INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 1050 DE 2022

OBJETO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"	**INFORME FINAL**
PEDRO YESID GUZMAN LINARES	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIOS	UTICA
FECHA DEL INFORME	22/07/2022- 21/12/2022
PERIODO DEL INFORME	FINAL
CONTRATISTA	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 1050 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de cinco (5) meses

Explicación breve frente a lo realizado en cada una de las actividades por el tiempo contratado.

1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa

Se sigue realizando la convocatoria por medio de las redes sociales, grupos de WhatsApp, Facebook y página de la alcaldía municipal de Utica, voz a voz en escuelas colegios del municipio, parque principal con los deportistas, con el fin de subir la cobertura y el alcance que tiene la escuela de formación de voleibol para el municipio de Utica, clasificando los deportistas por las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Se sigue compartiendo

los diferentes formatos de consentimientos de COVID, consentimiento informado y formato de inscripción.

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable

Presente al gestor el plan pedagógico y la malla pedagógica de la escuela de formación de voleibol dentro de las categorías: Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Coordinando el lugar y los horarios de entrenamiento con el coordinador de deportes de utica donde se le informo a la comunidad por medio de un video donde se iba a desarrollar los entrenamientos y los horarios en el municipio de utica Cundinamarca.

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

Se siguen los planes diarios y plan mensual en mis sesiones de campo, teniendo en cuenta actividades planteadas en la malla pedagógica por las diferentes categorías (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento) en el municipio de la Utica para los meses de julio hasta diciembre

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.

en los meses de julio hasta diciembre se realizó el proceso de clasificación de deportistas para las tres categorías (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento) para la escuela de Formación de Voleibol del municipio de Utica, Con ayuda de la coordinación de la oficina deportes y recreación del municipio de Utica, se sigue haciendo la convocatoria y la recepción de documentos para las tres categorías con una cobertura total de 48 participantes: de iniciación 14, fundamentación 19 y perfeccionamiento 15.

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.

Utilice correctamente el uniforme y los logos de Indeportes Cundinamarca en las diferentes actividades realizadas en el municipio de utica Cundinamarca durante los meses de julio hasta diciembre

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo

Prepare y desarrolle 9 sesiones de clase a la semana y 36 al mes (12 por nivel de formación) en la disciplina deportiva de patinaje de velocidad, las cuales estaban compuestas con una duración de 2 horas, en donde se dio cumplimiento a los objetivos y actividades propuestas en cada una de ellas para los meses de julio hasta diciembre

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

Se continuó llevando a cabo el proceso de inscripción a través del formato "consentimientos informados" y ficha de matrícula, dado por indeportes, a diligenciar con padres de familia o acudientes respectivos la autorización a la participación a la escuela de formación deportiva de voleibol para el municipio de Utica Cundinamarca. se realiza con las tres categorías (Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento) con el fin de consolidar y actualizar la información de los deportistas del municipio

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

Realicé y presenté la planeación para las tres categorías (Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento) proyectada para los meses de julio hasta diciembre
con cada uno de los formatos de plan diario y plan mensuales, teniendo en cuenta aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados y la asesoría brindada por nuestro gestor Daniel Colmenares.

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

Se realizó cada una de las evaluaciones técnicas y físicas de los deportistas en el mes informado. las cuales el día 23,25 y 27 se realizó la toma de medidas de composición corporal, test de 20 metros lisos, test de salto largo sin impulso y test de shuttle run 4x10 mt, en la escuela de volcán y parque principal del municipio a los tres niveles de formación.
De la misma manera el día 26/05/2022 se realizó la toma de datos de los test de bastón y test de course navette de 20 mt, en la escuela de aposentos y parque principal del municipio a los tres niveles de formación.

Cabe aclarar que dentro el formato de evidencias se adjunta las evidencias fotográficas de los test, como la descripción y planillas de recolección.

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado

Solicite al coordinador de deporte de utica el profe José padilla la certificación respectiva del municipio para los meses de julio hasta diciembre donde se visualiza si se cumplió a cabalidad o no las obligaciones como formador de la escuela de voleibol del municipio de utica.

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.

- Realicé el día 24 de agosto las mesas de políticas públicas en el municipio de Utica, siguiendo en cronograma sugerido por INDEPORTES CUNDINAMARCA.

- Apoyo al día de la mujer vergarense homenaje a Dora Balamba el día 30 de agosto en el municipio de Vergara Cundinamarca

- Se apoyaron las siguientes actividades
  25/082022 Apoyo Dia del desafío.

12 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

- Asistí reunión el día 3 de agosto, Municipio de la Vega a las 8, am. programadas por INDEPORTES Tema: Capacitación (políticas públicas indeportes Cundinamarca 2022).

- Reunión virtual el día 28 de agosto con el gestor de la provincia del Gualivá. Tema: capacitación entrega de informe, evidencias, para el mes de agosto

Asistí a 3 reuniones virtuales por parte de INDEPORTES, de acuerdo a la siguiente descripción:

  - 05 de septiembre: 6:00 pm, virtual, tema capacitación día mundial de la actividad física.
  - 18 de septiembre 7:00 pm, virtual, tema capacitación sobre formato planeación y seguimiento de la población.
  - 20 de septiembre a las 9: 00 am, virtual, tema entregar información al gestor provincial de la región del Gualiva sobre el formato de grupo poblacional.

Asistí a una reunión presencial por parte de INDEPORTES, de acuerdo a la siguiente descripción:

- el día 12 de noviembre en el municipio de Facatativá, convocada por nuestro gestor y el tema: Explicación de pruebas antropométricas y físicas a realizar en nuestras escuelas deportivas.

Asistí a una reunión presencial por parte de INDEPORTES, de acuerdo a la siguiente descripción:

- 6 de noviembre 8:00 am: elaboración de encuestas mesas de trabajo política pública a cargo de José G.

20 de noviembre, reunión virtual tema: población por municipios a cargo de Daniel Colmenares

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

Realice y presente por medio de la plataforma secop ll el informe de los meses febrero, marzo, abril, mayo, junio y julio del 2022 con los formatos y las evidencias pertinentes para que sea válido el informe contractual para la parte administrativa de Indeportes Cundinamarca.

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.

Entregué al gestor el día la documentación requerida y demás productos que elaboré los meses de febrero, marzo, abril, mayo, junio y julio Informe de supervisión.

- Certificación del municipio
- Horarios y sitios de entrenamiento
- Grupos poblacionales (cobertura)
- Control de asistencia
- Plan diario de clase
- Plan mensual
- Evidencia fotográfica
- Pago de seguridad social mes de noviembre y diciembre
- Plan pedagógico
- Cuenta de cobro

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL, DE NIÑOS
INICIACION	14
FUNDAMENTACION	19
PERFECIONAMIENTO	15
TOTAL	**38**

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
JULIO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	9437784352
AGOSTO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	9439169871
SEPTIEMBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.400	9440268124
OCTUBRE	1.000.000	125.000	160.800	24.400	63697176
NOVIEMBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.400	63934891
DICIEMBRE	733.334	91.700	117.400	17.900	64309099
Totales		**716.700**	**917.400**	**139.900**	

Modalidad de contratación	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	$ 8.570.000	5 Meses	RES-2022000280

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE



Firma:

RELACIÓN DE ANEXOS

OBLIGACION 1





OBLIGACION 2

PLAN PEDAGOGICO Y TÉCNICO
ESCUELA DE FORMACIÒN DEL MUNICIPIO DE UTICA
DISCIPLINA DEPORTIVA VOLEIBOL.

