 16.

Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

LEY 934 DE 2004 – INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE

Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Físicay se dictan otras disposiciones.
Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto EducativoInstitucional, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos conque cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.
Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificadoen el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestacióndel servicio o sirvan de
Centros de Práctica de los estudiantes en los programasde Educación Física y tecnología en áreas afines.

Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con losProgramas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales.

El Programa de Centros de Iniciación y Formación Deportiva es de carácter formativo extracurricular y complementa la formación física y deportiva de la población infantil, contribuyendo a su desarrollo motor, en las distintas etapas de crecimiento (iniciación y formación).

OBJETIVOS

GENERAL

Contribuir con el desarrollo y formación integral de niños, jóvenes y adolescentes de la zona Almeidas, ofreciendo espacios para la integración social y buen aprovechamiento del tiempo libre mediante el desarrollo de un plan pedagógico deportivo orientado metodológicamente para la promoción, enseñanza y masificación del voleibol desde las bases formativas teniendo en cuenta los fundamentos técnicos y tácticos.

OBJETIVOS

ESPECIFICOS

- Establecer normas y bases humanas que le permitan al deportista actuar de forma acorde dentro de la sociedad.
- Fomentar la práctica de la recreación, mediante juegos interactivos, generando ambientes de motivación y desarrollo un óptimo aprendizaje en cada uno de los procesos.
- Incentivar a los niños jóvenes y adolescentes que se hagan participes de las escuelas de formación deportiva en voleibol de la zona Almeidas
- Generar nuevos espacios que permitan a la comunidad acercarse al ámbito de la actividad física y el deporte

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

La escuelas de formación deportiva de Voleibol de la zona Almeidas , cuentan con la participación de niños jóvenes entre los seis y diecisiete años de edad, pertenecientes al sector urbano y rural de la region, gozando de la colaboración de padres de familia que facilitan desde el sitio de su residencia la llegada oportuna de cada uno de sus hijos, afirmando su compromiso aprobación de cada una de las escuelas.
La población beneficiada de la escuela deportiva es:

NIVEL	**COBERTURA GENERAL**
INCIACION	15
FUNDAMENTACION	15
PERFECCIONAMIENTO	15
TOTAL	**45**

PLAN PEDAGOGICO Y TÉCNICO DE VOLEIBOL

- CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE:

El voleibol es un juego deportivo que consiste en la competencia entre dos equipos, compuestos por seis personas cada uno, que deben pasar la pelota hacia el lado de sus oponentes. Para lograr esto se deben cumplir ciertas normas, una de las más importantes es no dar más de tres toques por encima de la malla que divide la cancha. Los jugadores deberán defender su lado sin retener el balón, usando bloqueos y otras estrategias.
El objetivo principal es lograr que el balón toque el piso dentro del lugar demarcado del equipo contrario para hacer puntajes, y si el balón sale del área indicada será oportunidad de saque para el banco contrario. Los partidos tienen una duración de 3-5 sets, en los que se ganará obteniendo dos puntos de ventaja luego de los 25 puntos. Si el partido avanza hasta llegar al quinto set, el sistema de puntos cambiará de 25 a 15.

Tipos de voleibol
El voleibol es un deporta que goza de gran popularidad y número de seguidores, tanto así que se han creado nuevas modalidades de juego como las que se presentan a continuación.
Es aquel que se juega en la playa sobre el suelo de arena. Las dimensiones del campo de juego se mantienen, 18 m de largo por 9 m de ancho. Sin embargo, varía el número de jugadores, ya que cada equipo está conformado por dos jugadores. En el voleibol de playa existen tanto las categorías femeninas como masculinas, y cuenta con competiciones de categoría internacional.
Voleibol sentado
Se trata de una variante del voleibol ideado para los atletas con discapacidad. Este voleibol tiene gran popularidad al igual que el voleibol de playa. Incluso, se aplican las mismas técnicas que en el voleibol tradicional, aunque presenta algunas variaciones en cuanto a movilidad se refiere.

Ecuovóley
Se trata de una variante del voleibol creado en Ecuador y que tiene gran número de seguidores, incluso, se realizan campeonatos nacionales de este deporte. Se trata de un juego que es practicado desde mediados del siglo XX, en un principio por la clase social baja, hasta que poco a poco se incorporó en toda la sociedad.
En esta modalidad los quipos están conformados por tres jugadores, la red se coloca a una altura de 2,85 m, se mantienen las dimensiones del campo de juego, solo se puede batir la pelota con la mano, el balón no puede tocar la red y la puntuación se consigue a través de cambios, entre otros.
El voleibol llamado en sus inicios Mintonette, fue creado en Massachusetts (Estados Unidos) en el año 1895 por el director de educación física en la sede del YMCA, William G. Morgan, quien buscaba introducir a sus clases una nueva actividad física, de menos intensidad que otros deportes y que pudiese ser practicada tanto por jóvenes como por adultos en cualquier tipo de espacio.
Fue en el año 1896 ante varias asociaciones del YMCA, cuando Morgan dio la primera presentación pública de su nuevo juego deportivo. Gracias a que obtuvo mucho apoyo y aceptació**n**, por lo que este nuevo deporte comenzó a expandirse a otros países. Hoy en día el voleibol cuenta con la Federación Internacional del Voleibol (FIVB) fundada en el año 1947, quienes se encargan de crear y controlar las reglas y toda actividad relacionada con este deporte.

NIVEL DE INICIACION:

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

OBEJTIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar actividades poli- motoras que permitan al menor la vivencia de varios espacios deportivos.
- Crear un espacio donde el niño pueda experimentar acciones deportivas.
- Generar un espacio de iniciación orientado hacia la práctica deportiva.
  propiciar espacios de goce y disfrute para los niños (as) del municipio.

UNIDADES TEMATICAS:

- Categoría iniciación de 6 a 9 años.
- En esta categoría se lleva a cabo la enseñanza de los fundamentos técnico-tácticos. Es la etapa de la preparación previa y especialización inicial. Se debe de brindarle al futuro jugador las posibilidades de observar desde su comienzo la técnica de los diferentes elementos de juego través de la experimentación y de la ayuda de elementos audio-visuales. En esta etapa se deben de hacer la referencia a los elementos de base del voleibol, como lo son el saque, la recepción, el pase y el remate mediante la utilización de juegos menores o juegos simplificados en espacios reducidos.

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

- Capacidades coordinativas:

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

- Desarrollo intelectual:

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

- Desarrollo axiológico:

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

- Estructuración de los esquemas corporales.

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

PATRONES BÁSICOS FUNDAMENTALES

LOCOMOCIÓN: Comprende la proyección del cuerpo al espacio externo, la posibilidad de desarrollar movimiento, los patrones de locomoción se agrupan en:

Básicos: Caminar, correr, saltar, rodar.

Combinados: Golpeo, desplazamientos con cambios de dirección, trepar, saltos combinados.

Manipulación: Cuando hay combinación de dos o más movimientos de cualquier segmento corporal utilizando elementos. Existen dos clases de movimiento: de propulsión y de absorción

De Propulsión: Imprimir fuerza al objeto; patear, lanzar, bolear, golpear, pasar, rodar.

De Absorción: Recibir la fuerza del objeto; atrapar y agarrar.

NO LOCOMOTRICES: Balancearse, inclinarse, girar, doblar, estirar.

MANIPULACIÓN DE OBJETOS: Lanzar, atrapar, golpear, patear,
empujar, levantar.

Desarrollo y afinamiento de la lateralidad. El afinamiento de la lateralidad es el predominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro, determinando así la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro.

- **TÉCNICA:**

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

en el desarrollo de la evaluación de las trayectorias, los desplazamientos y las posturas correctas.

- Partiendo de lo simple para avanzar hacia lo más complejo, se enseñará por totalidades, las que se irán integrando en las nuevas estructuras de movimientos más complejas, como subestructuras.
- A la vez, cada gesto técnico será integrado rápidamente en totalidades más abarcativas

PEDAGOGIA Y METODOLOGIA PARA LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA ENTRE NIÑOS DE 6 A 8AÑOS A LLEVAR A CAB DURANTE EL IEMPO COMPRENDIDO DE FEBRERO A AGOSTO DE 2022					
CONTENIDO	**TEMA**	**SUB TEMA**	**METODOS**	**MEDIOS**	**INDICADORES D LOGROS**
REFORZAMIENTO MOTOR	LOCOMOCION	SALTAR ANDAR CORRER VARIACION DE SALTOS DESLIZARSE RODAR TREPAR	PRACTICO	JUEGOS	AYUDAR MEJORAR L LOCOMOCION DE DEPORTISTA MEDIANTE EJERCICIOS QU VARIEN LO DIFERENTES MOVIMIENTOS DEL VOLEIBOL
	NO LOCOMOTRICES	BALANCEARSE INCLINARSE GIRAR DOBLAR ESTIRAR	PRACTICO	JUEGOS	DESARROLLO D LA CAPACIDA PERCEPTIVA MOTRIZ D ADECUACIÓN ADAPTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL DE CUERPO Y L PARTICIPACIÓN DE LA CAPACIDADES FÍSICO MOTRICES
	MANIPULACION DE OBJETOS	LANZAR ATRAPAR GOLPEAR EMPUJAR LEVANTAR	EXPERIMENTAR	JUEGOS	PRACTICAR CO DISTINTOS OBJETOS CON E FIN DE QUE E DEPORTISTA EXPLORE CONOZCA Y S DESEMBUELVA D UNA MANER ADECUADA
EDUCATIVO	TEORICO	REGLAMENTACION	EXPLICATIVO	CHARLA DINAMICAS VIDEOS	APRENDO D MANERA CLARALAS REGLAS DE VOLEIBOL
	PSICOLOGICO	AMBIENTE POSITIVO CONTROL EMOCIONAL	EXPLICATIVO DEMOSTRATIVO	CHARLA DINAMICAS	Trabajo de la mano d docente aspect psicológicos apropiados q fortalezcan desarrollo deportivo

que incluirán las acciones previas y las posteriores. Con la inmediata transferencia a formas jugadas que mantienen el interés y exigen la aplicación inteligente de la conducta motora para poder ganar.

- En lo que respecta al proceso de descentración, se promoverá el pasaje de la interpretación de la propia acción como aislada, a la integración en el conjunto de acciones posibles del o de los compañeros.
- La actividad tendrá un gran contenido recreativo y será planteada como una ocasión para jugar, divertirse y aprender. Juegos introductorios y juegos de aplicación (1 con 1,

1 vs 1, 1 vs 1 + uno, 2 con 2, 2 vs 2, 2 vs 2 + 1). Mini vóley (2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, 6 vs 6).

- Progresivamente se aumentará el contenido técnico-táctico de acuerdo con el nivel de desarrollo del grupo y la cantidad de tiempo dedicado a la actividad. Se practicarán las destrezas en formas variadas y situaciones múltiples, evitando las ejercitaciones repetitivas, con la finalidad de no promover la formación de estereotipos fijos.
- Las cualidades físicas, se desarrollarán preferentemente con el resultado natural de la exigencia física de las actividades organizadas para el desarrollo y fijación flexible de las destrezas del deporte y no como consecuencia de actividades específicas destinadas a su desarrollo.
- En la organización de las competencias se dará prioridad al sistema de "ENCUENTROS" - donde cada partido jugado tiene significación por sí mismo y no acumula puntaje para el resultado final - sobre el sistema de "CAMPEONATO", en el que se establece una clasificación final de los puestos obtenidos.

- **METODOLOGÍA:**

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

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

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

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

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

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

Algunas actividades sobre esta propuesta son:

Juego *modificado deportivo:*

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

de las características de los juegos modificados deportivos. Cuyos objetivos vendrían representados por:

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

Mini vóley

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

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

EVALUACIÓN

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

- Actitudes de comportamiento frente al grupo y para consigo mismo (relaciones interpersonales).
- Aspectos psico-motores frente al aprendizaje de las unidades
- Aspectos cognoscitivos como es el análisis y percepción de los movimientos.

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

PROPUESTA DE EVALUACION

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

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN:

OBEJTIVO GENERAL:

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

Categoría de 9 a 12 años:

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

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

- **Capacidades condicionales:**
  - ✓ Continuar con el desarrollo de la fuerza muscular a través de las actividades básicas de movimiento y mediante ayudas de materiales didácticos, como, bancos, pelotas medicinales, escalera para trabajos pliométricos, entre otros.
  - ✓ Continuar con el desarrollo de la rapidez general en todos sus componentes.
  - ✓ Iniciar el desarrollo de la rapidez especial.
  - ✓ Incrementar el nivel de la resistencia general a través de los juegos deportivos.
  - ✓ Incrementar la movilidad articular y la capacidad de flexibilidad como factor importante para el desarrollo de un buen deportista.
- **Capacidades coordinativas:**
  - ✓ Continuar con el desarrollo de la anticipación y la reacción, pero más enfocado al aprendizaje técnico-táctico del voleibol.
  - ✓ El desarrollo de trabajos polimétricos además de ser importante para mejorar la potencia de piernas nos permite tener un amplio nivel coordinativo.
- **Desarrollo técnico-táctico:**
  - ✓ desarrollar a través de la práctica del voleibol la capacidad de razonamiento, de memorización y de representación de acciones motrices.
  - ✓ Ir conociendo un poco sobre el reglamento del deporte, además de conocer parte de la historia del mismo.
- **Desarrollo axiológico:**
  - ✓ Crear hábitos de compañerismo y de conducta de trabajo colectivo.
  - ✓ Desarrollar la tolerancia y la cooperación como parte importante para la construcción de un ser integral y de un equipo con gran visión humanística.

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

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

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

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

TÉCNICA DEL VOLEIBOL

El proceso de entrenamiento docente del juego de voleibol contiene cuatro tareas principales: la preparación técnica, táctica, física, el desarrollo moral y volitivo. Todas ellas forman una unida indivisible tanto en la acción competitiva del jugador como también en su entrenamiento. El desarrollo y perfeccionamiento de estas tareas se produce integralmente siendo una dependiente y a la vez condición de los otros. La preparación física del jugador le permite saltar lo suficiente para rematar o bloquear, moverse lo más rápido posible para colocarse debajo del balón al recibir, pasar, etc. y ser capaz de actuar alrededor de dos horas en una competencia con alto rendimiento y espíritu de lucha. La preparación física es una condición indispensable para que el jugador pueda cristalizar de una forma práctica (técnica) su pensamiento (táctico) o sea, mientras mayor repertorio técnico posea el deportista y mejor sea su desarrollo físico así estará él en mejores condiciones de realizar un juego táctico. Ahora bien, se puede tener un gran desarrollo físico, buen repertorio técnico y un extraordinario desarrollo pensamiento táctico y sin embargo no rendir en la competencia por presentar el jugador dificultades volitivas o sea poco desarrollo de la audacia, valor, etc. Solamente con la interacción entre estos factores se estarán en capacidad de alcanzar buenos resultados en el juego de voleibol.

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

1.- Técnica del saque.
2.- Técnica de defensa del saque (Recibo).
3.- Técnica del pase.
4.- Técnica del remate.
5.- Técnica del bloqueo.
6.- Técnica de la defensa del campo.

POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS

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

La cabeza y la mirada al frente.

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

Según algunos autores y es también un criterio, en el voleibol existen tres posiciones básicas: El alta, la posición media y la baja o profunda, siendo las dos últimas las más características del juego. Esto quiere decir que la postura común del jugador durante todo el juego es la de flexionado. En esa forma se desplazará o estará en la fase de espera del balón ya sea para defender o para rematar. La posición alta se adopta por lo general en momentos de relativamente poca concentración o sea en momentos en los cuales no obligatoriamente se está en la espera directa. O ineludible del balón. Un ejemplo de ello es el momento en el cual el rematador se desplaza desde adentro del terreno (Ej. zona IV) hacia afuera, buscando su impulso diagonal para un presunto paso del cual será objeto. La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo (defensa del saque, pase, etc.). La posición profunda se emplea principalmente o

bien para hacer contacto directo con el balón o para desde esa postura desplazarse de forma explosiva en busca del balón (defensa del campo).