FAVER ANDRES SILVA ARIAS.
INSTRUCTOR-FORMADOR

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES
COORDINACIÓN DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DE UTICA CUNDINAMARCA
2022

INTRODUCCIÓN

Es necesario entender las problemáticas que estamos viviendo hoy en día con todas las comunidades y todas las generaciones puesto que el sedentarismo, las drogas, el alcoholismo etc, es una tendencia a nivel mundial que se esta tratando de disminuir por medios de programas y actividades deportivas, recreativas y competitivas con toda la población comenzando por los niños hasta los adultos mayores que nos hacen re vivir cada espacio y cada momento como una oportunidad de vida para estar siempre activos. También es importante tener en cuenta el sector cultural ya que existen diferentes personas que se desenvuelven muy bien en ese sector y ayuda a la mejora del aprovechamiento del tiempo libre generando nuevas ideas y nuevas tendencias para que los jóvenes y adultos mayores logren salir de vicios y se acerquen a los diferentes programas educativos. Las actividades al aire libre se suelen convertir en momentos donde el educador se limita a ser un vigilante de los alumnos, antes que un compañero de aprendizaje u orientador para el desarrollo de una guía de trabajo. Las salidas llamadas pedagógicas casi siempre son paseos cuyo único objetivo es alejarse de las aulas y cambiar la rutina del salón, pero en las cuales el conocimiento no se construye, descubre o intercambia.

JUSTIFICACION

Las Escuelas Deportiva son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven del Municipio de utica utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia

Los deportes, las actividades recreativas y lúdicas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de órganos saludables.

Por esto, el uso de las infraestructuras deportivas, aulas múltiples y salones sociales es propicio para fomentar una cultura deportiva y recreativa. La buena utilización del tiempo libre es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de

sus actividades, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida, es un factor esencial en la vida moderna, es un medio para reducir los índices de delincuencia, mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual.

El individuo que participa de un programa de recreación y buen uso del tiempo libre goza de una vida plena de actividades, probablemente será un ciudadano saludable, equilibrado, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades cívicas y sociales; en cambio es probable que una persona privada de un desarrollo armónico e integral, se comporte de manera más negativa y aflore en ella conductas y costumbres reñidas con las normas establecidas de convivencia ciudadana.

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportiva de voleibol como programa institucional a nivel Nacional, tiene el respaldo legal que debe garantizar su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrollar la base deportiva de Cundinamarca para los próximos años.

- Ley 181 del 95 o ley del deporte
- Ley 115 del 94 o ley general de educación

OBJETIVO GENERAL

Crear, incentivar y desarrollar espacios y actividades lúdico recreativas culturales, que brinden alternativas de formación a los estudiantes para el aprovechamiento adecuado y buena utilización del tiempo libre, por medio del voleibol y actividades recreativas que le permitan llevar una sana convivencia en el ámbito escolar, social y familiar, contribuyendo así con la formación integral de los jóvenes agentes generadores de paz para la sociedad.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS**
- Promocionar el gusto y la adherencia por la actividad física y el deporte
- Educar a los jóvenes en temas transversales como en la educación vial y medio ambiental

- Conocer y practicar distintas habilidades propias del mundo del voleibol a través de diferentes actividades teniendo en cuenta las capacidades físicas y coordinativas.

MARCO TEORICO

Educar y formar a personas como objetivo prioritario basándose en la actividad física lúdico-recreativa y fundamentalmente la utilización como parte para esto Que el niño o joven aprenda a utilizar el voleibol como parte de práctica de la actividad física enfocada a la salud que se forme en valores y normas tan necesarias en la actualidad (compañerismo respeto al medio ambiente y al cuidado del material.

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Las Escuelas Deportiva de están dirigidas a niños, niñas y jóvenes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva
Iniciación: 7 a 9 años
Fundamentación: 10 a 12 años
Perfeccionamiento: 13 a 17 años

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportiva, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, desarrollo motriz y temática pedagógico, técnica:

NIVEL DE INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras.

- Voleibol
- Voleibol una actividad que en la que todas las edades y los y los intereses tienen cabida
- Actividades de voleibol que podemos realizar
- Aprender a utilizar el balón en sus diferentes modalidades del voleibol.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte del equilibrio. Se da inicio a principios elementales de preparación en la postura física y manejo del balón.

- Manejo o dominio del balón:
- Juego
- Destrezas
- Actividades
- Fortalecimiento motriz

Se requiere que el niño al iniciarse en la actividad de voleibol asimile adecuadamente una técnica mínima para moverse dentro del campo de juego con cierta seguridad y eficacia, aunque a primera vista debemos analizar la técnica q nos proporciona una economía de gestos y mejor rendimiento.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

Dirigido a jóvenes entre 13 y 17 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia fuerza.

Acciones técnicas dominio del balón.

- Posición correcta con el manejo del balón
- Diferentes técnicas del voleibol
- Utilización de las zonas de contacto del cuerpo para golpear el balón

Acciones técnicas del fútbol de salón

- Servicio
- Recepción
- Pase
- Ataque
- Bloqueo
- Defensa de campo

METODOLOGIA

Hace referencia a la integralidad y totalidad que deben referenciar las bases del entrenamiento deportivo, se establece entonces que una sesión forma parte de un todo y que esta debe estar íntimamente correlacionada y dependiente del plan general, debido a que este se cumple en la medida que la sumatoria de las unidades se dé. Por lo tanto, se puede concebir el plan de entrenamiento como un sistema o estructura compuesta de partes que se interrelacionan entre sí, que tiene una finalidad y que cada uno de sus componentes deben estar encaminados a lo mismo. A nivel general podemos establecer el siguiente ciclo de entrenamiento para el voleibol.

Es el conjunto de medios abstractos y concretos que se emplean para concretar el aprendizaje; por lo tanto, presupone necesariamente tomar decisiones con relación a los medios empleados para lograr los objetivos propuestos.

La selección del método dependerá de algunas consideraciones particulares como son:

- Grupo humano con el cual se trabajará: equipo de voleibol del municipio de utica.

- Objetivos que se persiguen: CREAR agentes generadores de paz a través de esta disciplina

Es, por lo tanto, de suma importancia que el profesor estime y evalúe las situaciones que se presentan y seleccione el método o los métodos que más se ajusten a las necesidades planteadas.

Es recomendable que se varíen los métodos en las sesiones y en cada sesión por lo menos se utilicen dos métodos, esto genera motivación e interés por el trabajo.

No olvidar que el método es el tratamiento que se le da a lo que se enseña; por lo tanto, guarda estrecha relación con el objetivo y con los contenidos.

Podemos diferenciar algunos métodos según el tipo de trabajo que se proponga desarrollar:

ORGANIZACIÓN Y POBLACION PARTICIPANTE

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva. Para garantizar un proceso idóneo y adecuado, al desarrollo en las Escuelas Deportivas, para ello se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos.

NIVEL DE INICIACION

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años en deportes de conjunto. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y actividades recreativas.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto, acompañado de una parte recreativa fundamental para el fortalecimiento de valores, responsabilidades y deberes de cada uno de ellos y unión de grupo.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia. Acompañado de una parte recreativa fundamental para el fortalecimiento de valores, responsabilidades y deberes de cada uno de ellos y unión de grupo.

Unidad didáctica	**Preparación física**	**Preparación técnica**
✓ Aprender a jugar voleibol ✓ Actividades mecánicas ✓ Equilibrio dinámico y estático ✓ Maniobrabilidad ✓ Superación de obstáculos ✓ Juegos colectivos	✓ Conocer el nivel inicial de condición física del individuo ✓ Prevenir lesiones cuidando el buen calentamiento ✓ Realizar ejercicios compensatorios para garantizar el desarrollo armónico del cuerpo	✓ Comenzar con la enseñanza de táctica individual como paso previo al aprendizaje de la táctica colectiva ✓ Adecuar las tareas al nivel de condición física y técnicas iniciales ✓ Organizar minuciosamente las sesiones en sus diferentes tareas ✓ Realizar justa aplicación teórica con lenguaje asequible al deportista
Preparación biológica	**Preparación psicológica**	**Preparación teórica**
Educar y concienciar sobre aspectos ✓ Aseo corporal ✓ Cuidado de la postura ✓ Alimentación	✓ Conseguir la confianza del deportista ✓ Credibilidad mediante la palabra ✓ Motivar y reprender	✓ Informar enseñar cuestiones acerca de la preparación física técnica, táctica psicológica y biológica que resulte de interés para un mejor aprendizaje

✓ Medidas regenerativas masajes	✓ Demostrar afectividad con nuestro trabajo	y formación deportiva integral del sujeto siempre tratando los temas de una manera significativa al deportista desacuerdo a su capacidad cognitiva

Según lo anterior el nivel de iniciación estará con formado por niños y niñas los cuales oscilan en un rango de edad entre los 7 y 9 años, entre los cuales se contarán con un promedio de 12 niños.

Para el nivel de Fundamentación las edades oscilatorias serán de 10 a 12 años, en donde se contarán con un aproximado de 17 deportistas entre niños y niñas del municipio.

Por tanto, para el nivel de perfeccionamiento, los deportistas contaran con edades entre los 13 y los 17 años, en donde se espera tener una participación mínima de 20 jugadores. Esto por un tiempo de 3 meses.

NIVEL INICIACIÒN

OBJETIVO

Desarrollar una base psicomotriz amplia, mediante la utilización de actividades dinámicas recreativas y pre deportivas haciendo énfasis en la disciplina del Voleibol, donde el niño podrá irradiar sus capacidades básicas dentro del campo deportivo. Y posibilite una socialización armónica con sus semejantes.

ESPECIFICOS

- ✓ Emplear una serie de actividades lúdicas y predeportivas, acordes al desarrollo motor del niño, con el fin de mejorar sus capacidades física, motrices, axiológicas.
- ✓ Aplicar cronogramas de trabajo a desarrollar con la finalidad de tener una base de fundamentación teórica al momento de realizar la práctica deportiva.
- ✓ Concientizar a los deportistas que a través del Voleibol se desarrollen una formación integral en cada una de las actividades a desarrollar.

UNIDADES TEMATICAS

FISICO-MOTRIZ:

Capacidades Perceptivo Motrices: Sensibilización interna, externa, propia. Coordinación y equilibrio.

Habilidades Básicas de Movimiento: Caminar, correr, saltar, lanzar y patear, atrapar.

TEÓRICO: Conceptos propios de dicho deporte, nutrición, higiene y la importancia del juego y formas jugadas, en el marco del trabajo en equipo.

PSICOSOCIAL: Autoestima, seguridad, convivencia y valores**.**

CONTROL Y EVALUACION

Durante cada sesión de entrenamiento, se llevará un control por parte del entrenador con ayuda de unos criterios de evaluación lo que permitirá comprender la evolución de cada actividad que realicen los deportistas, mediante el seguimiento de lo plasmado en malla curricular.

NIVEL FUNDAMENTACION

OBJETIVOS

Fundamentar técnicamente las acciones del Voleibol a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo, físico, motor y psicológico.

ESPECIFICOS

- ✓ Identificar la parte teórico-práctica, en cuanto al reglamento y posiciones y roles de los deportistas del voleibol, con la finalidad de evitar aglomeraciones en los partidos.
- ✓ Determinar y corregir los diferentes fundamentos técnicos del Voleibol, (Saque, recepción, pase) por medio de ejercicios específicos, juegos y formas jugadas.
- ✓ Concientizar a los deportistas que a través del voleibol desarrollen una formación integral en cada una de las actividades a desarrollar.
- ✓ Crear espacios de integración lúdica-recreativa, para el desarrollo integral, social y personal del deportista.

UNIDADES TEMATICAS

FISICO: Capacidades Físicas Condicionales (Flexibilidad, velocidad de desplazamiento acíclico, fuerza, fuerza explosiva, velocidad de reacción, resistencia y potencia).

TECNICO: Saque, recepción, pase, ataque.

TEÓRICO: Reglamento del voleibol, conceptos o terminología e historia, nutrición, higiene y roles que desempeñan los jugadores en cada posición en el campo de juego.

PSICOSOCIAL: Autoestima, seguridad y convivencia**.**

CONTROL Y EVALUACION

Durante cada sesión de entrenamiento, se llevará un control por parte del entrenador con ayuda de unos criterios de evaluación o de logro en cada actividad que realicen los deportistas, que se encuentran en la malla curricular, se podrá facilitar la óptima evaluación y valoración, en cuanto al desempeño de cada uno de los deportistas.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL

Potencializar las capacidades técnicas individuales y de conjunto de los deportistas, por medio de acción reales de juego y formas jugadas. En donde desarrollarán la mejor acción según la situación real de juego.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- ✓ Perfeccionar la técnica individual y colectiva de los deportistas, para obtener los adecuados resultados al momento de tener una competición deportiva.
- ✓ Desarrollar criterios idóneos, en donde los deportistas podrán explorar las acciones de juego, mediante formas jugadas y de precisión.
- ✓ Crear espacios lúdicos, con la finalidad de conservar el compañerismo y trabajo en equipo.

UNIDADES TEMATICAS

FISICO: Capacidades físicas, (Fuerza, Velocidad, Resistencia, Reacción).

TECNICO: saque, recepción, pase, ataque, bloque y defensa de campo

TACTICO: Formas de rotación, distribución en el campo de juego en sus diversas acciones, k1 – k2 – k3

PSICOSOCIAL: Confianza, convivencia, cuidado de sí mismo.

CONTROL Y EVALUACIÓN

Durante cada sesión de clase, el entrenador llevará un proceso evaluativo, en donde evaluará las actividades y el compromiso que presentan los deportistas en el desarrollo en cada una de ellas. Con la

finalidad de continuar con lo plasmado en la malla curricular o realizar algunos cambios pertinentes.