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

- Sentido de anticipación.
- Rapidez para correr adelante atrás, derecha e izquierda.
- Rapidez de cambio de dirección durante los desplazamientos
- Rapidez combinando cambios y caídas

CONTENIDO	**PEDAGOGIA Y METODOLOGIA PARA LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA. NIÑOS DE 10 A 12, DURANTE EL TIEMPO COMPRENDIDO ENTRE LOS MESES DE FEBRERO A AGOSTO DE 2022**				
	TEMA	**SUBTEMA**	**METODOS**	**MEDIOS**	**INDICADORES DE LOGRO**
FISICO	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Orientación, ritmo, equilibrio, diferenciación, adaptación, reacción y acoplamiento.	Demostrativo Repeticiones Juego	Juego Ejercicios generales	Desarrollo por medio de ejercicios las capacidades coordinativas haciendo especial énfasis en las correspondientes a la edad.
	CAPACIDADES CONDICIONALES	Flexibilidad, velocidad y resistencia	Continuo		Desarrollo por medio de ejercicios propios del voleibol las capacidades condicionales teniendo en cuenta las fases sensibles y haciendo especial énfasis en las correspondientes a la edad
DEPORTIVO	TECNICA	Posiciones fundamentales y desplazamientos en el voleibol.	Explicativo	Juego	Utilizo las posiciones y los desplazamientos de acuerdo a la situación real del entrenamiento.

		Golpe de antebrazo, golpe de dedos, pase de antebrazo, pase de dedos, saque por debajo de frente y de lado. Iniciación técnica del bloque individual, iniciación técnica del ataque estático y frontal.	Demostrativo	Ejercicios	
			Repeticiones	generales	Desarrollo los fundamentos técnicos del voleibol utilizando las habilidades y destrezas correctamente.
			Juego		
			Analítico		
			Sintético		
			Global		
	TACTICA	1 VS 1, 2 VS 2, 3VS 3 Y 4 VS 4 Y SISTEMA DE JUEGO 6-6 Y 4-4 MINI-VOLEY	Repeticiones	Juego	Combino los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol y los aplico en situaciones reales de juego.
			Analítico	Ejercicios	
			Sintético	Especiales	
	TEORICO	REGLAMENTACION	Explicativo	Charla	Aprendo de manera clara las reglas del voleibol
				Dinámicas	
				Videos	
				Lectura	

	PSICOLOGICO	AMBIENTE POSITIVO.	Explicativo	Charla	Trabajo de la mano del docente aspectos psicológicos apropiados que fortalezcan mi desarrollo deportivo.
		CONTROL EMOCIONAL.	Demostrativo	Dinámicas	
		CONTROL DE LA ATENCION.		Videos	
				Lectura	
	VOLITIVO	DISCIPLINA "compromiso, trabajo en equipo"	Repeticiones	Ejercicios Especiales	Asumo una actitud positiva frente a la dinámica del grupo, reconociendo, aceptando y cumpliendo compromisos y deberes individuales y grupales
			Explicativo	Charla	
			Demostrativo	Dinámicas	
				Videos	
				Lectura	
		FORTALECIMIENTO DE HABITOS			Reconozco la importancia de los hábitos para el cuidado de mi cuerpo y de los beneficios que traen en la práctica deportiva para la salud.
		RESPETO "tolerancia y autoestima"			Promuevo la resolución pacífica y armónica de los conflictos sin juzgar ni descalificar a mis compañeros ni profesores.
		SOLIDARIDAD "autonomía y honestidad"			Comprendo la situación del otro desde su perspectiva, actuó de manera autónoma y ética frente a diferentes situaciones del contexto.
		RESPONSABILIDAD			Asumo los compromisos y las consecuencias de las palabras y acciones que utilice en mi contexto, en el l colegio y en el centro de interés.
EDUCATIVO		INTERES POR LA PRACTICA			Expreso interés por la práctica del voleibol durante el tiempo libre y desarrollo valores inmersos dentro de las situaciones de juego con mis compañeros

- **3.3 METODOLOGIA**

CONTENIDOS FISICOS.

1. Fuerza: Mediante ejercicios con el peso corporal, peso de su compañero
2. Velocidad fundamental: Recorridos de distancias cortas dentro o fuera del terreno de juego.
3. Velocidad especial: principalmente ayudado por el test japonés y sus diferentes variantes.
4. Diferenciación motora y equilibrio: mediante ejercicios donde el jugador pueda diferenciar diferentes alturas del balón y tomar posición con respecto a diferentes estímulos.

CONTENIDOS TÉCNICO

1. Voleo con dos manos por arriba. -Dominio del balón Ejercicios Estáticos, y en movimiento.
2. Antebrazo -Dominio del balón Ejercicios Estáticos, y en movimiento
3. Enseñanza del saque por debajo de frente.
4. Enseñanza del voleo con dos manos por abajo.
5. Enseñanza de la posición y los desplazamientos.
6. Ejercicios para el desarrollo de la recepción del saque.
7. Ejercicios para el desarrollo del pase. 8. 8 Juegos de estudio.

CONTENIDO TECNICO TACTICO

1. Recibo de saque: énfasis en el recibo de saque con el fin posterior de realizar combinación con el pase y el ataque.
2. Ataque por diferentes zonas: por medio de ejercicios donde el pasador o el entrenador sean los que alzan el balón. De igual forma se hará énfasis en la dirección hacia donde irá el balón.
3. Bloqueo y defensa de campo: Ubicaciones para las defensas en ataques.
4. Combinaciones recibo – pase – ataque: mediante ejercicios combinados sin desplazamientos largos, lanzado balones ideales para que el jugador fije los gestos.
5. Saque: con las indicaciones del entrenador el saque no se dirige a ninguna zona específica.

CONTENIDOS TÁCTICOS.

1. Complejo I (acciones simples): combinaciones recibo – pase –ataque teniendo en cuanta el vuelo del balón y el tipo de saque a recibir.
2. Complejo II (acciones simples): Bloqueo en función del ataque del equipo contrario individual y colectivo. Inicio del sistema de defensa.
3. Juego de voleibol (6Vs6): con equipos rivales organizados y de igual o mejor nivel.

3.4 LINEAMIENTOS DE EVALUACION

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

- ✓ **TEST TECNICOS PEDAGOGICOS:**

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO:

OBEJTIVO GENERAL:

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

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

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

- **Capacidades condiciónales:**

✓ Incrementar la fuerza muscular a través de acciones motrices de base y algunos deportes auxiliares, además de la inclusión de una forma moderara el trabajo con cargas auxiliares, como pesas o con el peso del compañero, esto para que ayude a la creación de base de fuerza general.

✓ Desarrollar la velocidad fundamental y la espacial en todas sus manifestaciones.

✓ Incrementar la resistencia general a través de las carreras con diferentes volúmenes e intensidad, adecuada para la edad de los deportistas.

✓ Iniciar el desarrollo de la resistencia especial del voleibol.

- **Capacidades coordinativas:**

✓ Mejorar la capacidad de adecuación de una forma más especializada.

✓ Incrementar la diferenciación motora.

✓ Iniciar el perfeccionamiento de la capacidad del equilibrio.

✓ Desarrollar la capacidad del aprendizaje motor.

✓ Desarrollar la capacidad de conducción.

- **Desarrollo técnico-táctico:**

✓ Emplear los cambios tácticos en las zonas delanteras y zagueras.

✓ Lograr una relación más estrecha de la técnica en función de la táctica.

✓ Iniciar la especialización por función de juego de forma no muy marcada.

✓ Participar en competencias de alta responsabilidad, adecuada a su nivel.

✓ Desarrollar la táctica competitiva.

- **Desarrollo intelectual:**

✓ Desarrollar la posibilidad individual y colectiva de la evaluación del entrenamiento desde el punto de vista técnico.

✓ Estudiar los fundamentos técnicos.

✓ Especial atención a los primeros pasos relacionados con la observación técnico-táctica de sus compañeros, de los contrarios, así como de la suya propia.

- **Desarrollo axiológico:**

✓ Crear hábitos de compañerismo y de conducta de trabajo colectivo.

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

UNIDADES TEMATICAS:

El voleibol se compone de seis movimientos técnicos básicos:

- Posiciones y desplazamientos:

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

➢ La cabeza y la mirada al frente.

➢ Tronco ligeramente inclinado hacia atrás.

- Piernas semiflexionadas.
- Los pies uno más adelante que otro.
- Puntas de los pies dirigidas al frente.
- Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo.

- Golpe bajo (antebrazos):

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

- Voleo:

  El voleo es el gesto técnico que se utiliza para realizar el pase de colocación, su principal cometido es poner el balón, en alguna zona de la red, en posición de ser atacado (tercer toque en el propio campo) por otro compañero, sus principales componentes a nivel técnico de ejecución son el control y la precisión, y para que esto sea posible, una correcta y adecuada ubicación ante el balón que se va a golpear. Hay tres maneras de realizar el pase de dedos o voleo, estas formas son:

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

- Saque:

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

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

- Remate:

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

- Desplazamiento
- Despegue
- Golpeo
- Caída

- Bloqueo:

Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, su ejecución de manera efectiva es decisiva para el resultado final de los juegos, principalmente en la rama varonil. Es un fundamento físico táctico más que físico técnico. Su ejecución técnica es relativamente fácil.
ASPECTOS TECNICOS: para el salto el bloqueador realiza un desplazamiento que puede ser perpendicular a la red o paralelo, según su ubicación previa. Baja el centro de gravedad flexionando sus piernas, pies paralelos algo separados, apoyados en su planta, los brazos cerca del cuerpo realizan una extensión brusca hacia arriba, manos bien firmes con los dedos separados; la vista sigue el recorrido de la pelota.

- Defensa:

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

- Las Caídas: es una acción defensiva de emergencia en la que un jugador se tira para salvar la pelota, entra en contacto con la superficie de juego, hace un vuelo hacia atrás y recupera la posición inicial. Las caídas se realizan hacia adelante, atrás (caída dorsal) y lateralmente; en todos estos casos el contacto con el balón se realiza después de una flexión rápida de las piernas.

✓ CAIDA FRONTAL: En la que el jugador se desequilibra hacia adelante entrando en contacto con el suelo, primeramente con una rodilla y a continuación, con manos o antebrazos para proteger el tronco de los golpes, se utiliza para alcanzar balones alejados hacia el frente y fuera del alcance defensivo del jugador.

✓ CAIDA LATERAL: En la que el jugador se desequilibra hacia un lado entrando en contacto con el suelo con una pierna y luego con la espalda. Se realiza desde un posición baja, con desplazamientos rápidos frontales o laterales para balones que llegan bajos hacia uno u otro lado del jugador.

✓ CAIDA DORSAL: En la que el jugador se desequilibra hacia atrás entrando en contacto con el suelo la espalda, se utilizan para contactar balones que llegan de frente por debajo de la altura de la rodilla. Desde una posición media baja después del toque se deja caer hacia atrás, la pierna adelantada semi-flexionadas, mientras que la pierna retrasada se flexiona a la altura del pecho al contacto con el balón, momento en el que se pierde el equilibrio; la espalda se deja rodar sobre su eje longitudinal hacia atrás amortiguando la caída y recuperación rápidamente de la posición inicial.

- LAS PLNACHAS: Realizadas hacia adelante o lateralmente, se emplean para contactar balones con trayectorias cortas pero que requieren del empleo de una mayor fuerza de brazos y del hombro que la hace necesaria para la caída frontal. **Fundamentos técnicos:**

✓ EL DESPLAZAMIENTO: Se inicia desde la posición baja, se realiza una pequeña carrera de dos o tres pasos para recuperar parte del espacio que separa al jugador del balón, se impulsa el cuerpo con la pierna adelantada hacia arriba y adelante produciéndose una extensión del tronco y de los brazos en busca del balón, el cuerpo queda casi paralelo al piso.

✓ EL CONTACTO CON EL BALON: El jugador al lanzarse hacia adelante contacta el balón con los antebrazos en el aire, manteniendo la espalda arqueada y el mentón levantado.

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

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

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

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

✓ La táctica individual del pasador
✓ La táctica individual del sacador.
✓ La táctica individual del recibidor (muy poca)
✓ La táctica individual del rematador.
✓ La táctica individual del bloqueador.
✓ La táctica individual de la defensa de campo.

TACTICA COLECTIVA: La constituyen todas aquellas acciones que están condicionadas a la contribución en un menor o mayor grado de los seis jugadores que participan en el desarrollo del juego, en donde el concepto de sistema de juego desempeña una función importante.
SISTEMA DE JUEGO: Se entiende por sistema de juego el conjunto de elementos que tienen relaciones y conexiones entre sí, y que forman una determinada integridad. El sistema de juego respectivo para un equipo determinado, contiene la distribución más exacta posible de las funciones, las posiciones y los espacios a cubrir, tanto para los primeros seis jugadores, como para los suplentes en todas las formaciones y fases de la defensa y el ataque. Eso también incluye los medios y procedimientos a emplear.

METODOLOGÍA:

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

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

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

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

A demás de esto en la categoría de especialización se deben de buscar intercambios deportivos y la participación de las categorías en los diferentes certámenes que se realicen y

a los que se pueda participar, esto con el fin de que los deportivas (los chicos, chicas) vivencien y adquieran experiencia a nivel deportivo y competitivo. Por otro lado se va a dar la inscripción y la participación en los juegos campesinos y la copa Luis Carlos Galán que se lleva a cabo en el municipio.

EVALUACIÓN:

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

Test Pedagógicos físicos para la categoría.

Test somáticos:

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

Flexibilidad:

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

Rapidez:

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

Fuerza:

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

Resistencia:

- 1000 f y 1200 m

Test Pedagógicos técnico - tácticos para la categoría.

- **Test pedagógicos técnico-tácticos durante el entrenamiento**

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

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

PEDAGOGIA Y METODOLOGIA PARA LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA. NIÑOS DE 10 A 12, DURANTE EL TIEMPO COMPRENDIDO ENTRE LOS MESES DE FEBRERO A AGOSTO DE 2022				
TECNICA	**TEST PEDAGOGICO**	**TAREAS**	**TABLA DE VALORES**	
ANTEBRAZO	**DOMINIO INDIVIDUAL**	Dominar la pelota con el golpe técnico de manera continua.	**ESCALA**	
			10 REP	**50 REP**
VOLEO	**DOMINIO INDIVIDUAL**	Dominar la pelota con el golpe técnico de manera Continua.	**10 REP**	**40 REP**
			10 REP	**35 REP**
SAQUE POR ABAJO	**GOLPE INDIVIDUAL**	Golpear la pelota por encima de la red con el gesto técnico.	**15 REP**	**40 REP**
TECNICA	**TEST PEDAGOGICO**	**TAREAS**	**TABLA DE VALORES**	
ANTEBRAZO	**DOMINIO EN PAREJAS**	Dominar la pelota con el golpe técnico de manera continua en parejas.	**ESCALA**	
			10 REP	**50REP**
VOLEO	**DOMINIO EN PAREJAS**	Dominar la pelota con el golpe técnico de manera Continua en parejas.	**10 REP**	**50REP**
			10 REP	**50 REP**
SAQUE POR ARRIBA	**GOLPE INDIVIDUAL**	Golpear la pelota por encima de la red con el gesto técnico.	**10 REP**	**50 REP**