METODOLOGIA PARA LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Después de un estudio exhaustivo en diferentes campos de entrenamiento, se ha podido verificar que la enseñanza de la iniciación, fundamentación y especialización del voleibol está caracterizada como norma general en unidades de trabajo marcadas por un objetivo claro; el cual lo conseguían partiendo de principios tales como: De lo simple a lo complejo. Por ello cada unidad de entrenamiento constara de tres fases esenciales:

FASE INICIAL: Se realizará el calentamiento, de forma individual y colectiva realizando una variedad de movimientos motrices básicos “trotar, agarrar, desplazamientos laterales, frontales, con su respectiva movilidad articular y estiramiento”. Acompañado del juegos y formas jugadas.

FASE CENTRAL: Se realizarán ejercicios variados con juegos técnicos menores en cuanto a los gestos técnicos en el voleibol esto en el caso del nivel de fundamentación de manera correctiva, buscando objetivos claros que se deben tener en cuenta en cada unidad de trabajo. Para el caso del nivel de Iniciación, se aplicarán diversas actividades lúdicas-recreativas por medio de juegos y formas jugadas por su óptima exploración y familiarización con el deporte del voleibol. Para la parte de especialización se fundamentarán en sistemas tácticos de juego. Para finalizar, en cada categoría se terminará con un juego de integración, donde se evidencie lo trabajado en cada sesión de entrenamiento.

FASE FINAL: Para culminar la sesión de entrenamiento se ejecutará una serie de estiramientos los cuales pueden dinámicos y estáticos, que involucren el tren inferior y superior, para evitar cualquier tipo de lesión en los deportistas, al tiempo se recordaran aspectos importantes vistos en la sesión de entrenamiento a mejorar y se darán felicitaciones a los procesos evolutivos que tenga cada deportista.

CONTROL Y SEGUIMIENTO Y EVALUACION

INTRODUCCIÓN

La valoración de la condición física es un componente relevante en el control del entrenamiento. La finalidad del control del entrenamiento es proporcionar una información constante acerca de los efectos del trabajo realizado durante este proceso, y del estado físico-técnico del deportista (González Badillo & Rivas, 2002). A través de este control el entrenamiento se convierte en un proceso racional, y se obtiene una mayor cantidad y calidad de información que facilita a entrenadores, preparadores físicos y deportistas una serie de estímulos adaptados a las necesidades del deportista, y obtener así el mejor rendimiento.

La valoración del entrenamiento implica una forma de medida. Una medida adecuada es una tarea compleja en el ámbito deportivo, y es necesaria para realizar tanto un diagnóstico preciso como un seguimiento del proceso desarrollado.

La valoración de la condición física persigue una serie de objetivos (González Badillo, Ribas & Ribas, 2002):

- ✓ Controlar el proceso de entrenamiento.
- ✓ Valorar la relevancia de las distintas cualidades físico-técnicas en el rendimiento específico: varianza explicada.
- ✓ Definir las necesidades de cada cualidad física dentro de la condición física general.
- ✓ Definir las potencialidades y debilidades del perfil del deportista.
- ✓ Verificar la relación entre los progresos en las distintas cualidades físicas, y el rendimiento específico: relación entre cambios.
- ✓ Predecir en la medida de lo posible los resultados.

- ✓ Prescribir el entrenamiento más adecuado en función de: a) Las necesidades de las distintas cualidades físicas en la disciplina deportiva y del propio sujeto; b) Los resultados de los test realizados hasta el momento.
- ✓ Valorar la influencia de unas cualidades físicas sobre las demás.
- ✓ Discriminar entre deportistas del mismo y de distintos niveles deportivos.

Cuando se plantea la realización de mediciones de la condición física, se deben de tener en cuenta una serie de consideraciones:

- ✓ Se debe de tener muy claro qué es los que se pretende medir: fuerza, resistencia, velocidad, etc.
- ✓ Se debe de asegurar que el instrumento de medida posea fiabilidad, validez, constancia y precisión adecuadas, de manera que cada magnitud de la cualidad o fenómeno que se mida reciba una valoración idéntica en todos los momentos en que sea utilizado.
- ✓ Considerar las circunstancias en las que se realiza la medición: temperatura, hora, calentamiento previo, actitud del deportista, etc.
- ✓ Conocer los mecanismos de producción de fuerza, velocidad, resistencia, potencia, etc., y la relación entre estas cualidades y el rendimiento deportivo. También, se debe de considerar la sensibilidad de los test realizados a los cambios fisiológicos y técnicos producidos por el entrenamiento, y la influencia que tiene en los resultados la similitud entre el test y la tipología del entrenamiento realizado.
- ✓ Los grupos musculares, movimiento, velocidad y tiempo de aplicación de la prueba deben ajustarse lo máximo posible a las características del gesto específico, de manera que los resultados obtenidos sean representativos del tipo de cualidad física que se requiere en una especialidad deportiva específica.

A partir de las consideraciones anteriores, en el presente trabajo se plantea una propuesta práctica de valoración y control del entrenamiento.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COORDINA MOVIMIENTOS EN LOS EJERCICIOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACION MOTRIZ.
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS RITMICOS COMO RESPUESTA A ESTIMULOS DADOS.
						EQUILIBRIO	REALIZA JUEGOS EN LOS QUE LA CONSISTENCIA DE SUS SALTOS AL CAER LE GENERAN GRAN CONTROL
						ORIENTACION	DETERMINA Y MODIFICA LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN CON UN CAMPO DE
						DIFERENCIACION	ADQUIERE CAPACIDAD PARA CONSEGUIR UN AJUSTE FINO ENTRE LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO.
						REACCION	EJECUTA RAPIDAMENTE ACCIONES MOTORAS BREVES, ADECUADAS A UN ESTIMULO.
						ADAPTACIÓN	ADAPTA EL PROGRAMA DE ACCION A NUEVAS CIRCUNSTANCIAS O QUE CONTINUE LA ACCIÓN DE FORMA DISTINTA.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CALENTAR LOS MUSCULOS Y PREPARAR LOS MUSCULOS PARA
						CORRER	MANTIENE UNA INCLINACIÓN HACIA ADELANTE DURANTE LA ZANCADA, ADECUADO BALANCEO DE LOS BRAZOS.
						SALTAR	PREPARA LAS ARTICULACIONES POR LA FLEXIÓN Y OSCILACIÓN DE LOS BRAZOZ PARA ATRÁS Y PARA ADELANTE.
						ATRAPAR	ADQUIERE DISPOSICIÓN PSICOFISICA PARA IR HACIA EL OBJETO.ADQUIERE CONTROL VISUAL SOBRE EL OBJETO.
						RODAR	UBICA LA LA FUNCION DE LOS SEGMENTOS,TENIENDO EN CUENTA LA DIRECCION DEL DESPLAZAMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MOTORICA FUERZA ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR VENCE O SE	CONOCE LOS MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN FUERZA DE PIERNAS SALTOS, FLEXIONES
						MOTORICA BRAZOS Y AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR VENCE O SE	RECONOCE LOS MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN FUERZA DE BRAZOS EMPUJES Y LANZAMIENTOS
						PIERNAS Y TRONCO ES	PRACTICA JUEGOS QUE LE GENERAN SALTOS, FLEXIONES, EMPUJES Y LANZAMIENTOS
						GENERA CONTRACCIONES	REALIZA MOVIMIENTOS QUE MEJORAN SUS LANZAMIENTOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZA LOS EJERCICIOS INDICADOS Y ASIMILA LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DE LOS MISMOS.
						ANAEROBICA	RECONOCE SU MAYOR BENEFICIO, EL AUMENTO DE LA ENERGIA SIN PRESENCIA DE AXIGENO.
				3	VELOCIDAD	CICLICA	AFIANZA LA CAPACIDAD PARA RECORRER UNA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						ACÍCLICA	DEMUESTRA LA CAPACIDAD PARA GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN UNA ALTA INTENSIDAD, CAMBIANDO
						REACCIÓN	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA REACCION EN LA PRACTICA DEPORTIVA.
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	DESARROLLA Y AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO, DISMINUYE LA RIGIDEZ MUSCULAR
						PASIVA	MEJORA LA AMPLITUD DE SUS ARTICULACIONES , MEDIANTE LOS EJERCICIOS PROPUSTOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	JUEGO CON EL BALON	PASAR POR DEBAJO DEL BALON.	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTE.
						TOQUES DE LADO A LADO DE LA RED	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTE.
						CARRERA CON AYUDA DE UN BALDE O RECIPIENTE LANZAN EL BALON Y DEBEN	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTE.
						DEMOSTRAR QUE PUEDEN EL BALÓN AL PISO EN PASE CORTO PARA QUE REBOTE Y	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTE.
				2	PASE DE DEDOS	COLOCAN UN GLOBO CON SUS MANOS, UTILIZANDO UNICAMENTE LAS YEMAS	AFIANZA LA CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA EL GOLPE DE DEDOS.
						DIFERENTES PARTES DEL VOLEO E INTENTA QUE ESTE NO CAIGA AL	LOGRA CONTROLAR EL CUERPO LUEGO DE UN MOVIMIENTO DINAMICO.
						DESTREZA PARA REALIAR EJERCICIOS PROPUESTOS.	MANEJA LA RAPIDEZ YLA DESTREZA PARA REALIZAR EL EJERCICIO PROPUESTO.
						JUEGODS DE LATERALIDAD Y UBICACIÓN ESPACIAL.	MANEJA LA LATERALIDAD Y LA UBICACIÓN ESPACIAL.
				3	GOLPE DE ANTEBRAZO	CAPACIDAD DE REALCION PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.	AFIANZA LA CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.
						DESPLAZAMIENTO CON ATENCIÓN DE BRAZOZ, CADERA	AFIANZA LA CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.
						FORMAS DE PRACTICA DE LANZANDO UN BALON DE	AFIANZA LA CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.
						UNA FORMA QUE SE RELAJE QUE PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.	AFIANZA LA CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.
						ANZAMIENDO LIBRE.	AFIANZA LA CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.
				4	SAQUE BAJO	LANZAMIENTO CONTRA LA PARED	MUESTRA EL INTERES POR APRENDER LA DESTREZA DEL ZAQUE
						LANZAN LOS BALÓNES UTILIZANDO EL SAQUE DE SEGURIDAD AL CAMPO	MUESTRA EL INTERES POR APRENDER LA DESTREZA DEL ZAQUE
						LANZAMIENTO CONTRA LA PARED EL CUAL DEBERÁ	MUESTRA EL INTERES POR APRENDER LA DESTREZA DEL ZAQUE
						UTILIZANDO EL SAQUE E INTENTANDO QUE EL BALÓN SEGURIDAD INTENTA TOCAR	MUESTRA EL INTERES POR APRENDER LA DESTREZA DEL ZAQUE
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUE ES EL VOLEIBOL	COMPRENDE QUE EL VOLEIBOL ES UN JUEGO LOGICO Y RACIONAL, POR LO QUE AYUDA A QUE ESTAS CUALIDADES Y
						HISTORIA	EL JUGADOR SE INFORMA Y CONOCE MÁS DEL JUEGO DEL VOLEIBOL
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO BASICO	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE QUE EL BALÓN DEBA PASAR POR ENCIMA DE LA RED, QUE DEBE SER GOLPEADO
						MEDIDAS DEL CAMPO	EL JUGADOR RECONOCE EL CAMPO DE JUEGO ASI COMO LAS MEDIDAS DEL MISMO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIRSE PARTE INTEGRANTE DE UN GRUPO	SE SIENTEN IDENTIFICADO CON EL RESTO DE LOS INTEGRANTES, A QUIENES ENTIENDEN COMO PARES.
						PERSEVERANCIA	ENTIENDE QUE LA PERSEVERANCIA ES UN ESFUERZO CONTINUO PARA LOGRAR LO QUE SE PROPONE Y BUSCAR
						COMUNICACIÓN	POTENCIALIZA EL DIALOGO COMO LA MEJOR MANERA DE SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS QUE SE PRESENTEN.
						COLABORACIÓN	EL JUGADOR CONSOLIDA RELACIONES DE COLABORACIÓN
						LENGUAJE APRECIATIVO	EL JUGADOR CELEBRA SUS LOGROS Y USA UN LENGUAJE APRECIATIVO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	ACEPTAN LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
						COOPERACION	SE GENERA EN EL JUGADOR PROCESOS DE COOPERACIÓN, QUE SE REFLEJAN EN LAS INTERACCIONES QUE TIENEN LUGAR
						IGUALDAD	ENTIENDE LA IMPORTANCIA DE QUE TODOS TENEMOS DERECHO A SER TRATADO S POR IGUAL, RECONOCE LA IMPORTANCIA
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR EN EQUIPO CON LA FINALIDAD DE ALCANZAR UNA META U OBJETIVO COMUN
						HUMILDAD	RECONOCE LA HUMILDAD COMO UNA VIRTUD MORAL QUE POSEE EL SER HUMANO EN RECONOCER SUS HABILIDADES,
						COMPAÑERISMO	VALORA A SUS COMPAÑEROS Y APRENDE A ENTENDERLOS, DA LA IMPORTANCIA A LA UNIDAD QUE SURGE ENTRE EL GRUPO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	EJERCICIO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE EJERCITARSE CON FRECUENCIA YA QUE CON ESTO REDUCE ENFERMEDADES Y SE
						ASEO CORPORAL	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE SEGUIR HABITOS DE HIGIENE PERSONAL YA QUE ESTO ADEMAS DE SER SALUDABLE LE
						ALIMENTACIÓN	ADQUIERE CONOCIMIENTO SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES NECESARIOS PARA EL
						PRESENTACION PERSONAL	ENTIENDE QUE LOS HABITOS DE HIGIENE SON IMPORTANTES A LA HORA DE ASISTIR A CUALQUIER COMPROMISO ,YA SEA
						DESCANSO Y SUEÑO	VALORA LA IMPORTANCIA DE QUE LA CUAL SE DEBE DE DESCANSO Y POR LO MENOS SIETE HORAS DE SUEÑO, ESTO
				3	MOTIVACIÓN	EJERCICIO FISICO	RECONOCE QUE EL EJERCICIO FISICO SE LOGRA LA MOTIVACION QUE NECESITA PARA INICIAR
						ACTITUD POSITIVA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA ACTITUD POSITIVA EN LOS ENTRENAMIENTOS COMO TAMBIEN LO APLICA PARA LOGRAR
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDE QUE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO DURO SON LOS MOTORES DEL CRECIMIENTO PERSONAL.
					INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL JUGADOR EVIDENCIA UN AMPLIO ALCANCE EN LA HIPOTESIS DE QUE UN NFOQUE ATENCIONAL EXTREMO ES
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RESPETA LAS REGLAS DE JUEGO Y LOS ACUERDOS DE ARMONIOSA DEL GRUPO EN SUS ENTRENAMIENTOS, DONDE
						HABILIDADES SOCIALES	MANIFIESTA UNA BUENA INTERACCIÓN CON LOS COMPAÑEROS,CREANDO NUEVOS VINCULOS Y AMISTADES
						AUTOMOTIVACIÓN	COMPRENDE QUE LA AUTOMOTIVACIÓN ES EL RENDIMIENTO EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS O
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MI NOMBRE ES Y MIS GUSTOS SON	APRENDE LOS NOMBRES DE SUS COMPAÑEROS Y SE DIVERTIO ACTIVAMENTE.
						VUELTA A LA TORTILLA	EJERCITA LA RESISTENCIA Y FAVORECE LA AUTOAFIRMACIÓN.
						EXPRESION EN CADENA	CONCENTRA LA ENERGIA EN UNA EXPRESIÓN CON TODO EL CUERPO, DESARROLLA EL ESPIRITU GRUPAL.
						MUELLE HUMANO	FORTALECE LA CONFIANZA . ESTIMULA EL EQUILIBRIO CORPORAL Y LA COOPERACIÓN
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA GOLOSA	DESARROLLA LA COORDINACIÓN VISOMOTORA , LA AGILIDAD, EL MOVIMIENTO Y LA MOTRICIDAD GRUESA
						SALTAR LA CUERDA	EJERCITA TODO EL CUERPO Y AGUDIZA LOS REFLEJOS Y LA CAPACIDAD DE REACCIÓN
						LA GALLINA CIEGA	DASARROLLA COORDINACIÓN AUDITIVA-MOTORA, MEJORA EL EQUILIBRIO Y LA ESTABILIDAD.
						CARRERA DE SACOS	COMPITE DE UNA FORMA SANA, HACE AMIGOS, SE DIVIERTE.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	APRENDER A MEZCLAR COLORES	ADQUIERE HABILIDAD PARA HALLAR SIMILITUDES ENTRE LOS TONOS
						ARTE CON CINTA ADHESIVA DE COLORES	DASARROLLA LA CREATIVIDAD Y SE DIVIERTE.
						PINTURA CON ESPONJAS	ESTIMULA Y ALERTA LA CREATIVIDAD.
						MANUALIDADES CON CARTON	POTENCIALIZA LA IMPORTANCIA DE LAS MANUALIDADES EN EL DESARROLLO INTEGRAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RODILLAS APOYADAS,SENTADILLAS,JUMP	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						BOMBA,SALTO,ELEVAR UNA BOMBA CON AGUA,CAMBIAR	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						BRAZOS,FLEXION Y EXRENSION DE	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						RELEVOS	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEDOS,ANTEBRAZO Y SAQUE BAJO	MUESTRA SUS HABILIDADES EN EL VOLEIBOL ,BRINDA ESPARCIMIENTO Y NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE