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES Y APELLIDOS	ESCUELA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES Y APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD (MENOR: ENTRE LOS 4 A LOS 5 AÑOS; MENOR: ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS; ADOLESCENTES: ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS; JUVENTUD: ENTRE LOS 18 A 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL (HOMOSEXUAL, BISEXUAL, HETEROSEXUAL, TRANSEXUAL)	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO (FEMENINO, MASCULINO)	VULNERABILIDAD (SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO, CONDICIÓN DE MIGRANTE, SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN SOCIAL, PAREJA EN EMBARAZO, SOLTERA O CASADA, MADRE CABEZA DE FAMILIA, HERMANOS GEMELOS, PRIMERA INFANCIA, INFANTE ESCOLAR, MUJER)	DISCAPACIDAD (FÍSICA, VISUAL, AUDITIVA, INTELECTUAL, PSICOSOCIAL, SORDOCEGUERA, MÚLTIPLE, NINGUNA)	GRUPO ÉTNICO (NINGUNO, AFROCOLOMBIANO/CIMARRONES, PALENQUERO, ROOM, RAIZAL, OTROS)	LENGUAS (CASTELLANO, NINGUNA, CRIOLLA, ROMANÍ, SEÑAS, LENGUA NATIVA/OTRA)	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO, RURAL)	ACUDIENTE NOMBRES Y APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	JUAN JOSE AVILA RAMIREZ	1200113053	COLOMBIANO	6	CALLE 3 N° 4-70	A+	COMFIA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3206134567	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	JUANITA PAVA HERNANDEZ	1070235614	COLOMBIANO	6	CALLE 10 #22	O+	COMFIA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3046982109	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	DANIEL JOSE HOYO ORTEGA	1006236002	COLOMBIANO	6	CARRERA 1 A N° 2-26 SUR	O+	COMPENSAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3183721000	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	LUCES DANIELA CALDERON SEGURA	1006000206	COLOMBIANO	6	CARRERA 4 N°10 - 15 CC 23	A+	SANIDAD FUERZAS MILITARES				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3108230721	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	JOSE MIGUEL CALDERON SEGURA	1006235520	COLOMBIANO	7	CARRERA 1 N° 6-26	O+	FAMISANAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3108230721	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	MICHAEL ALDANA BERMUDEZ	1049149097	COLOMBIANO	7	CALLE 3 N°5 - 27	O+	FAMISANAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3156352303	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	MIGUEL ANGEL CALDERON MESA	1003308492	COLOMBIANO	7	CALLE 3 A N° 1 A 04	O+					NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3224853534	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	SARA SOFIA SANDOVAL LOPEZ	1006354020	COLOMBIANO	8	CALLE 3A C N° 2-57	O+	COMFIA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3102129265	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	LUISA FERNANDA VALERO LOBATON	1006126570	COLOMBIANO	8	CALLE 3 N° 4-07	A+	COMPENSAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3224853534	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Gilber Gutierrez Hernandez	1011130202	COLOMBIANO	9	CALLE 2 N° 5 - 66	A+	COMPENSAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3214644726	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Wilmer Gutierrez Hernandez		COLOMBIANO	9													3214644726	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Deiner Gutierrez Hernandez	1006236579	COLOMBIANO	9	CALLE 3 N° 1-38	A+	COMFIA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3214644726	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Valentina Mesa Gomez	1006236303	COLOMBIANO	10	CARRERA 3 N° 3-50	O+	FAMISANAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3133581302	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Marcos Aldana Bermudez		COLOMBIANO	11													3115412000	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Maria Angela Torres Torres	1006354000	COLOMBIANO	11	CARRERA 1 A N° 2 - 59 SUR	O+	COMPENSAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3212146702	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Manuel Santiago Acevedo	1006236729	COLOMBIANO	11	CARRERA 3 N°4 - 34	AB-	COMPENSAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3134649859	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Sara Martinez Lopez Calderon	1006236221	COLOMBIANO	12	K N° 3 N4A VEINTE	O+					NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3177457459	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Angie Lucia Salazar Forero		COLOMBIANO	12													3165577729	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Juan Esteban Aldana Segura		COLOMBIANO	13													3144567742	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Leidy Viviana Montañez Segura	1077145674	COLOMBIANO	13		O+	COMFIA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3197157899	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	SOL ANGELA RODRIGUEZ		COLOMBIANO	13													3107999999	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	JUANA FELIPE RODRIGUEZ	1006236247	COLOMBIANO	14		O+	FAMISANAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3107999999	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	ANGIE VERTH RODRIGUEZ	1077113369	COLOMBIANO	14	CARRERA 13 A 25 SUR	A+	FAMISANAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3107999999	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	DAVID ALEJANDRO HERNANDEZ VALERO		COLOMBIANO	14													3145567705	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	CAROL NATALIA PAVA HERNANDEZ	1077145655	COLOMBIANO	15		O+	FAMISANAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3046982109	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	LAURA VALENTINA MORENO	1077145657	COLOMBIANO	15		O+	COMFIA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3133581712	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	PAULA ANDREA SEGURA ROJAS	1104125727	COLOMBIANO	15	CARRERA 2 A N° 1 A - 72	A+	COMPENSAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3107371993	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	VICTOR ARON PAVA ALDANA		COLOMBIANO	16			FAMISANAR										3134591568	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	MARLUZ PAVA ALDANA		COLOMBIANO	17			COMFIA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3134591568	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	PASTOR ALDANA BERMUDEZ		COLOMBIANO	15			COMPENSAR				NO		NO	CASTELLANO			3133552303	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	DANIEL ESTIVEN CHAVARRO CALDERON		COLOMBIANO	16			FAMISANAR				NO	NO		CASTELLANO	RURAL		3107235305	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	LAURA SOFIA ORTEGA CALDERON		COLOMBIANO	16			COMFIA				NO		NO	CASTELLANO	RURAL		3132437930	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	FERNEY CALDERON MESA		COLOMBIANO	16			COMPENSAR				NO	NO	NO		RURAL		3224853534	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	KAREL MESA VALERO		COLOMBIANO	15			FAMISANAR				NO	NO		CASTELLANO	RURAL		3133459440	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	EMILSE HUERTAS MESA		COLOMBIANO	17			COMFIA				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL		3108231000	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	JHONATAN HERNANDEZ VALERO		COLOMBIANO	16			COMPENSAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL		3014983571	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Maycol Gutierrez Salgado Contreras		COLOMBIANO	17			FAMISANAR				NO	NO		CASTELLANO	RURAL		3132170772	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	CARLOS PAOLA SANDOVAL ORTEGA		COLOMBIANO	15			COMFIA				NO	NO	NO		RURAL		3108734953	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	JESSICA ALEJANDRA LEON ORTEGA		COLOMBIANO	14			COMPENSAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL		3108231000	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	LAURA DANIELA SEGURA QUILLO		COLOMBIANO	16			FAMISANAR				NO	NO		CASTELLANO	RURAL		3107982000	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	LINA PAOLA ORTEGA CALDERON		COLOMBIANO	15			COMFIA				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL		3132437930	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	JUAN DAVID CHAVARRO CALDERON		COLOMBIANO	16			COMPENSAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL		3165330305	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	JHONATAN ALDANA ALDANA		COLOMBIANO	16			FAMISANAR				NO	NO			RURAL		3224947321	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	Nestor Aldana Bermudez		COLOMBIANO	17			COMFIA				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL		3134520000	
AMEDAS	TIBIRITA	DIEGO SUPANO	VOLEIBOL	fabian rivera rodriguez		COLOMBIANO	14			COMPENSAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAL		3214647220	
			NOMBRE FORMADOR	DIEGO ALEJANDRO SUPANO																	

ANEXO 5

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	VOLEIBOL
MUNICIPIO:	TIBIRITA
NOMBRE DEL FORMADOR:	DIEGO ALEJANDRO SORIANO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO	Iniciacion	Iniciacion						
	SEDE DE TRABAJO	socuata arriba	laguna						
10:15 AM A 12:15 AM	GRUPO	fundamentacion	fundamentacion						
	SEDE DE TRABAO	Socuata arriba	Socuata arriba						
10:00 AM A11:00 AM	GRUPO	Iniciacion							
	SEDE DE TRABAO	Socuata arriba							
2:00P.M. A 4:00P.M.	GRUPO				Perfeccionamiento	Perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAJO				centro	centro			
4 P.M. A 6P.M.	GRUPO				Perfeccionamiento	fundamentacion			
	SEDE DE TRABAJO				centro	socuata arriba			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			DIEGO ALEJANDRO SORIANO						

ANEXO

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	3			3											3
7 AÑOS		5				5									5
8 AÑOS	8	4		8		4									12
9 AÑOS		1				1									1
10 AÑOS	5	2		5		2									7
11 AÑOS	4			4											4
12 AÑOS	1	4		1		4									5
13 AÑOS															0
14 AÑOS	2			2											2
15 AÑOS		3				3									3
16 AÑOS	2			2											2
17 AÑOS	1			1											1
TOTALES	26	19		26		19									45
	NOMBRE	DIEGO SORIANO													

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 AVILA RAMIRE	3204154857				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
2	JUANITA ROA HERNANDEZ	3046602109				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
3	DANIEL JOSE VERO ORTE	3197227808				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
4	LICED DANIELA CALDERO	3188210731				1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	11	1	92%
5	JOSE MIGUEL CALDERON	3188210731				1	1	1					1	0	1					0	1	1					1	0	1					12	9	3	75%
6	MICHAEL ALDANA BERMU	3133652003				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	11	1	92%
7	MIGUEL ANGEL CALDERO	3224485234				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
8	SARA SOFIA SANDOVAL L	3219119015				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
9	LUISA FERNANDA VALERO	3224485234				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
10	Gilber Gutiérrez Hernández	3214464136				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					12	10	2	83%
11	Nikol Gutiérrez Hernández	3214464136				1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1					12	10	2	83%
12	Danna Gutiérrez Hernández	3214464136				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
13	Yeferson Mejia Gómez	3223982302				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
14	Maicol Aldana Bermudez	3133652003				1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					12	11	1	92%
15	Maria Anyela Vargas Torres	3212196302				1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	11	1	92%
16	Manuel Santiago Arevalo	3142998659				1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	0	1					12	10	2	83%
17	Sara Michel Lopez Calderon	3177401649				1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					12	11	1	92%
18	Maya Coral Segura Forero	3165377270				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	11	1	92%
19	Juan Esteban Aldana Segura	3144597740				1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					12	11	1	92%
20	Leidy yisley Mendez Segura	3107337893				1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	11	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	CAREN PAOLA SAENZORTI	3102704653	1				1		1	1					1		1	1				1		1	1				1		1	1		13	13	0	100%
2	JESSICA ALEXANDRA VER	3193822186	1				1		1	1					1		1	1				1		1	0				1		0	1		13	11	2	85%
3	LAURA BANESA BUESA Q	3159540108	0				1		0	1					1		1	1				1		1	1				1		1	1		13	11	2	85%
4	LINA PAOLA ORTEGA CAL	3124747890	1				1		1	1					1		1	1				1		1	1				0		1	1		13	12	1	92%
5	JUAN DAVID CARVAJAL CA	350559585	1				1		1	1					1		1	1				1		1	1				1		1	0		13	12	1	92%
6	JHONATAN ALDANA ALDAI	3214947502	1				1		1	0					1		0	1				1		0	1				1		1	1		13	10	3	77%
7	Pastor Aldana Bermudez	3133652003	0				1		1	1					1		1	1				1		1	1				1		0	1		13	11	2	85%
8	fabian valero rodriguez	3219462330	1				1		1	1					1		1	1				1		1	1				1		1	1		13	13	0	100%
9																																		0	0	0	#DIV/0!

ANEXO PRUEVAS:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JUAN JOSE AVILA RAMIREZ	6	09-10-2016	VOLEYBOL	20	111	100	118	60
2	JUANITA ROA HERNANDEZ	7	05-11-2015	VOLEYBOL	24	113	101	119	61
3	DANIEL JOSE VERO ORTEGA	8	17-07-2016	VOLEYBOL	28	112	100	118	57
4	LICED DANIELA CALDERON SEGURA	7	26-10-2016	VOLEYBOL	26	100	99	113	56
5	JOSE MIGUEL CALDERON SEGURA	7	08-12-2016	VOLEYBOL	21	112	99	111	59
6	MICHAEL ALDANA BERMUDEZ	8	09-03-2016	VOLEYBOL	20	113	102	116	70
7	MIGUEL ANGEL CALDERON MEJIA	8	03-09-2017	VOLEYBOL	17	114	105	115	59
8	SARA SOFIA SANDOVAL LOPEZ	7	08-10-2016	VOLEYBOL	18	111	102	113	60
9	LUISA FERNANDA VALERO LOBATON	7	09-04-2017	VOLEYBOL	19	110	100	117	58
10	Gilber Gutiérrez Hernández	9	03-01-2017	VOLEYBOL	22	114	106	113	63
11	Nikol Gutiérrez Hernández	10	12-09-2016	VOLEYBOL	28	115	109	117	62
12	Danna Gutiérrez Hernández	10	07-11-2016	VOLEYBOL	27	116	109	119	61
13	Yeferson Meja Gómez	9	09-02-2017	VOLEYBOL	24	117	105	121	64
14	Maicol Aldana Bermudez	9	07-12-2016	VOLEYBOL	21	111	108	120	60
15	Maria Anyela Vargas Torres	9	15-12-2016	VOLEYBOL	22	114	105	120	60
16	Manuel Santiago Arevalo	10	19-06-2017	VOLEYBOL	24	115	102	118	63
17	Sara Michel Lopez Calderon	9	05-06-2016	VOLEYBOL	25	113	106	120	62
18	Maya Coral Segura Forero	10	09-04-2016	VOLEYBOL	28	100	105	108	60
19	Juan Esteban Aldana Segura	9	30-11-2017	VOLEYBOL	19	112	103	120	63
20	Leidy yisley Mendez Segura	10	19-08-2016	VOLEYBOL	29	114	100	118	63

MUNICIPIO EVALUADO:	**TIBIRITA**
FORMADOR:	**DIEGO ALEJANDRO SORIANO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	MARIA ALEJANDRA MENDEZ SEGURA	9	30-08-2012	VOLEYBOL	28,9	136	107	133	66
2	JOSE MIGUEL CALDERÓN SEGURA	9	20-12-2012	VOLEYBOL	24,5	132	106	139	69
3	MAICOL STIVEN ALDANA BERMUDEZ	9	20-03-2012	VOLEYBOL	40	135	107	138	58
4	KAROL NATALY ROA HERNANDEZ	10	26-02-2013	VOLEYBOL	29	136	109	140	70
5	URIEL MEJÍA VALERO	10	23-02-2013	VOLEYBOL	28	135	110	143	58
6	PASTOR ALDANA BERMUDEZ	10	18-11-2013	VOLEYBOL	27	129	114	140	60
7	DANIEL ESTIVEN CARVAJAL CALDERÓN	10	11-09-2013	VOLEYBOL	30	127	109	129	66
8	VICTOR AARON FELIPE ROA ALDANA	10	26-05-2013	VOLEYBOL	32	130	114	137	63
9	SOL ANGELA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	10	18-12-2013	VOLEYBOL	25	126	112	132	63
10	DAVID ALEXANDER HERNANDEZ VALERO	10	08-10-2014	VOLEYBOL	25	134	116	138	62
11	EMILCE HUERTAS MEJÍA	10	09-04-2013	VOLEYBOL	36	133	111	139	66
12	FERNEY CALDERÓN MEJÍA	11	01-11-2014	VOLEYBOL	39	126	115	130	65
13	JHONATHAN HERNANDEZ VALERO	11	06-02-2015	VOLEYBOL	40	141	114	144	64
14	DUVAN FELIPE RODRIGUEZ RODRIGUEZ	11	09-07-2014	VOLEYBOL	37	139	100	142	68
15	MARY LUZ ROA ALDANA	11	25-04-2014	VOLEYBOL	36	141	111	145	65
16	LAURA SOFÍA ORTEGA CALDERÓN	12	16-09-2013	VOLEYBOL	41	143	113	148	60
17	NIXON DAVID SEGURA RODRIGUEZ	12	12-08-2010	VOLEYBOL	41	138	117	140	65
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	TIBIRITA
FORMADOR:	DIEGO ALEJANDRO SORIANO

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	PAULA ANDREA SEGURA ROJAS	13	09-05-2007	VOLEYBOL	40	156	123	160	67
2	ANGELA VIVIANA JURADO ALDANA	13	24-10-2008	VOLEYBOL	42	159	125	158	71
3	ANGIE LIZETH RODRIGUEZ RODRIGUEZ	13	09-03-2006	VOLEYBOL	43	143	107	155	77
4	LINA PAOLA ORTEGA CALDERÓN	14	02-01-2006	VOLEYBOL	51	159	126	158	75
5	JONATHAN ALDANA ALDANA	14	18-08-2005	VOLEYBOL	44	154	117	158	75
6	JESSICA ALEXANDRA VERA ORTEGA	14	15-05-2007	VOLEYBOL	55	158	123	160	75
7	KAREN PAOLA SAENZ ORTEGA	14	29-03-2007	VOLEYBOL	46	145	130	152	77
8	VICTOR ALEJANDRO ALDANA ALDANA	15	18-06-2007	VOLEYBOL	51	154	114	158	74
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: TIBIRITA

FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO

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

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(6) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	JUAN JOSE AVILA RAMIREZ	6	03-09-2017	VOLEYBOL	3,9		1,05	1,23		1,23	1,71	1,72		1,72	14,59			30	22		22
2	JUANITA ROA HERNANDEZ	7	08-10-2016	VOLEYBOL	4,3		1,09	1,21		1,21	1,75	1,78		1,78	15,96			29	26		26
3	DANIEL JOSE VERO ORTEGA	8	09-04-2017	VOLEYBOL	3,8		1,12	1,17		1,17	1,66	1,77		1,77	14,18			39	29		29
4	JOED DANIELA CALDERON SEGURA	7	03-01-2017	VOLEYBOL	4,4		1,09	1,14		1,14	1,61	1,58		1,58	16,12			34	29		29
5	JOSE MIGUEL CALDERON SEGURA	7	12-09-2016	VOLEYBOL	3,5		1	1,13		1,13	1,55	1,59		1,59	17,33			29	27		27
6	MICHAEL ALDANA BERMUDEZ	8	07-11-2016	VOLEYBOL	3,7		1,03	1,17		1,17	1,75	1,72		1,72	14,59			48	24		24
7	MIGUEL ANGEL CALDERON MEJIA	8	09-02-2017	VOLEYBOL	3,8		1,05	1,1		1,1	1,83	1,8		1,8	13,89			27	25		25
8	SARA SOFIA SANDOVAL LOPEZ	7	07-12-2016	VOLEYBOL	3,7		1,1	1,2		1,2	1,76	1,8		1,8	14,79			29	27		27
9	LUISA FERNANDA VALERO LOBATON	7	15-12-2016	VOLEYBOL	3,8		1,11	1,21		1,21	1,65	1,67		1,67	14,88			29	28		28
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					