FECHA DE ENTREGA	28/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	YUNNY CAMILO ROA
MUNICIPIO	APULO

OBLIGACION 3

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
NIVEL	**INICIACIÓN**
	
	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
NIVEL	**FUNDAMENTACION**









FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**









OBLIGACION 4

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															
7 AÑOS		3			2	1									3
8 AÑOS		5			1	4									5
9 AÑOS		6			2	4									6
10 AÑOS		2			2										2
11 AÑOS		1			1										1
12 AÑOS		6			6										6
13 AÑOS		10			10										10
14 AÑOS															
15 AÑOS		4			4										4
16 AÑOS		6			6										6
17 AÑOS		5			5										5
TOTALES	0	48	0	0	39	9									48

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	ISABELLA MORA CABRERA	3125192368	1		1		1			1		0		1			0		1		1			1		1		0			1		1	14	11	3	79%
2	LIZ GARZON CORREA	3229129060	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		0	14	12	2	86%
3	KAREN CASTIBLANCO	3107347754	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
4	HEIDY VIRGUEZ	3132453672	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
5	INGRID MEDINA	3115732908	1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
6	FERNANDA VIGELLAS	3145673256	0		0		0			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1	14	10	4	71%
7	MARIANGEL LOPEZ	3112112343	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
8	MARIA CAMILA AVILA	3154673423	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	14	13	1	93%
9	TANIA PEREZ	3117896548	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	14	13	1	93%
10	VALENTINA BOHORQUEZ	3137908435	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0	14	13	1	93%
11	JULIANA CARVAJAL	3134567214	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
12	VANESA SILVA	3112567340	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		0			1		1	14	12	2	86%
13	ALEJANDRA MORERA	3112897453	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		0			1		1	14	12	2	86%
14	PAULA FEO	3134789532	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
15																																					
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LEIDY KATERINE CASTIBLANCO	3227202219	1		1		1			1		0		1			0		1		1			1		1		0			1		1	14	11	3	79%
2	LAURA VALENTINA RIVERA URIBE	3227999270	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		0	14	12	2	86%
3	VIANS NICOL RENTERIA GAMBA	3118600282	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
4	KATHERIN YINELLA CAICEDO CASTI	3224249816	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
5	ZHARICK JULIANA MEJIA MARTIN	3108045866	1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	0	93%
6	NICOL MARIANA TRIANA ROCHA	3126110349	0		0		0			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1	14	10	0	71%
7	SHARID BRIYITH ROJAS CORTES	3144761467	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	0	93%
8	DAINY XIOMARA CORTES SASTOQUI	3138718802	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	14	13	1	93%
9	ALEJANDRA BELTRAN HERNANDEZ	3006266205	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	14	13	1	93%
10	LINA MARCELA MARTINEZ ROJAS	3118648383	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0	14	13	1	93%
11	PAULA VALERIA MONTAÑA ARIZA	3209886431	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
12	KAREN SOFIA ORTIZ NUMPAQUE	3107549480	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		0			1		1	14	12	2	86%
13	KAREN DAYANA ROJAS BELTRAN	3209864428	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		0			1		1	14	12	2	86%
14	JENNIFER JIRETH GARZON MARTINE	3133791283	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
15	MARIANGEL LOPEZ BOHORQUEZ	3114479407	1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
16	HEIDY VANESA RODRIGUEZ VIRGUE	3227381759	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
17	VALERY JOHANA RODRIGUEZ GUER	3106145684	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		0			1		1	14	12	2	86%
18	KAREN VIVIANA SERRATO CONTRE	3107767370	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
19	MARIANA SALDARRIAGA MUÑOZ	3138415345	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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	KAREN ANDREA SARMIENTO	3112453765	1		1		1			1		0		1			0		1		1			1		1		0			1		1	14	11	3	79%
2	LINA MARCELA ANDRADE	3112456327	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		0	14	12	2	86%
3	LUISA CASTIBLANCO	313673542	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
4	LAURA MENDIGAÑO	3124673245	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
5	CLAUDIA LUCIA CIFUENTES	3114768932	1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
6	MARIANA OSORIO	3134562135	0		0		0			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1	14	10	4	71%
7	LUNA ULLOA	3126421904	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
8	KATHERIN TELLEZ	3214567324	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	14	13	1	93%
9	NICOL TATIANA FLORES	3215678231	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	14	13	1	93%
10	YURI SOFIA MARTINEZ	3112450967	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0	14	13	1	93%
11	JUANITA PORRAS	3126754893	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
12	ANGUIE CHALA	3148752341	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		0			1		1	14	12	2	86%
13	DIANA PAREJA	3116754890	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		0			1		1	14	12	2	86%
14	LUCIANA VALENCIA	3124532657	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1	14	13	1	93%
15	YEIDY VALENCIA	3112575324	1		1		1			1		0		1			1		0		1			1		1		1			1		1	14	12	2	86%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACION 5



OBLIGACION 6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JULIO	MUNICIPIO: UTICA	
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL	HORARIO DE PRACTICA:	Martes 10:00 pm a 7:00 pm Jueves 1:00 pm a 700 pm Sabado 8:00 am a 12:00 pm
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIEN
CLASES				JULIO	JULIO	JULIO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION	X	X	
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X		X
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN		X	
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	RECEPCION	X	X	X
			PASE		X	X
			ATAQUE			X
			BLOQUEO			
			SERVICIO	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE RECEPCION	X	X	X
			DEFENSA DE CAMPO			
			COMPLEJO K0	X		
			COMPLEJO K1		X	X
			COMPLEJO K2			X
			SISTEMAS OFENSIVOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: UTICA**		
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL	**HORARIO DE PRACTICA:**	Martes 10:00 pm a 7:00 pm Jueves 1:00 pm a 700 pm Sabado 8:00 am a 12:00 pm	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIEN**	
CLASES				**AGOSTO**	**AGOSTO**	**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X	
			RESPONSABILIDAD			X	
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA	X	X		
			COOPERACION	X	X		
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	
			OBEDIENCIA	X		X	
			AUTODISCIPLINA	X	X		
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO	X	X		
			EQUILIBRIO	X	X		
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION			X	
			REACCIÓN			X	
			ADAPTACIÓN			X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	
			VELOCIDAD		X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	RECEPCION	X	X	X	
			PASE		X	X	
			ATAQUE			X	
			BLOQUEO				
			SERVICIO	X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE RECEPCION	X	X	X	
			DEFENSA DE CAMPO				
			COMPLEJO K0	X			
			COMPLEJO K1		X	X	
			COMPLEJO K2			X	
			SISTEMAS OFENSIVOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	

FIRMA FORMADOR: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: UTICA**	
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL	**HORARIO DE PRACTICA:**	Martes 10:00 pm a 7:00 pm Jueves 1:00 pm a 700 pm Sabado 8:00 am a 12:00 pm
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENT**
CLASES				**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION	X	X	
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X		X
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN		X	
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	RECEPCION	X	X	X
			PASE		X	X
			ATAQUE			X
			BLOQUEO			
			SERVICIO	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE RECEPCION	X	X	X
			DEFENSA DE CAMPO			
			COMPLEJO K0	X		
			COMPLEJO K1		X	X
			COMPLEJO K2			X
			SISTEMAS OFENSIVOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				OCTUBRE	MUNICIPIO: UTICA	
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL	HORARIO DE PRACTICA:	Martes 10:00 pm a 7:00 pm Jueves 1:00 pm a 700 pm Sabado 8:00 am a 12:00 pm
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIEN
CLASES				OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION	X	X	
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X		X
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN		X	
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	RECEPCION	X	X	X
			PASE		X	X
			ATAQUE			X
			BLOQUEO			
			SERVICIO	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE RECEPCION	X	X	X
			DEFENSA DE CAMPO			
			COMPLEJO K0	X		
			COMPLEJO K1		X	X
			COMPLEJO K2			X
			SISTEMAS OFENSIVOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: UTICA**	
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL	**HORARIO DE PRACTICA:**	Martes 10:00 pm a 7:00 pm Jueves 1:00 pm a 700 pm Sabado 8:00 am a 12:00 pm
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIEN**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION	X	X	
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X		X
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN		X	
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	RECEPCION	X	X	X
			PASE		X	X
			ATAQUE			X
			BLOQUEO			
			SERVICIO	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE RECEPCION	X	X	X
			DEFENSA DE CAMPO			
			COMPLEJO K0	X		
			COMPLEJO K1		X	X
			COMPLEJO K2			X
			SISTEMAS OFENSIVOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: UTICA**	
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL	**HORARIO DE PRACTICA:**	Martes 10:00 pm a 7:00 pm Jueves 1:00 pm a 700 pm Sabado 8:00 am a 12:00 pm
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENT**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION	X	X	
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X		X
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN		X	
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	RECEPCION	X	X	X
			PASE		X	X
			ATAQUE			X
			BLOQUEO			
			SERVICIO	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE RECEPCION	X	X	X
			DEFENSA DE CAMPO			
			COMPLEJO K0	X		
			COMPLEJO K1		X	X
			COMPLEJO K2			X
			SISTEMAS OFENSIVOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE

OBLIGACION 7



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra milena castiblanco angulo, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1010960448 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Salvador mateo castiblanco, con Tarjeta de identidad No 1030902227 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA VEGA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de VOLEIBOL.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esto manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de LA VEGA , a los veinti siete (27) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR: DOCUMENTO DE IDENTIDA. DEL MENOR Y EPS.

Sandra castiblanco
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 1010960448

TELÉFONO 310 478 0511

DIRECCIÓN CRA 5 - 3 14 - 107

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

OBLIGACION 9

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1073707190	HERBERT IVAN PERALTA	6	21		:	10,5	125		:	62,5	65		:	32,5	65		:	32,5
2	1024555163	DARWIN GUANDERLEY	8	36		:		128		:		48		:		58		:	
3	1221981895	ADRIANA MENDOZA	8	25		:		135		:		58		:		51		:	
4	1238781146	ADRIANI MENDOZA	7	20		:		120		:		49		:		48		:	
5	1012427658	GELEN VALENTINA RAMIREZ	8	24		:		131		:		51		:		49		:	
6	1012454960	DILAN YAID RAMIREZ	6	22		:		129		:		49		:		42		:	
7	1028499106	SARA SOFIA PIRAQUIVE	8	25		:		134		:		70		:		56		:	
8	1012357829	SHARON DAYANA JIMENEZ	8	23		:		127		:		48		:		45		:	
9	1106334157	VALERIA MACERA VELAZQUEZ	8	20		:		117		:		41		:		44		:	
10	1022999329	SEBASTIAN CAMACHO	8	28		:		133		:		43		:		49		:	
11	1016107280	SARA VALERIA ARDILA	6	18		:		118		:		66		:		54		:	