MUNICIPIO EVALUADO: TIBIRITA

FORMADOR : DIEGO ALEJANDRO SORIANO

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

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (2,50,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO		
1	Gilbar Guillermaz Hernández	9	19-06-2027	VOLEBOL	3,95		118	124		124	1,88	1,94		1,94	16,87		30	34		34
2	Nikol Guillermaz Hernández	10	05-06-2016	VOLEBOL	3,95		113	126		126	1,89	1,91		1,91	15,88		34	23		23
3	Danna Guillermaz Hernández	10	08-04-2016	VOLEBOL	3,9		115	127		127	1,92	1,96		1,96	14,99		35	28		28
4	Nefersan Mejia Gómez	9	30-11-2017	VOLEBOL	3,85		111	127		127	1,87	1,98		1,98	15,96		31	25		25
5	Maicol Aldana Bermudez	9	19-08-2018	VOLEBOL	3,7		115	124		124	1,98	1,99		1,99	15,96		30	30		30
6	Maria Anyela Vargas Torres	9	30-08-2012	VOLEBOL	3,97		118	121		121	1,77	1,86		1,86	15,86		27	24		24
7	Manuel Santiago Arevalo	10	20-12-2012	VOLEBOL	3,99		119	123		123	1,86	1,88		1,88	15,96		40	36		36
8	Sara Michel Lopez Calderon	9	20-03-2012	VOLEBOL	3,8		117	119		119	1,79	1,88		1,88	15,76		39	21		21
9	Maya Coral Segura Forero	10	26-02-2013	VOLEBOL	3,95		118	128		128	1,88	1,9		1,9	16,95		35	28		28
10	Juan Esteban Aldana Segura	9	23-02-2013	VOLEBOL	3,95		117	122		122	1,93	1,89		1,89	15,96		37	39		39
11	Leidy yisley Mendez Segura	10	18-11-2013	VOLEBOL	3,75		120	128		128	1,79	1,83		1,83	16,99		30	19		19
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO: TIBIRITA
FORMADOR : DIEGO ALEJANDRO SORIANO

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

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (2,50,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				
1	YONEY CALDERÓN MEJIA	11	11-09-2013	VOLEYBOL	3,08		118	124		124	170	177		177	16,87		30	34		30	40,6	
2	JONATHAN HERNANDEZ VALERO	11	26-05-2013	VOLEYBOL	3,84		113	126		126	180	186		186	15,88		34	23		23	47,12	
3	JULIAN FELIPE RODRIGUEZ RODRIGUEZ	11	18-12-2013	VOLEYBOL	3,88		115	127		127	188	193		193	14,99		35	28		28	48,2	
4	MARY LUZ ROA ALDANA	11	08-10-2013	VOLEYBOL	3,79		111	127		127	190	196		196	15,96		31	25		25	43	
5	LAURA SOFIA ORTEGA CALDERÓN	12	09-04-2013	VOLEYBOL	3,82		115	124		124	199	205		205	15,96		30	30		30	45,6	
6	NIXON DAVID SEGURA RODRIGUEZ	12	01-11-2012	VOLEYBOL	3,88		118	121		121	200	207		207	15,86		27	24		24	44,28	
7	YONEY CALDERÓN MEJIA	11	06-02-2013	VOLEYBOL	3,87		119	123		123	178	180		180	15,96		40	36		36	50	
8	JONATHAN HERNANDEZ VALERO	11	09-07-2013	VOLEYBOL	3,76		117	119		119	179	183		183	15,76		39	21		21	39,3	
9	JULIAN FELIPE RODRIGUEZ RODRIGUEZ	11	25-04-2014	VOLEYBOL	3,83		118	128		128	185	196		196	16,95		35	28		28	43,9	
10	MARY LUZ ROA ALDANA	11	16-09-2013	VOLEYBOL	3,85		117	122		122	189	190		190	15,96		37	39		37	47,13	
11	LAURA SOFIA ORTEGA CALDERÓN	12	12-09-2012	VOLEYBOL	3,73		120	128		128	195	198		198	16,99		30	19		19	48,6	
12	NIXON DAVID SEGURA RODRIGUEZ	12	09-01-2007	VOLEYBOL	3,44		134	131		131	187	190		190	15,69		27	25		25	40,28	
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

MUNICIPIO EVALUADO: TIBIRITA
FORMADOR : DIEGO ALEJANDRO SORIANO

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

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (2,50,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS. ETAPA LOGRADA	COURSE NAVETTE 20 METROS NUMERO DE RECTAS	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			ETAPA				
1	PAOLA ANDREA AGUILAR ALDAS	13	24-10-2010	VOLEYBOL	3,4		148	164		1,64	219	228		228	16,87		35	28		28	7				
2	ADRIELA VIVIANA LINARES ALDANA	13	09-09-2009	VOLEYBOL	3,15		182	188		1,88	220	221		221	15,88		31	25		25	6				
3	ANGIE LUCITH RODRIGUEZ RODRIGUEZ	13	02-05-2009	VOLEYBOL	3,14		250	260		2,8	225	229		229	14,99		30	30		30	6				
4	LINA PAOLA ORTEGA CALDERÓN	14	14-08-2008	VOLEYBOL	3,4		156	166		1,66	190	211		211	15,96		27	24		24	7				
5	CRISTHIAN ALEXIS ALDANA ALDANA	14	11-05-2007	VOLEYBOL	3,4		173	194		1,94	217	219		219	15,96		40	36		36	7				
6	JESSICA ALEXANDRA VERA ORTEGA	14	23-03-2007	VOLEYBOL	3,6		160	176		1,76	223	225		225	15,86		39	21		21	6				
7	KAREN PAOLA SIERRA ORTEGA	14	18-06-2007	VOLEYBOL	3,6		161	172		1,72	219	230		230	15,96		35	28		28	7				
8	VICTOR ALEJANDRO ALDANA ALDANA	15	13-05-2012	VOLEYBOL	3,47		155	159		1,59	216	219		219	15,76		37	39		37	7				
9	MARY LUZ ROA ALDANA	16	26-05-2012	VOLEYBOL	3,85		117	122		122	220	227		227	15,96		37	39		37	4				
10	LAURA SOFIA ORTEGA CALDERÓN	15	16-12-2012	VOLEYBOL	3,73		120	128		128	227	229		229	16,99		30	19		19	5				
11	NIXON DAVID SEGURA RODRIGUEZ	14	29-09-2007	VOLEYBOL	3,44		134	131		131	230	233		233	15,69		27	25		25	5				
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR :

APLICACIÓN DE TES FISICOS Y DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS ESCUELA DE FORMACION VOLEIVOL TIBIRITA

PROYECTO

PRESENTADO A:
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR:
LIC. DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN

TIBIRITA CUNDINAMARCA
2022

.

Introducción

Con el pasar de los años y el tiempo en el ámbito del deporte han surgido muchas preguntas he incógnitas por resolver por todos aquellos interesados y trabajadores de este medio donde sin duda alguna se han podido resolver gracias a estudios, investigaciones de muchos autores que quieren dar solución a todas estas preguntas, ha habido un interés por obtener conocimiento acerca de los factores que influyen en el rendimiento deportivo en este caso más específicamente en el voleibol y las habilidades psicológicas que afectan a los deportistas. Como (Dosil 2002 citado por Valeri Lima 2014) en su estudio Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. plantea que desde un punto de vista psicológico se puede decir que el rendimiento deportivo dependerá de la implementación, integración, desarrollo y mejora de aquellas conductas, hábitos, actitudes en el deporte, como también el control, eliminación de conductas y hábitos que influyan de una u otra manera negativamente para el desarrollo del rendimiento de un deportista individual y colectivo.

Al momento de hablar de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo hay que tener en cuenta estos dos aspectos tanto el rendimiento deportivo el cual está de una u otra manera relacionado con el desarrollo y mejora de las habilidades psicológicas donde el rendimiento deportivo lo da los resultados al momento de competir, no es la única variable que influye en este resultado como lo indica (Buseta 1995) donde también puede influir el rendimiento del equipo adversario, la intervención del arbitraje que este juzgando el encuentro y en algunos casos también tiene relevancia el azar.

ANTECEDENTES

En este trabajo se ha querido tomar como base, aquellos estudios que se han realizado en Colombia, por su importancia y por el enfoque que previamente se ha planteado en esta investigación, como lo son la

evaluación del desarrollo físico del niño entre los 6 y 17 años a partir de medidas antropométricas y pruebas motrices.

Se han realizado diversos estudios en algunos municipios del Departamento de Cundinamarca en relación de medidas antropométricas y aplicación de pruebas físicas en niños y jóvenes; sin embargo, en el municipio de Tibirita son inexistentes los estudios o proyectos realizados para tal fin.

Existen diversos métodos para evaluar a las personas del municipio de Manta, para tal caso el "centro salud" del municipio, quien atreves de su programa Crecimiento y desarrollo busca facilitar el desarrollo físico, intelectual, social y emocional mediante la prevención y detección oportuna de alteraciones del crecimiento de los niños hasta los 9 años.

A nivel nacional podemos destacar dos investigaciones, la primera realizada por la División de Medicina y Ciencias Aplicadas al deporte del Ministerio del Deporte Colombiano (MINDEPORTES) en consorcio con el Instituto de Bienestar Familiar (ICBF), los cuales efectuaron un estudio entre 1990 y 1992 denominado "Perfil Morfológico Funcional y Motor del Escolar Colombiano", siendo la contribución más importante que se haya efectuado en Colombia acerca del crecimiento, maduración y estado nutricional de la población escolar urbana, haciéndose uso de 20 índices antropométricos que se subdividieron en talla, peso, perímetro, y pliegues cutáneos de distintas partes del cuerpo, además de la maduración sexual, específicamente durante la adolescencia. En éste estudio se tomó como población 2.649.856 niños representados en una muestra de 10.4% correspondiente a 10.285 niños de 8 ciudades capitales.

Justificación

El proyecto de aplicación de las pruebas físicas y medidas antropométricas se realiza con la intención de darle manejo a la de población que hace parte de la escuela de formación de voleibol menor de 17 años que están haciendo mal uso de su tiempo libre, y dándonos cuenta de los pocos

recursos humanos para manejar estos espacios de utilización del tiempo libre, aparte de esto la gobernación de Cundinamarca observando esta problemática propone un plan de escuelas de iniciación y formación deportiva apoyado por la gobernación para suplir las deficiencias del municipio que me permiten involucrarme para aportar todos los conocimientos recibidos durante la carrera y poder aportar a el desarrollo del municipio.

En la justificación se elabora una argumentación sobre la pertinencia de la problemática seleccionada para un trabajo de grado en estudios culturales. Debe tenerse presente que los estudios culturales constituyen una práctica intelectual y política, por lo que la justificación tiene que reflexionar sobre cómo el proyecto contempla estos dos aspectos del campo de los estudios culturales. No solamente producción de conocimiento, sino también intervención. Esto implica tener claridad sobre la especificidad de los estudios culturales, sobre sus alcances como una teorización desde lo concreto con una particular modalidad de voluntad política.

Planteamiento del problema

En un entorno como el que actualmente estamos viviendo donde la población infantil se encuentra sin una educación adecuada en la que cada día hay más problemáticas que no se saben afrontar y a las cuales es muy fácil caer en ellas. Teniendo en cuenta que la población infantil de nuestro municipio de Tibirita Cundinamarca, presenta los mismos problemas de otros municipios como lo son la drogadicción el alcoholismo y el ausentismo de los padres de familia por la ocupación laboral.

Observando esto puede ser viable la conformación y creación de una escuela de iniciación y formación y con estas poder tener un seguimiento del proceso con la aplicación de pruebas y medidas antropométricas que nos brinden una mirada de la evolución del proceso de la escuela de formación deportiva de voleibol para el aprovechamiento del tiempo libre de la población infantil.

En este caso tenemos a la educación física como herramienta privilegiada y promedio de esta se me permite integrar todos los conocimientos recibidos en la carrera en una práctica a nivel municipal y contribuyo socialmente con el desarrollo del municipio para estimular a la población infantil para que se desarrollen actividades que promuevan una formación tanto como en el sentido físico como en el mental.

El planteamiento del problema se elabora en torno a la pregunta de investigación. Es en el planteamiento del problema donde debe ser formulada dicha pregunta. Formular la pregunta significa ofrecerle al lector los aspectos geográficos, históricos, económicos, sociales y culturales desde los cuales cobra sentido la pregunta de investigación. La formulación de la pregunta es la columna vertebral del proyecto. Esta formulación debe ser precisa, transparente y directa. Por tanto, cada uno de los términos y categorías utilizados en la pregunta serán objeto de elaboración en los objetivos, el marco teórico y la metodología respectivamente.

Objetivos

OBJETIVO GENERAL

- Aplicar y analizar las pruebas físicas y medidas antropométricas de la escuela de formación de voleibol del municipio de Tibirita Cundinamarca con el fin de promover el buen uso del tiempo libre y poder brindar todos los conocimientos adquiridos durante la carrera en pro del desarrollo social del municipio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incentivar a los niños, niñas y jóvenes a que se hagan participes y apliquen las diferentes pruebas físicas y las medidas antropométricas que desarrollara la escuela de formación de voleibol

- Promover la práctica deportiva de voleibol y la importancia de la ejecución y aplicación de las diferentes pruebas y mediad ya mencionadas a niños, niñas y jóvenes menores de 17 años con el fin de mejorar los hábitos de utilización del tiempo libre y habilidades físicas.
- Contribuir con el desarrollo y mejoramiento de los hábitos de vida de los participantes y destreza fundamentales principales y habilidades.

Marco teórico

ESCUELAS DEPORTIVAS

Las escuelas deportivas son centros de carácter formativo donde los niños, niñas y jóvenes Entre los 5 y 17 años, inician el aprendizaje, fundamentación y especialización de un deporte (I.D.R.D, 2009) Las Escuelas Deportiva son estructuras curriculares de carácter pedagógico y procesos de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

VOLEIBOL

El voleibol es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El

balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de tres toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos. (ancheta, 2010)

GESTOS TECNICOS

Toque de dedos

Sirve para pasar con precisión. Forma con tus pulgares e índices un triángulo y, con los codos abiertos en un ángulo de 90º más o menos, colócalo encima de tu frente. Desde ahí, impulsa el balón hacia arriba extendiendo todo el cuerpo como si fuera un muelle y tocándolo sólo con los dedos, no con las palmas.

Toque de antebrazos.

Sirve para recibir un saque o defender un remate contrario y también para pasar cuando el balón no se puede golpear de dedos. Coloca una mano encima de la otra con los dedos juntos, después une los pulgares y llévalos hacia abajo para mostrar la parte más plana de los antebrazos. Según sea la fuerza con la que llegue el balón tendrás que golpearlo o amortiguarlo.

Saque.

Hay varios tipos. El más seguro para empezar es el de mano baja. Imagina que tu brazo que saca es un palo de golf y la mano que sujeta es el pivote donde se coloca el balón. Lleva el brazo que golpea hacia atrás para coger impulso y cuando vuelva para dar al balón no tienes más que retirar la mano.

Remate.

Es el tercer y último toque, y se utiliza para finalizar el ataque. Su técnica es quizás la más difícil de aprender, porque el jugador que la realiza debe desplazarse con 2 ó 3 pasos, saltar hacia arriba preparando el brazo que impactará con el balón y ejecutar el remate en el aire, antes de caer en el suelo.

Bloqueo.

Es una acción que sirve para defenderse del remate. La realizan normalmente 1ó 2 jugadores, que se encuentran cerca de la red.

Sacado de (jimenez)

TIEMPO LIBRE

El tiempo libre puede ser un espacio de creatividad que permita una relación más íntima con quienes nos rodean, un contacto más pausado con nuestro medio, una posibilidad de gozo personal o en compañía, una entrega altruista a nuestros intereses solidarios, un disfrute de nuestra soledad o aburrimiento e incluso un simple escape de las tensiones del tiempo productivo. Según Weber en su libro "El problema del tiempo libre" lo define como aquel tiempo que queda tras realizar el trabajo heterónomo, sobre todo en la forma de trabajo asalariado, así como después de restar el tiempo necesario para dormir, ir al trabajo, comer y cuidar su propio cuerpo. (castañeda, 2011)

FORMACION

La formación es una dinámica de desarrollo personal que consiste en tener aprendizajes hace descubrimientos desarrollar a la ves sus capacidades de razonamiento es también descubrir sus propias capacidades y recursos y no es nada evidente que esta dinámica estos descubrimientos estas trasformaciones sean producto principal mente por la escuela o aprendizajes (Ferry 2008)

INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO MUNICIPIO DE TIBIRTA

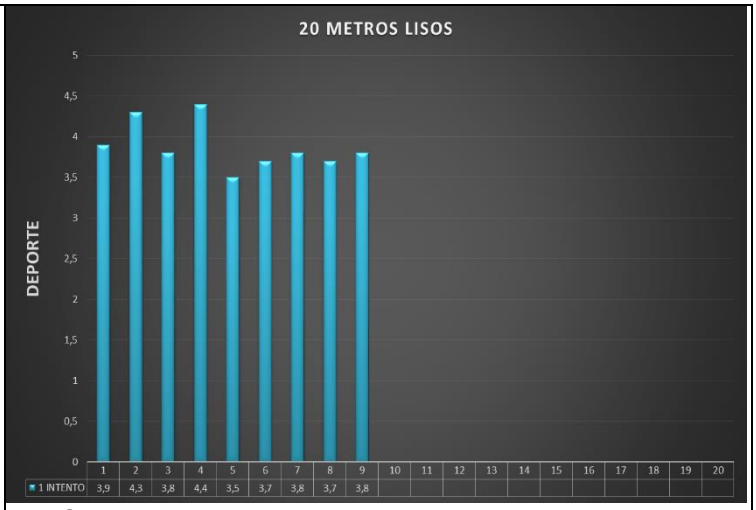
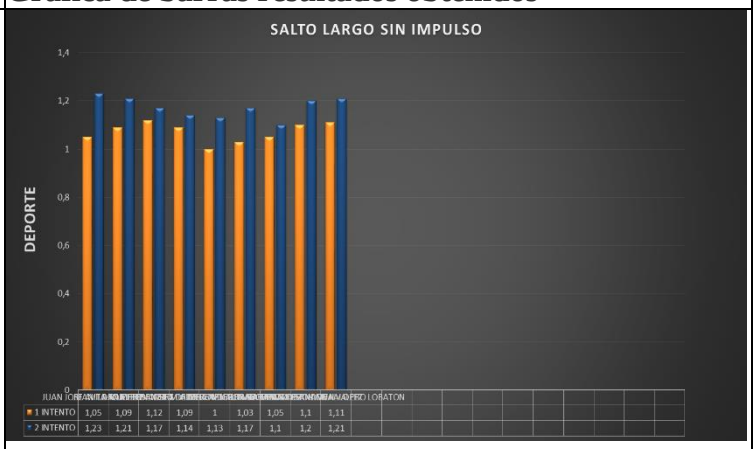
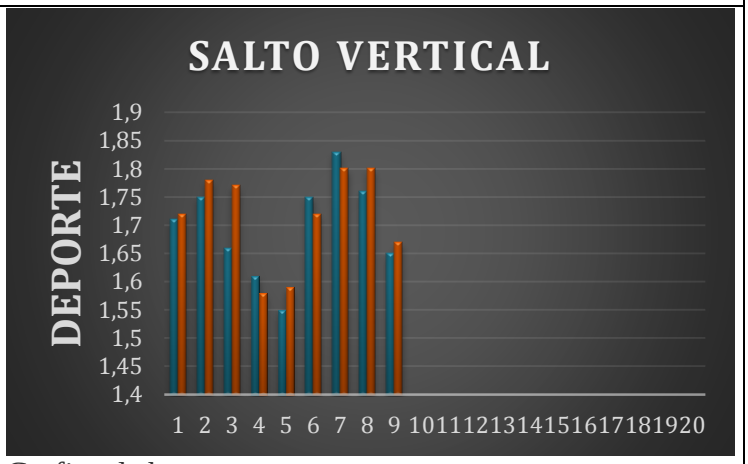
Interpretación datos:

La información cuantitativa es respaldada por la investigación cualitativa, para este caso estaremos analizando los datos recolectados en el grupo poblacional de 6 a 8 años de edad el cual cuenta con 9 sujetos, para ayudar a interpretar los números. En otras palabras, si los datos cuantitativos son objetivos, entonces los cualitativos son subjetivos. Esta es una generalización, pero ayuda a diferenciar estos dos.

Tabla 1.

En esta primera grafica encontraremos los resultados de los tés tomados a la población y su análisis cualitativo.

Informe cualitativa	**Informe cuantitativa**

En relación con los datos obtenidos en esta prueba se refleja que más del 80% del grupo se mantiene en un promedio de 3,5 y 4 segundos y el 20% restante está entre 4 y 4,5 segundos, dándonos un dato importante que este grupo poblacional es homogéneo	 **Grafica de barras resultados obtenidos**
Observando los resultados de estos tés se evidencia que un 70% del grupo se encuentra en un promedio entre 1 y 1,2 metros, el 20% supera 1,2 metros y un 10% se encuentra por debajo de 1 metro. Esto se evidencia en los dos intentos.	 **Grafica de barras resultados obtenidos**
En esta grafica se observa que la prueba es desconocida y x eso los resultados donde un 20% entre 1,5 y 1,6 metros un 10% supero 1,7, y un 30% en el segundo intento mejoro su salto como el otro 40%tambien lo supero en el segundo intento.	 Grafica de barras.
En este tés se puede mirar con gran facilidad que el 70% de esta población se encuentra en un rango entre 14 y 16 sg. Y el 30% restante por encima de16 sg	 Grafica de barras

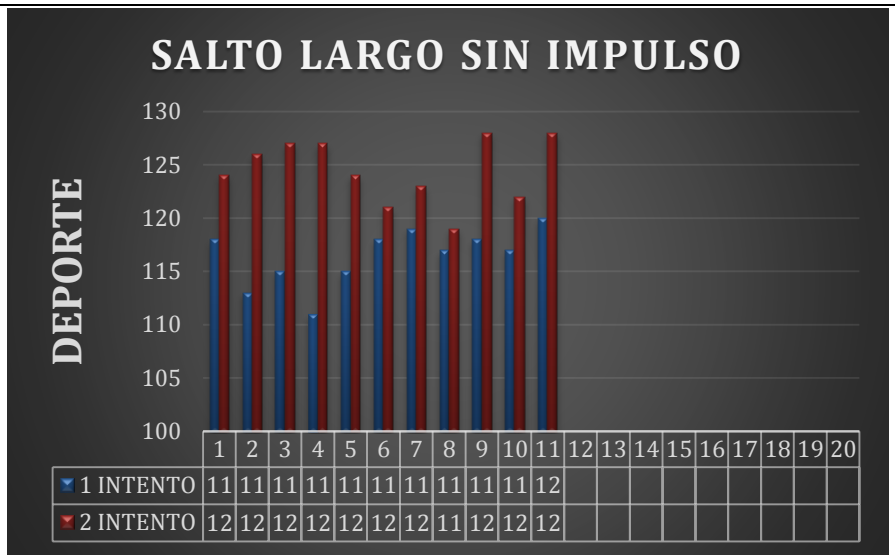
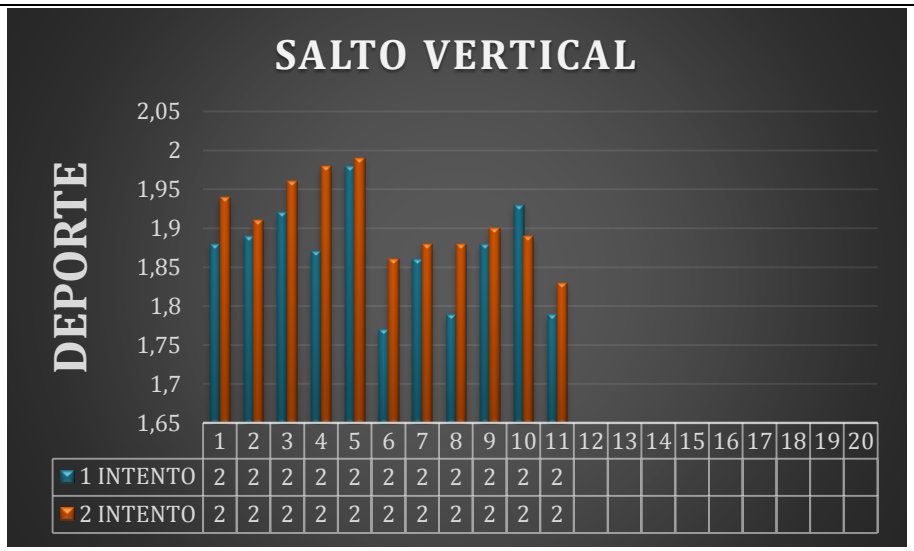
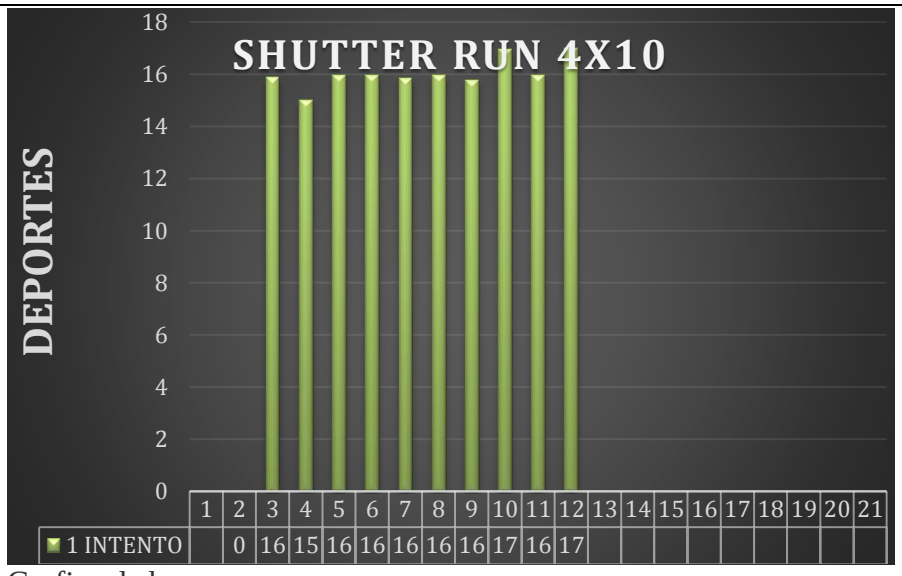
Con respecto a esta grafica resultado del tés de agarra de bastón se evidencia que la gran mayoría del grupo se encuentra entre 20 y 30 cm y solo un 20% se desfaso superando los 30 cm	 Grafica de barras

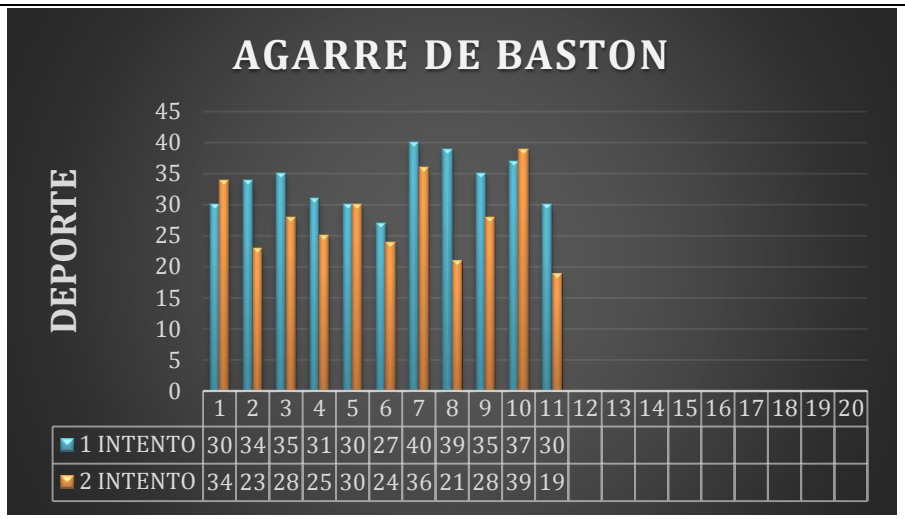
Nota: todos estos tés fueron aplicados con los protocolos correspondientes para su validación.

Lectura datos: observando los resultados obtenidos de cada una de las pruebas aplicadas se puede deducir y decir que los sujetos expuestos a estas pruebas se encuentras en los rangos bajos y medios de los baremos estipulados, sabiendo que pueden mejorar durante el proceso de trabajó que se está realzando.

Tabla 2.
En esta tabla analizaremos los resultados de los tés ejecutados en los niños y niñas entre 9 y 10 años que hacen parte de la escuela de formación de voleibol.

Informe cualitativa	**Informe cuantitativa**
En relación con los datos obtenidos en esta prueba se refleja que más del 60% del grupo se mantiene en un promedio de 3,9 y 4 segundos y el 40% restante está entre 3,9 y 3,7 segundos, dándonos un dato importante que este grupo poblacional es heterogenia	 **Grafica de barras resultados obtenidos**

Observando los resultados de estos tés se evidencia que un 40% del grupo se encuentra en un promedio entre 1,20 y 1,25 metros, el 60% supera 1,25 metros. Esto se evidencia en el segundo y mejor intento	 **Grafica de barras resultados obtenidos**
En esta grafica se observa que la prueba es desconocida y x eso los resultados donde un 30% entre 1,95 y 2 metros un 10% 1,8 y un 30% en el segundo intento mejoro su salto como el otro 40%tambien lo supero en el segundo intento.	 Grafica de barras.
En este tés se puede mirar con gran facilidad que el 80% de esta población se encuentra en un rango entre 14 y 16 sg. Y el 20% restante por encima de16 sg	 Grafica de barras

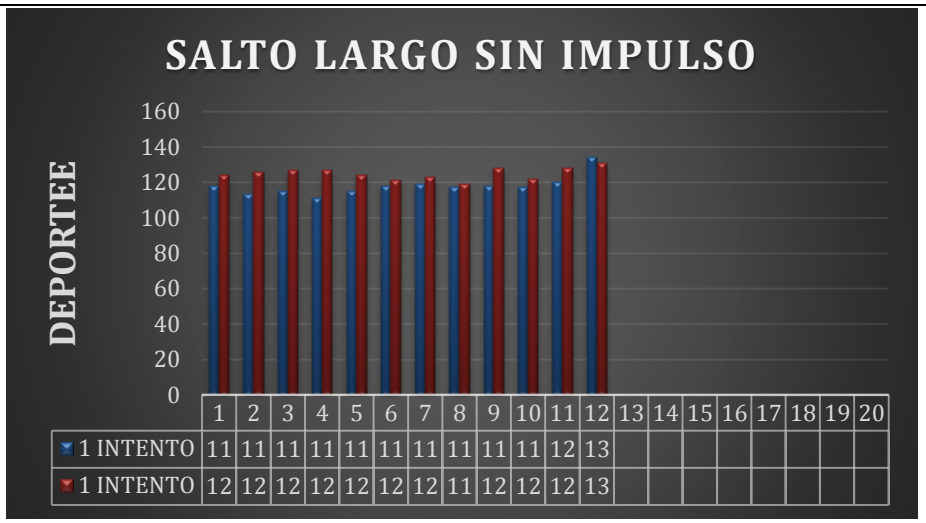
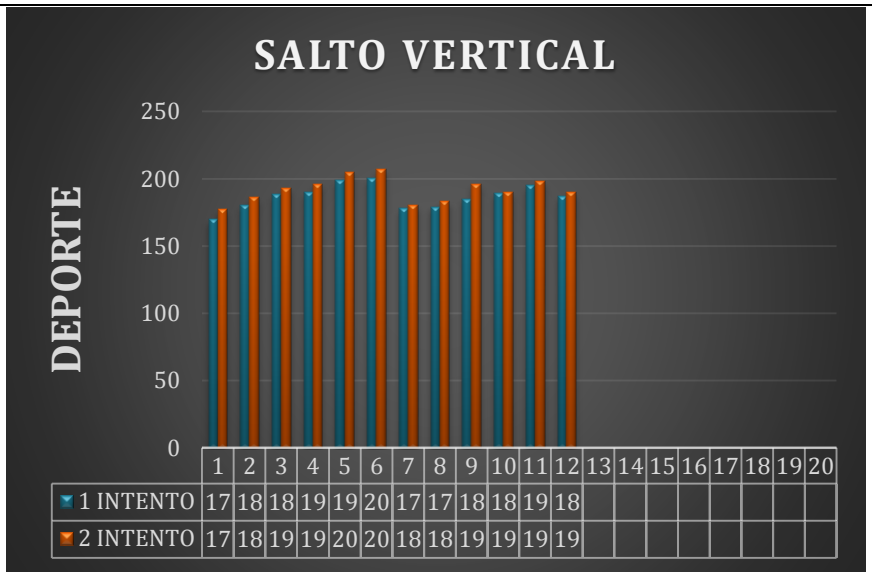
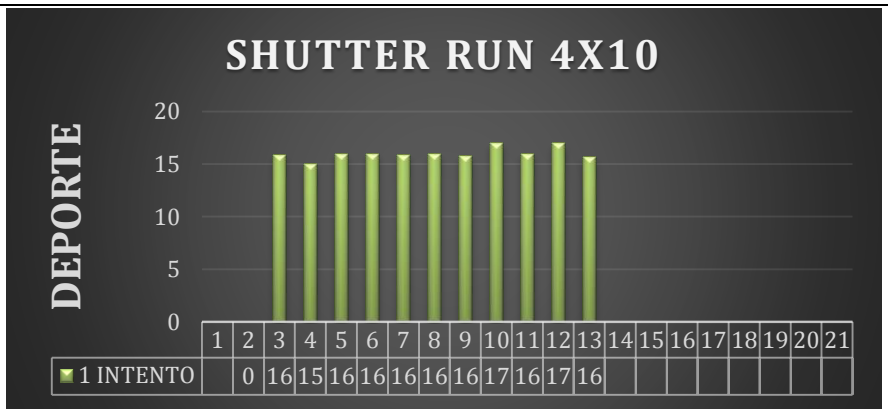
Con respecto a esta grafica resultado del tés de agarra de bastón se evidencia que la gran mayoría del grupo se encuentra entre 20 y 30 cm y solo un 30% se desfaso superando los 30 cm	 Grafica de barras