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1012394892	NATHALI GUEPENDO	11	32		:	16	139		:	69,5	65		:	32,5	65		:	32,5
2	1012398289	BRENDA GOMEZ PARRADO	11	25		:		137		:		64		:		57		:	
3	1073700740	SARA XIMENA BERMUDEZ	10	30		:		135		:		71		:		61		:	
4	1073700023	CLEMENS SOFIA PERALTA	10	29		:		134		:		72		:		56		:	
5	1012375484	SARA ISABELA RESTREPO	11	58		:		1.60		:		78		:		65		:	
6	1012411179	BREISY XIOMARA RAMIREZ	9	26		:		139		:		69		:		58		:	
7	1141717784	SANTIAGO CARMONA CARDENAS	12	35		:		145		:		86		:		61		:	
8	1021346245	NICOLLE VELASQUEZ	10	33		:		1.45		:		75		:		59		:	
9	1134171225	JARYAN MOZO	12	37		:		151		:		78		:		65		:	
10	V33792907	ENMANUEL SALAZAR	12	41		:		157		:		80		:		66		:	
11	1074814599	SAMUEL OSORIO	12	34		:		133		:		72		:		59		:	
12	1013128024	DUVAN RODRIGUEZ	12	35		:		145		:		69		:		55		:	
13	1022999329	IVAN SANTIAGO CAMACHO	12	36		:		146		:		70		:		61		:	
14	1012697329	ANGELY PATIÑO	10	35		:		134		:		74		:		67		:	

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	HERBERT IVAN PERALTA	6	5,05	4,92	4,99	FALSO	1,10		122	119			24	21	22,5	40	15,98	
2	DARWIN GUANDERLEY	8	4,76	4,23	4,50	FALSO	1,34		119	115			22	20	21	50	14,87	
3	ADRIANA MENDOZA	8	4,18	3,93	4,06	FALSO	1,54		134	139			19	17	18	60	12,03	
4	ADRIANI MENDOZA	7	5,13	5,08	5,11	FALSO	1,23		120	124			22	20	21	50	14,85	
5	GELEN VALENTINA RAMIREZ	8	4,59	4,04	4,32	FALSO	1,43		128	135			23	21	22	40	14,91	
6	DILAN YAID RAMIREZ	6	5	4,87	4,94	FALSO	1,58		118	125			24	22	23	40	15,34	
7	SARA SOFIA PIRAQUIVE	8	4,98	4,64	4,81	FALSO	1,21		120	117			24	21	22,5	40	16,09	
8	SHARON DAYANA JIMENEZ	8	4,44	4,11	4,28	FALSO	1,1		123	127			20	18	19	60	14,56	
9	VALERIA MACERA VELAZQUEZ	8	4,87	4,43	4,65	FALSO	1,19		133	136			22	20	21	50	15,57	
10	SEBASTIAN CAMACHO	8	3,87	3,43	3,65	FALSO	2		149	138			24	21	22,5	40	15,12	
11	SARA VALERIA ARDILA	6	4,87	4,59	4,73	FALSO	1,07		117	119			23	22	22,5	40	16,34	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE

INDEPORTES CUNDINAM

DEPORTE FORMATIV

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	BREISY XIOMARA RAMIREZ	9	4,95	4,92	4,94	FALSO	2,03	FALSO	130	139			26	24	25	FALSO	15,98	
2	SARA XIMENA BERMUDEZ	10	4,76	4,23	4,50	FALSO	3,22		139	140			27	23	25	FALSO	14,87	
3	CLEMENS SOFIA PERALTA	10	4,18	3,93	4,06	FALSO	3,1		145	147			19	17	18	40	12,03	
4	NICOLLE VELASQUE	10	4,17	4,08	4,13	FALSO	3,38		162	164			20	19	19,5	FALSO	14,85	

OBLIGACION 10

RENOVACIÓN LIDERAZGO Y GESTIÓN

LA SUSCRITA DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES DEL MUNICIPIO DE UTICA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE**, identificado con cedula de ciudadanía 1.070.982.937 de Facatativá Cundinamarca, presto los servicios como Entrenador deportivo en la Escuela de Formación de Voleibol durante el periodo del 01 al 31 de Agosto del 2022, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente Certificación se expide en la Oficina de Cultura y Deportes a los treinta uno (31) días del mes de Agosto del 2022.

¡En ejecución!

SINDY ROXANA BALLESTEROS
Directora Cultura y Deportes

Escaneado con CamScanner

RENOVACIÓN LIDERAZGO Y GESTIÓN

LA SUSCRITA DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES DEL MUNICIPIO DE UTICA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE**, identificado con cedula d ciudadanía 1.070.982.937 de Facatativá Cundinamarca, presto los servicios com Entrenador deportivo en la Escuela de Formación de Voleib durante el periodo del 01 al 30 de Septiembre del 2022, cumpliendo con la obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente Certificación se expide en la Oficina de Cultura y Deportes a los treint (30) días del mes de septiembre del 2022.

SINDY ROXANA BALLESTEROS
Directora Cultura y Deportes

LA SUSCRITA DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES DEL MUNICIPIO DE UTICA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE**, identificado con cedula de ciudadanía 1.070.982.937 de Facatativá Cundinamarca, presto los servicios como Entrenador deportivo en la Escuela de Formación de Voleibol durante el periodo del 01 al 31 de Octubre del 2022, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente Certificación se expide en la Oficina de Cultura y Deportes a los treinta y uno (31) días del mes de octubre del 2022.

SINDY ROXANA BALLESTEROS
Directora Cultura y Deportes

LA SUSCRITA DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES DEL MUNICIPIO DE UTICA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE**, identificado con cedula de ciudadanía 1.070.982.937 de Facatativá Cundinamarca, presto los servicios como Entrenador deportivo en la Escuela de Formación de Voleibol durante el periodo del 01 al 30 de noviembre del 2022, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente Certificación se expide en la Oficina de Cultura y Deportes a los treinta (30) días del mes de octubre del 2022.

SINDY ROXANA BALLESTEROS
Directora Cultura y Deportes

RENOVACIÓN LIDERAZGO Y GESTIÓN

LA SUSCRITA DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES DEL MUNICIPIO DE UTICA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **DANIEL FERNANDO CARREÑO LACHE**, identificado con cedula de ciudadanía 1.070.982.937 de Facatativá Cundinamarca, presto los servicios como Entrenador deportivo en la Escuela de Formación de Voleibol durante el periodo del 01 al 21 de diciembre del 2022, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente certificación se expide en la Oficina de Cultura y Deportes a los veintidós (22) días del mes de diciembre del 2022.

SINDY ROXANA BALLESTEROS
Directora Cultura y Deportes

OBLIGACION 11

Se apoyaron las siguientes actividades
25/08/2022 Apoyo Dia del desafío



OBLIGACION 12

Capacitación (políticas públicas indeportes Cundinamarca 2022).



- 18 de septiembre 7:00 pm, virtual, tema capacitación sobre formato planeación y seguimiento de la población, por el coordinador de gestores.



- el día 12 de noviembre en el municipio de Facatativá, convocada por nuestro gestor y el tema: Explicación de pruebas antropométricas y físicas a realizar en nuestras escuelas deportivas.



- 6 de noviembre 8:00 am: elaboración de encuestas mesas de trabajo política pública a cargo de José G.