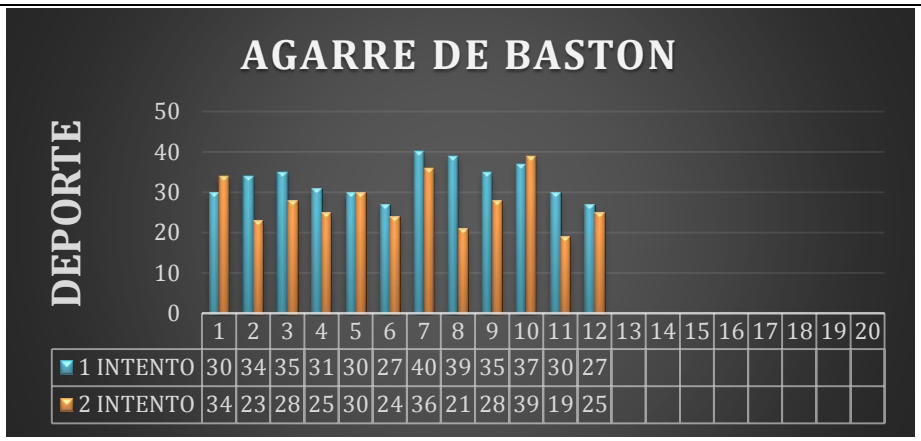
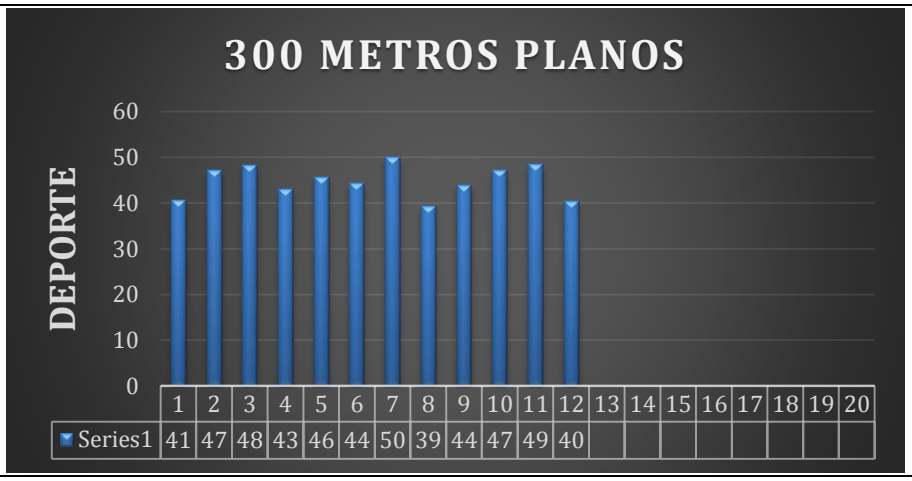
Nota: todos estos tés fueron aplicados con los protocolos correspondientes para su validación.

Lectura datos: observando los resultados obtenidos de cada una de las pruebas aplicadas se puede deducir y decir que los sujetos expuestos a estas pruebas se encuentras en los rangos bajos y medios de los baremos estipulados, sabiendo que pueden mejorar durante el proceso de trabajó que se está realzando

Tabla 3.
En esta tabla analizaremos los resultados de los tés ejecutados en los niños y niñas entre 11 y 13 años que hacen parte de la escuela de formación de voleibol.

Informe cualitativa	**Informe cuantitativa**
En relación con los datos obtenidos en esta prueba se refleja que más del 90% del grupo se mantiene en un promedio de 3,5 y 4 segundos y el 10% restante está en los 3 segundos.	 **Grafica de barras resultados obtenidos**

Observando los resultados de estos tés se evidencia que un 80% del grupo se encuentra en un promedio entre 1,20 y 1,25 metros, el 20% por debajo 1,25 metros. Esto se evidencia en el segundo y mejor intento	 **Grafica de barras resultados obtenidos**
En esta grafica se observa que la prueba es desconocida y x eso los resultados donde un 90% entre 1,50 y 2 metros un 10% 2 y un 100% en el segundo intento mejoro su salto.	 Grafica de barras.
En este tés se puede mirar con gran facilidad que el 80% de esta población se encuentra en un rango entre 15 y 16 sg. Y el 20% restante por encima de16 sg	 Grafica de barras

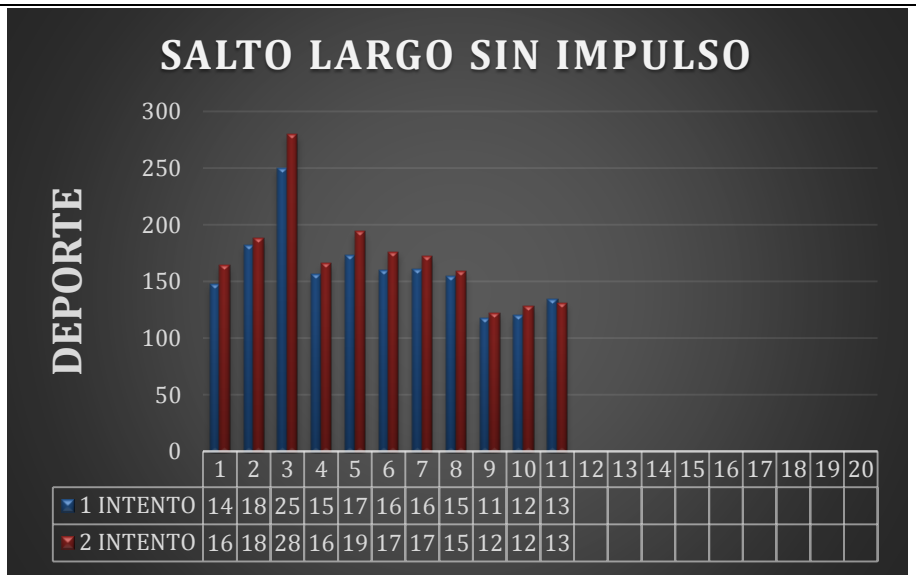
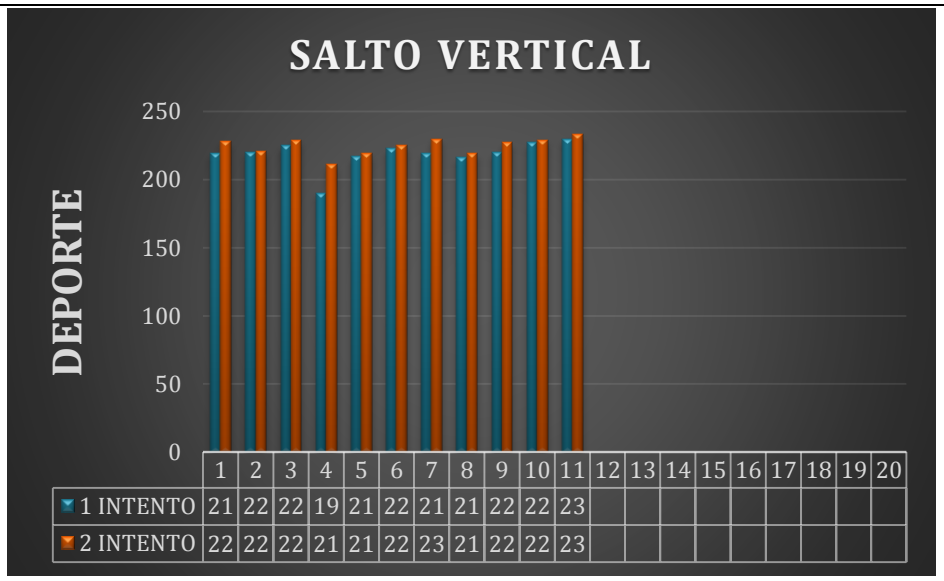
Con respecto a esta grafica resultado del tés de agarra de bastón se evidencia que la gran mayoría del grupo se encuentra entre 20 y 30 cm y solo un 30% se desfaso superando los 30 cm	 Grafica de barras
En este tés se observa que un 30%está por debajo de los 40sg y el 70% restante por encima de los 40sg	

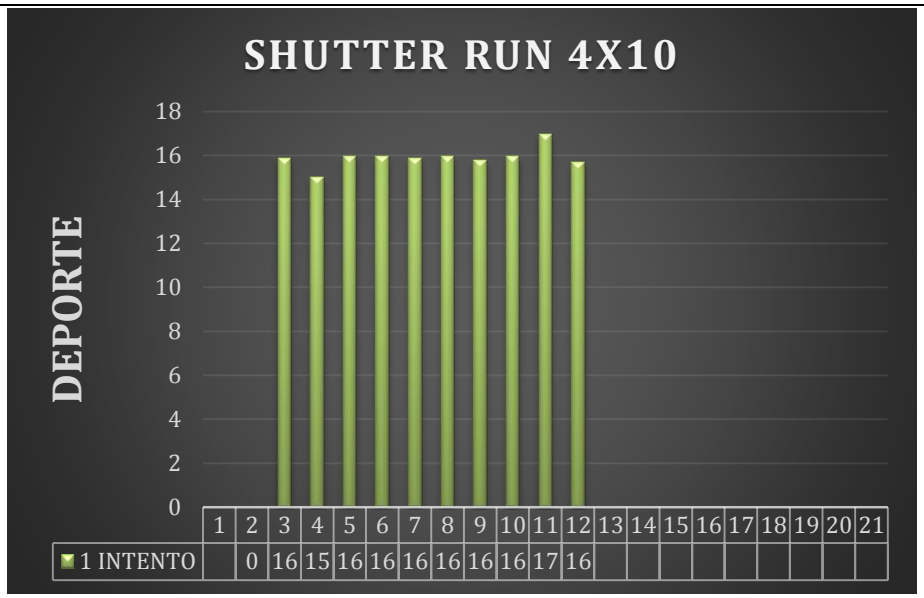
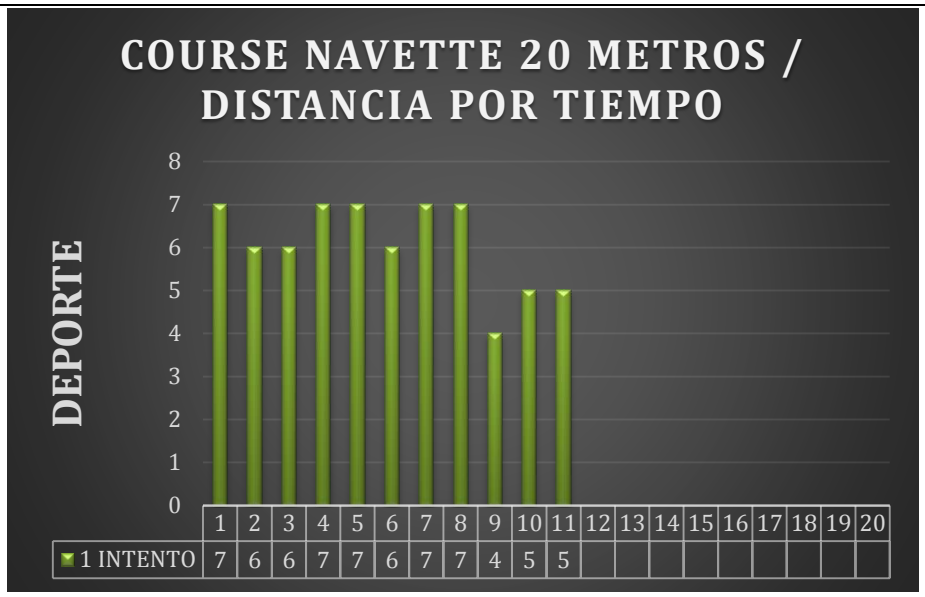
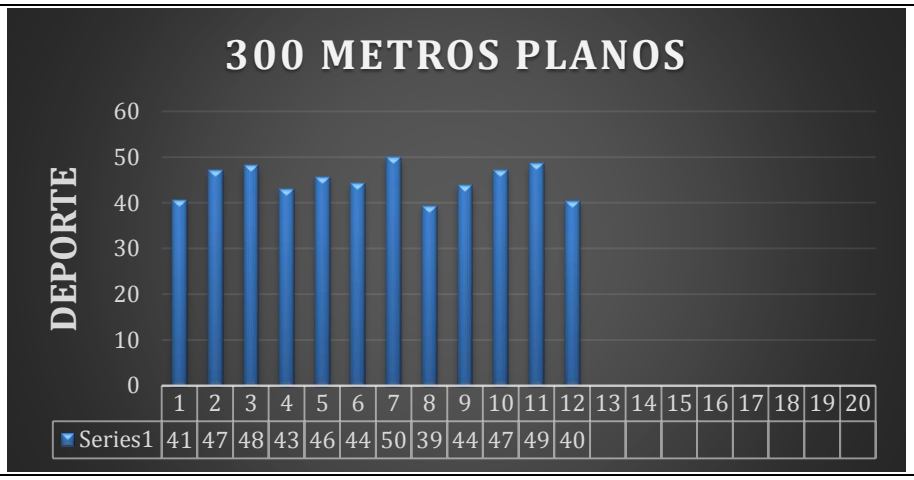
Nota: todos estos tés fueron aplicados con los protocolos correspondientes para su validación.

Lectura datos: observando los resultados obtenidos de cada una de las pruebas aplicadas se puede deducir y decir que los sujetos expuestos a estas pruebas se encuentras en los rangos bajos y medios de los baremos estipulados, sabiendo que pueden mejorar durante el proceso de trabajó que se está realzando.

Tabla 3.
En esta tabla analizaremos los resultados de los tés ejecutados en los niños y niñas entre 11 y 13 años que hacen parte de la escuela de formación de voleibol

Informe cualitativa	**Informe cuantitativa**

En relación con los datos obtenidos en esta prueba se refleja que más del 0%8 del grupo se mantiene en un promedio de 3 y 3,5 segundos y el 20% restante está en los 3,5 segundos.	 **Grafica de barras resultados obtenidos**
Observando los resultados de estos tés se evidencia que un 80% del grupo se encuentra en un promedio entre 1,20 y 1,25 metros, el 20% por debajo 1,25 metros. Esto se evidencia en el segundo y mejor intento	 **Grafica de barras resultados obtenidos**
En esta grafica se observa que la prueba es desconocida y x eso los resultados donde un 90% entre 1,50 y 2 metros un 10% 2 y un 100% en el segundo intento mejoro su salto.	 Grafica de barras.

En este tés se puede mirar con gran facilidad que el 80% de esta población se encuentra en un rango entre 15 y 16 sg. Y el 20% restante por encima de16 sg	 Grafica de barras
Con respecto a esta grafica resultado del tés de agarra de bastón se evidencia que la gran mayoría del grupo se encuentra entre 20 y 30 cm y solo un 30% se desfaso superando los 30 cm	 Grafica de barras
En este tés se observa que un 30%está por debajo de los 40sg y el 70% restante por encima de los 40sg	

Nota: todos estos tés fueron aplicados con los protocolos correspondientes para su validación.

Lectura datos: observando los resultados obtenidos de cada una de las pruebas aplicadas se puede deducir y decir que los sujetos expuestos a estas pruebas se encuentras en los rangos bajos y medios de los baremos estipulados, sabiendo que pueden mejorar durante el proceso de trabajó que se está realzando.

Diseño metodológico

Este proyecto maneja un estilo de investigación cualitativo y cuantitativo ya que se va a desarrollar bajo procesos frente las tendencias deportivas y utilización del tiempo libre y aplicación de algunas pruebas físicas y algunas medidas antropométricas en los niños, niñas y jóvenes menores de 17 años del municipio de Tibirita que busca generar respuestas sólidas y eficaces que contribuyan al correcto desarrollo físico de cada uno de los participantes.

Cronograma de actividades

CRONOGRAMA ELABORACION DE EVENTO DEPORTIVO Y RECREATIVO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

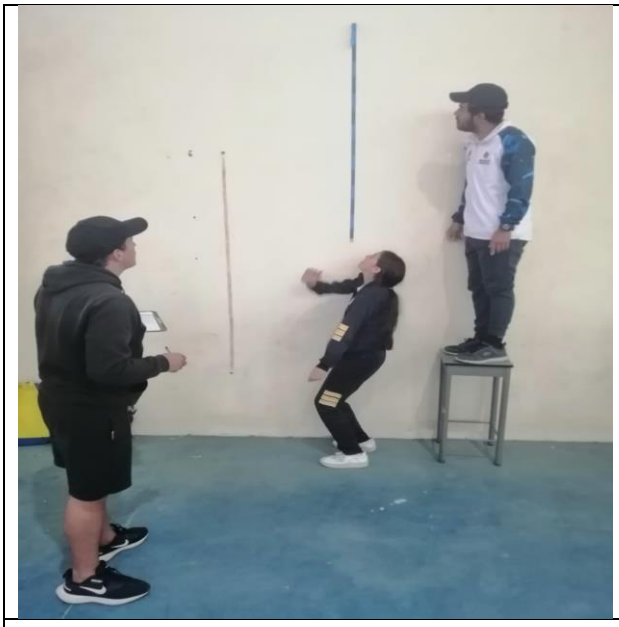
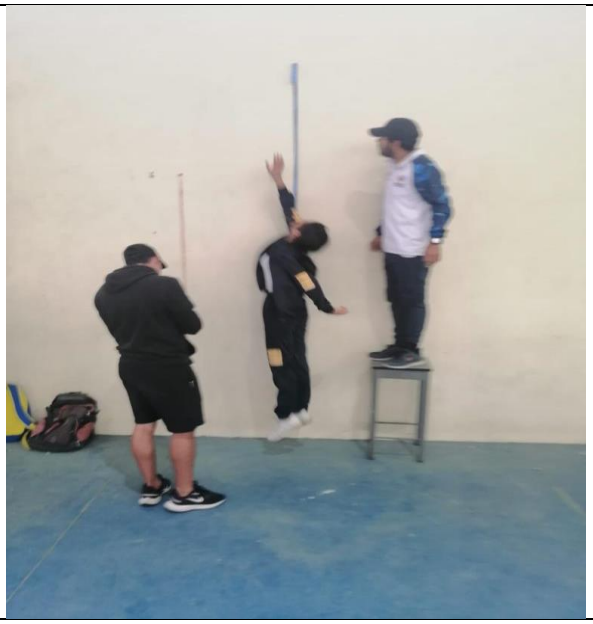
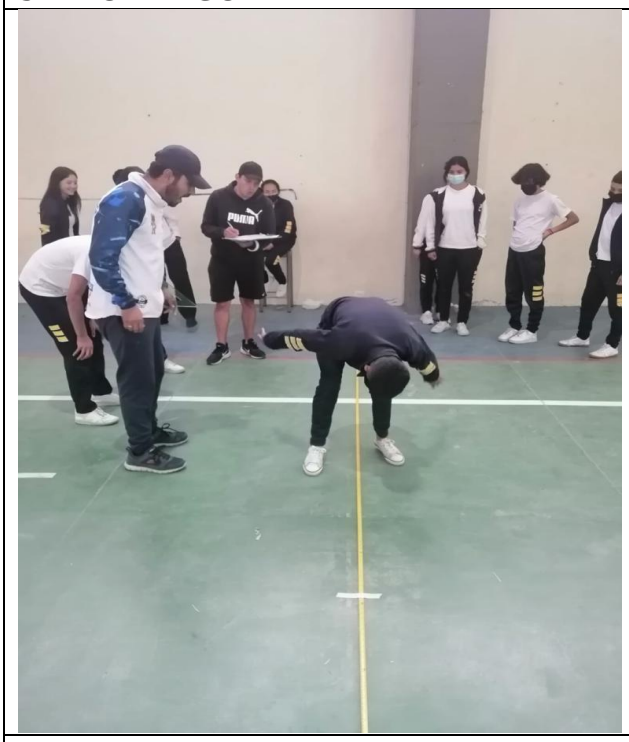
MES DE JULIO DEL 2022																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE OCTUBRE DEL 2022																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

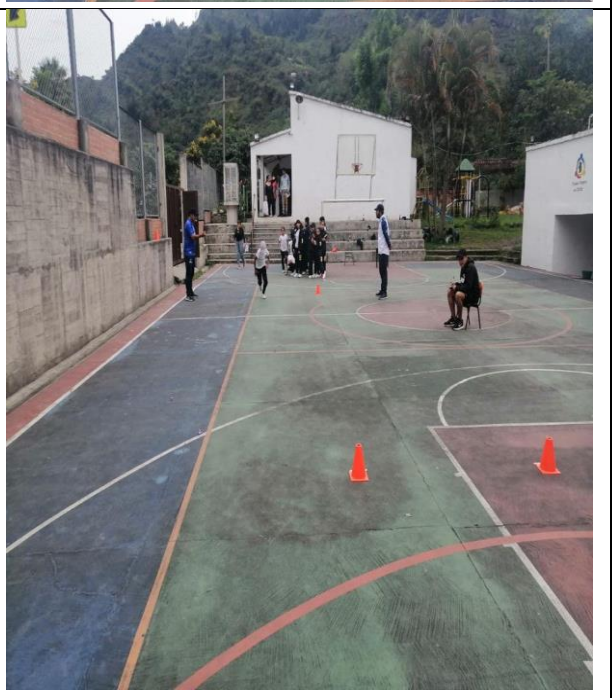
MES DE MAYO DEL 2022																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE NOVIEMBRE DEL 2022																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Anexos

VIDENCIA FOTOGRAFICA (se sugiere realizar un collas por cada test (3-6) fotos y ubicar evidencias por cada Nivel.	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
ENVERGADURA	ENVERGADURA
	
SALTO VERTICAL	**SALTO VERTICAL**

	
SALTO VERTICAL	SALTO LARGO
	
SALTO LARGO	SALTO LARGO
	
AGARRE DE BASTON	AGARRE DE BASTON

	
AGARRE DE BASTON	AGARRE DE BASTON
	
20 METROS	
	

	
SHUTTER RUN 4X10	SHUTTER RUN 4X10
	
	



REFERENCIAS

- Kumar RB, Aronne LJ. Obesity. In: Feldman M, Friedman LS, Brandt LJ, eds. *Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease: Pathophysiology/Diagnosis/Management*. 11th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2021:chap 7.
- Martin P. Approach to the patient with liver disease. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman-Cecil Medicine*. 26th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 137.
- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid, Gymnos.
- BLANCO, F. (1994). *La evaluación en la educación secundaria.* Salamanca, Amarú
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona, Inde.
- GARCIA MANSO, J.; NAVARRO VALDIVIESO, M. y RUIZ CABALLERO, J. A. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física.* Madrid, Gymnos.

- PÉREZ CERDÁN, J. P. (1998). *Libro de texto de Educación Física. Primer ciclo de ESO. Libro del alumno.* Salamanca. Kip ediciones.
- PÉREZ CERDÁN, J. P. (1998). *Libro de texto de Educación Física. Segundo ciclo de ESO. Libro del alumno.* Salamanca. Kip ediciones.
- RIVAS, J. (1990). Trabajo experimental: Test General de Aptitud Motriz. *Revista de Educación Física (COPLEF).* Madrid 18-25.
- Las normas para adultos están basadas en Datos del Fitness Institute of Texas, Universidad de Texas en Austin (USA).
- Las normas para niños están basadas en el Test de Texas 1973.

ANEXO 9: PLAN MENSUAL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					**ABRIL**		**MUNICIPIO: TIBIRITA**			
LUGAR:					UATA ARRIBA , LAGUNA , GUS		**HORARIO DE PRACTICA:**		7:00 AM - 11:00 AM	
NIVEL					**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES					**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS								
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: TIBIRITA**				
LUGAR:				JATA ARRIBA , LAGUNA , GUS		**HORARIO DE PRACTICA:**		7:00 AM - 11:00 AM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS								
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: TIBIRITA**				
LUGAR:				JATA ARRIBA , LAGUNA , GUS		**HORARIO DE PRACTICA:**		7:00 AM - 11:00 AM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS								
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: TIBIRITA**				
LUGAR:				JATA ARRIBA , LAGUNA , GUS		**HORARIO DE PRACTICA:**		7:00 AM - 11:00 AM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS								
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: TIBIRITA**				
LUGAR:				JATA ARRIBA , LAGUNA , GUS		**HORARIO DE PRACTICA:**		7:00 AM - 11:00 AM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS								
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: TIBIRITA**				
LUGAR:				JATA ARRIBA , LAGUNA , GUS		**HORARIO DE PRACTICA:**		7:00 AM - 11:00 AM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS								
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**noviembre**		**MUNICIPIO: TIBIRITA**				
LUGAR:				JATA ARRIBA , LAGUNA , GUS		**HORARIO DE PRACTICA:**		7:00 AM - 11:00 AM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS								
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**noviembre**		**MUNICIPIO: TIBIRITA**				
LUGAR:				JATA ARRIBA , LAGUNA , GUS		**HORARIO DE PRACTICA:**		7:00 AM - 11:00 AM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS								
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: TIBIRITA**				
LUGAR:				JATA ARRIBA , LAGUNA , GUS		**HORARIO DE PRACTICA:**		7:00 AM - 11:00 AM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS								
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: TIBIRITA**			
LUGAR:				JATA ARRIBA , LAGUNA , GUS		**HORARIO DE PRACTICA:**		7:00 AM - 11:00 AM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR						
			CALENTAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS							
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL Y AGROPECUARIO DEL MUNICIPIO DE TIBIRITA

CERTIFICA:

Que **DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069751314 de Fusagasugá, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL,** durante el período comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato y se encuentra en paz y salvo.

La presente se expide al 23 día del mes de diciembre de 2022.

Marlon Julián Chacón Luna

MARLON JULIAN CHACON LUNA
Secretaria de Desarrollo Social y Agropecuario

Proyectó: Ángel Camilo Aldana Salamanca
Auxiliar administrativo S-DSA

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL Y AGROPECUARIO DEL MUNICIPIO DE TIBIRITA

CERTIFICA:

Que **DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069751314 de Fusagasugá, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL,** durante el período comprendido entre el 09 de f e b r e r o de 2022 al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato el cual se encuentra a paz y salvo donde se cumplió a satisfacciónconlas actividades programadas.

La presente se expide al 26 día del mes de diciembre de 2022.

Marlon Julián Chacón Luna

MARLON JULIAN CHACON LUNA
Secretaria de Desarrollo Social y Agropecuario

Proyectó: Ángel Camilo Aldana Salamanca
Auxiliar administrativo S-DSA

FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO 2022
INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia: Almeidas

Municipio: Tibirita

Presentado por: Diego Alejandro Soriano Martin

Revisado y aprobado por:

Fidel Alfonso Peña y firma 

TIBIRITA- Cundinamarca
Diciembre de 2022

Introducción

El festival del deporte formativo, es el evento con el cual se da el cierre al programa del deporte formativo en la vigencia 2022, en el cual se cumplió con las etapas de planeación, organización, dirección y control, realizando acciones de capacitación por parte del coordinador del programa el Lic. Cesar Soler, reuniones de trabajo por parte de los formadores de cada municipio en el cual se establecieron diferentes roles y responsabilidades, socialización con los directores de deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por supuesto con los 24.000 niños, niñas y adolescentes beneficiados del programa, ubicados en los 116 municipios del departamento, acompañados de los 523 formadores deportivos, 12 gestores provinciales, los coordinadores y el personal técnico de apoyo del programa.

Durante el festival del deporte formativo se realizaron actividades para los tres niveles de formación (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento), para los deportes de conjunto e individuales, quienes participaron en actividades de bienvenida con una recreación dirigida, juegos predeportivos, reto de habilidades, relevos, carrera de colores entre otras actividades, que permitió a los deportistas poner en escena sus habilidades y destrezas.

Las personas que participaron en el evento recibieron por parte de INDEPORTES Cundinamarca hidratación, refrigerio y almuerzo, adicional de premio con una medalla a los tres deportistas con mejor puntuación por cada nivel de formación. Al final del documento encontrara las respectivas evidencias, que dan soporte al cumplimiento de lo planeado por parte de la coordinación del programa.

Objetivos

Objetivo general

Desarrollar un festival del deporte formativo en los 116 municipios del departamento de Cundinamarca, como cierre del programa del deporte formativo de INDEPORTES, en el cual se beneficien los 24.000 niños, niñas y adolescentes del departamento, por medio de actividades predeportivas y recreativas.

Objetivos específicos

1. Planear y organizar un festival deportivo en cada municipio, con las escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca.
2. Realizar actividades pre deportivas y recreativas, donde los deportistas pongan el practica sus habilidades y destrezas.
3. Elaborar y entregar el informe del evento bajo los parámetros establecidos por la coordinación del programa.

Estructura organizacional

Según la necesidad y responsabilidad asignada para cumplir con el desarrollo del festival por municipio (Ejemplo: Coordinador municipal, coordinador técnico, coordinador logístico, coordinador de seguimiento fílmico y registro fotográfico, etc.)

ENCARGADO	ROL
Diego Alejandro soriano	Coordinador municipal
Andrés Robles Bernal	Coordinador técnico
Rafael Robles Bernal	Coordinador logístico
Felipe Ramirrez Vivas	Coordinador logístico y fotográfico

Cronograma

ACTIVIDAD	Fecha
Reunión de organización formadores	12 de diciembre de 2022
socialización con director o coordinador del municipio	8 de diciembre de 2022
Difusión con beneficiarios y padres de familia	Entre el 4 al 15 de diciembre de 2022
Alistamiento de material	12-13-14-15 de diciembre de 2022
Desarrollo del evento	16 Diciembre de 2022
Consolidación y entrega del informe	17 de diciembre de 2022

Diseño metodológico



#DeporteQueProgresa

Festivales Deportivos x Municipio

- Bienvenida
- Recreación
- Prede- Deportivos

- NIVEL INICIACION
- NIVEL FUNDAMENTACION
- NIVEL PERFECCIONAMIENTO



- Carrera De colores por niveles
- Lluvia de espuma
- Clausura y premiacion

- Juegos de pelota
- Juegos de marca
- Combate
- precisión

INDEPORTES | CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

FESTIVALES DEPORTIVOS

1ER MOMENTO | **BIENVENIDA Y CALENTAMIENTO**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Realizar la bienvenida de los participantes desarrollando actividades recreativas, se plantea desarrollar PREDEPORTIVOS por niveles: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades..



INDEPORTES | CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

2ER MOMENTO | **2 RETO GYNCANA**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Evaluar el desempeño de los equipos participantes utilizando de manera combinada algunas **FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO**, a través de una secuencia de actividades a desarrollar **(CAMINAR, CORRER, PATEAR, LANZAR Y EQULIBRIO)** y su articulación con las capacidades físicas como **VELOCIDAD, FUERZA, RESISTENCIA**, con un grado de complejidad acorde a la edad de los participantes.

#DeporteQueProgresa

METODOLOGIA

- Se desarrollan pruebas de habilidades adaptadas
- Se realizara socialización del reglamento a los participantes

REGLAMENTO

- Se participara por nivel de forma individual
- Cada participante debe completar el circuito en el menor tiempo posible,
- Para dar continuidad a la siguiente estación debe completar el reto y así el juez permitirá dar continuidad a la secuencia del circuito

CIRCUITO DE HABILIDADES

- Se diseñara circuito de gyncana de habilidades donde se establecerá una serie de pruebas de habilidades físicas para que cada equipo o grupo las ejecute en el menor tiempo posible cumpliendo con los retos estipulados

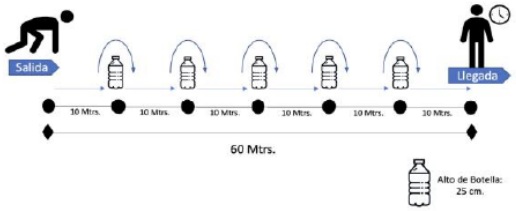
#DeporteQueProgresa

1RO CIRCUITO INICIACION

ESTACIONES PARA NIVEL INICIACION

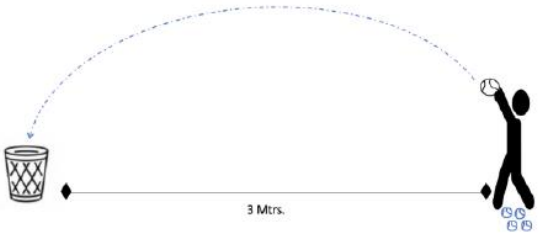
1. Estación N° 1. Carrera con obstáculo.
2. Estación N° 2. Lanzamientos.
3. Estación N° 3. Prueba de agilidad. .
4. Estación N° 4. Recepción de balón.
5. Estación N° 5. Carrera de relevos

ESTACIÓN N° 1. CARRERA DE OBSTÁCULOS. En un trayecto recto de sesenta (60) metros, se ubican cinco (5) obstáculos (altura de 25 centímetros, se sugieren botellas desechables de 600 ml o vallas (conos agujerados con bastón), llenas de algún elemento que genere estabilidad como arena o agua, cada uno ubicado a diez (10) metros de distancia. Para el desarrollo de la prueba, los participantes deberán ubicarse en la línea de salida de inicio del trayecto de sesenta (60) metros) en posición media y recorrer la distancia saltando con los piernas alternadas, cada uno de los obstáculos dispuestos hasta llegar a la meta.



#DeporteQueProgresa

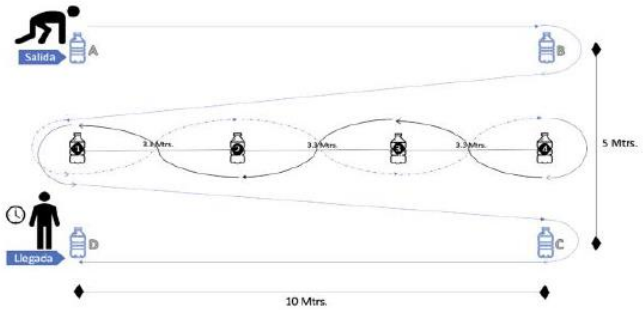
ESTACIÓN N° 2
LANZAMIENTOS.
Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros con respecto al recipiente, se deben ubicar en el suelo cinco (5) pelotas del tamaño de una bola de tenis de campo (aproximadamente 7 centímetros de diámetro). El participante tendrá que lanzar cada una de las pelotas, cinco (5) en total, desde una distancia de tres (3) metros, intentando introducirlas en el recipiente dispuesto.



El puntaje para la estación 2 prueba de lanzamientos será de acuerdo al numero de pelotas encestada:
EJE : 1 cesta equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

ESTACIÓN N° 3

PRUEBA DE AGILIDAD. Adaptado del Test de Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) formando un rectángulo de diez (10) metros de largo por cinco (5) metros de ancho, identificándolos como los puntos A, B, C y D; adicionalmente se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) en el centro, a lo largo del rectángulo, con 3.3 metros de distancia entre ellos, identificándolos como puntos 1, 2, 3 y 4. A la señal, el participante ubicado de pie en el punto A (Salida) debe desplazarse hacia el punto B y luego hasta el 1 para realizar slalom (zigzag) entre los puntos 1, 2, 3 y 4 (ida y regreso), luego desplazarse hasta los puntos C y D (Llegada).

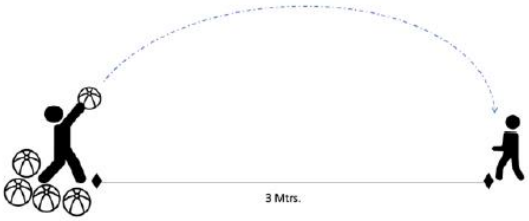


#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN : 4

RECEPCIÓN DE BALÓN.

Se deben utilizar balones o pelotas en material plástico o vinil N° 4 (circunferencia aproximada de 60 – 65 cm.). El participante y el entrenador, o la persona designada, deben estar ubicados a una distancia de tres (3) metros entre ellos. Se debe lanzar la pelota o balón para que el participante intente atraparlo con sus dos manos, antes del que el elemento toque el suelo. Se realizarán cinco (5) lanzamientos y se otorgará un (1) punto por cada atrapada realizada.



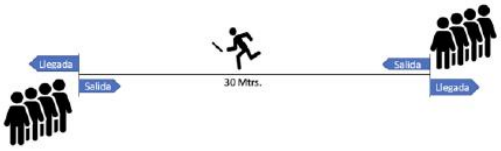
El puntaje para la estación 4 prueba de recepción será de acuerdo al numero de pelotas atrapadas:
EJE : 1 agarre equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

INDEPORTES CUNDINAMARCA GOBERNACIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (30) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :
Est 1-2-3-4: Se registra el tiempo individual de para el recorrido de las 4 estaciones , se toma los mejores 5 tiempos .
Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

MATERIALES NECESARIOS

- 14 Botellas desechables de 600 ml o conos agujerados con estaca altura 25 cm
- 1 caneca de pintura o cesta plástica Diámetro (30-31)
- 5 pelotas de tenis 7 cm circunferencia
- 5 balones de circunferencia (60-65 cm)
- Cinta métrica
- Cronometro, pito y planillero
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 1. La prueba da inicio en una maraña construida con medidas (3m X 6m x 30 cm alto), en ella el Participante realizará un recorrido de arrastre bajo, luego regresará saltando por arriba de la maraña para retornar nuevamente el arrastre bajo.

2.Durante el recorrido de la maraña el participante deberá llevar un balón medicinal de 4Kg empujándolo

- 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros según, allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizará 3 rollos hacia delante.

4.Al llegar al final de la línea de los 8 metros de rollos, se regresara haciendo rollos nuevamente.

- 5.Luego correrá por una distancia de 16 metros hasta una línea demarcada para realizar los lanzamientos.

6.A una distancia de 10 metros realizará 6 lanzamientos o tiros de precisión a una distancia 3 mt con brazo derecho y 3 con brazo izquierdo. , lanzando un aro para meter en una estaca, por cada aro introducido en la estaca tendrá cinco puntos adicional , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 7.Luego correrá una distancia de 20 mt y debe saltar tres obstáculos que están ubicados cada uno a 5- 10 – 15 y termina cuando llegue ala meta 20 metros las vallas estarán ubicadas diferentes altura (50 – 60 y 70 CM)

8.Durante el recorrido de los obstáculos el participante si no pasa cada uno de los retos deberá realizar10 flexiones de piernas para continuar al siguiente reto.

- 9 Luego un recorrido por una barra de equilibrio de 3 metros por un tablón de 10 cm de madera ubicado sobre 3 bloques de ladrillo.

10.Al finalizar el recorrido en la barra de equilibrio el participante deberá realizar 50 saltos con soga, si no logra realizar los saltos con soga deberá realizar 20 saltos continuos saltando una valla que esta una altura de 15 cm a pierna junta .

- 11.Luego pasar por un túnel construido por aros en cuadrupedia por una distancia de 10 metros hasta una línea demarcada para finalizar realizando bolos con el pie.

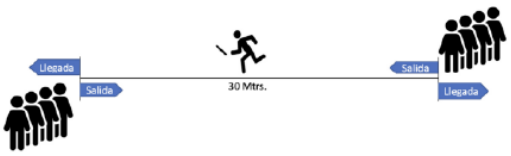
12.El participante procederá a patear un balón No 3 de futbol y tumbar 5 botellas de litro que estarán ubicada a 10 metros, el tiempo se detendrá cuando realice o termine los cinco intentos . *por cada pin o botella caída se otorgara cinco puntos adicional.* de lo contrario será penalizado restándole 5 puntos por pin o botella que quede en pie..

IEPORTES | CUNDINAMARCA LA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (40) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina (N° personas participantes x grupo 12)

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 Balones medicinales de 4 kg
- 1 rollos de cabuya 45 mt
- 8 conos.
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de blanco (Bolicesta)
- soga o lazo
- Tabla o listón de tres metros
- 5 botellas de gaseosa de litro
- 1 balón de futbol N° 3 de futbol
- 20 aros
- 10 mt de Lona o costales
- 3 vallas de saltabilidad
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

• 1.Inicia con un recorrido de equilibrio de 3 metros por una guadua o tubo ubicado sobre la superficie . Durante este recorrido el participante llevara 2 botellas de 2,5 litros llenas de agua sin caerse .

2.Luego se desplazará a la maraña, ella tendrá las mismas medidas de los circuitos anteriores, en ella deberá realizar el arrastre bajo, luego pasar por encima de regreso y terminar nuevamente con el arrastre bajo, en todo el recorrido de la maraña estara llevando un balón medicinal de 4 K

• 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros , allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizaran rollos hacia delante.

4.Después correrá por una distancia de 16 metros allí encontrará la prueba de lanzamiento, realizará 6 lanzamientos o tiro de precisión 3 con cada mano i a una diana o botella que estará a 10 mt , tiro al blanco *por cada diana o botella golpeada se otorgara cinco puntos adicionales puntos adicional al puntaje de su tiempo total* , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

• 5.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de pateo, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones, pateará dos con cada pie.

6.El participante deberá meter el balón en las canchas o banquita, que estarán ubicados a una distancia de 5 metros *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación,* de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

- 7.Luego correrá una distancia de 10 mt y debe saltar 5 obstáculos a pie junto que están ubicados cada uno a 2 metros con una altura de 70 cm

8.terminado el recorrido de los obstáculos el participante se regresa en carrera haciendo zig-zag por medio de todos los obstáculos y regresarse de la misma manera .

10.Los hombres realizaran 10 burpees en el menor tiempo posible y las mujeres realizaran 5 para dar continuidad al siguiente reto

- 9.Luego realizara 10 burpees continuos donde se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones de pecho, las sentadillas y los saltos verticales) y con él se trabaja el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.

- 11.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de lanzamiento, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones que deberá encentar en una caneca ubicada a 5 metros. *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación*

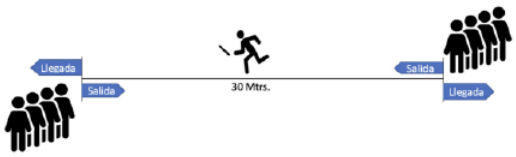
12.Se detendrá el tiempo de ejecución cuando el participante termine sus lanzamientos .



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (50) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

.

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 botellas 2.5 L.
- 2 balones medicinales de 5 Kg
- 10 conos o platillos.
- 45 metros de cabuya
- 4 palos de escoba.
- 15 conos o platillos
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de Blanco (Bolicesta)
- 2 Cronómetros.
- Punto de Blanco
- Juego de Metegol banquitas)
- 4 balones
- Una caneca o cesta
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero

#DeporteQueProgresa

3ER MOMENTO FESTIVALES DEPORTIVOS

- Se desarrollaran encuentros deportivos por disciplinas que estará a cargo por cada formador.
- Se ajustaran Mini partidos los Deportes en conjunto (juegos de pelota) 3 Vs 3 – 4 Vs 4 - 5 Vs 5.
- Se desarrollaran pruebas de habilidades en los deportes individuales (juegos de tiempo - Marca y Combate) de acuerdo a la Disciplina deportiva que maneja cada formado.

FESTIVALES DEPORTIVOS

4TO MOMENTO

CARRERA DE COLORES

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Los participantes desarrollaran una carrera de colores cuyo **un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo de los niños, son** actividades recreativas, que se debe plantear por niveles iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades y recorriendo una distancia ya establecida .



#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

METODOLOGIA

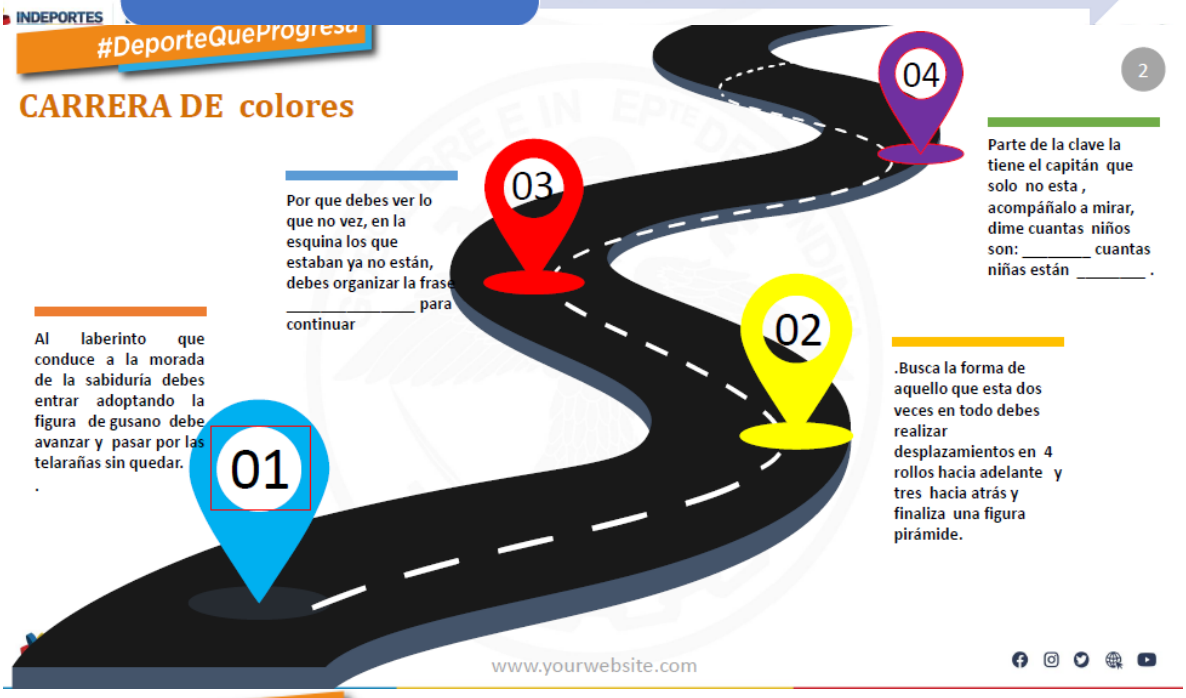
- Se realizara capacitación por provincia a los formadores
- Se participara de la prueba por niveles dependiendo el grupo asignado

REGLAMENTO

- Participaran de manera individual y por equipos (por niveles)
- Los ganadores Individuales sumaran puntos para sus equipos

PISTAS

- Se establecerán puntos donde el niño debe pasar obligatoriamente a pintar sus manos con la pintura y manchar su prenda (camiseta blanca), para dar continuidad a la carrera de colores.



#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

UNIDAD DE MEDIDA.

Para esta prueba la unidad de medida es el tiempo:

- ❖ Tiempo utilizado en la totalidad del recorrido, cumpliendo con el desarrollo de todas las pistas
- Categoría iniciación 400 metros
- Categoría fundamentación 800 metros
- Categoría perfeccionamiento 1200 metros
- ❖ En cada pista se ubicaran dos jueces, donde permitirá que el niño se pinte la camiseta blanca
- Estación 1 color azul
- Estación 2 color amarillo
- Estación 3 color rojo

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- Banderas de colores para señalizar donde el niño debe pintar su camiseta
- Banderas por colores según el nivel.
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

4 TO MOMENTO EXPLOCION DE COLORES

- Rumba aeróbica
- Explosión de Colores
- Clausura



#DeporteQueProgresa

MINUTO A MINUTO DEL FESTIVAL

	HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
DICIEMBRE	8:00 – 8.30	Llegada de las delegaciones registro de planillas de inscripción.	formadores
	8.30- 9:00	Bienvenida y recreación dirigida	Animador y formadores
	9:00- 11:30	Desarrollo de Reto Gyncana de Habilidades	Formador por disciplina
	10:00 – 10:20	REFRIGERIOS	Coordinador Municipal evento
	12: 00 m	Almuerzos	Coordinador evento
	1:00 -2: 00	Festivales por disciplinas deportivas desarrollo de competencias deportivas	Formadores
	2:00- 3:00	Carrera de colores y clausura y entrega de diploma de participación del festival.	Animador

INDEPORTES

Nombre del escenario: CIC Centro de integración ciudadano
Horario: 9:00 am A 2:30 pm

Escuelas de formación presentes:

Nombre de la Escuela/deporte	Número de participantes
Escuela de voleibol	
Escuela de baloncesto	
Escuela de futbol de salón	
Escuela de ciclo montañismo	
Total	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**DIEGO ALEJANDRO SORIANO**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEYBOL**
MUNICIPIO	**TIBIRITA**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INFORME FINAL	
Febrero	
	
Marzo	
	
Abril	
	
Mayo	





Junio





Julio





agosto





septiembre





octubre





noviembre	
	
diciembre	
	