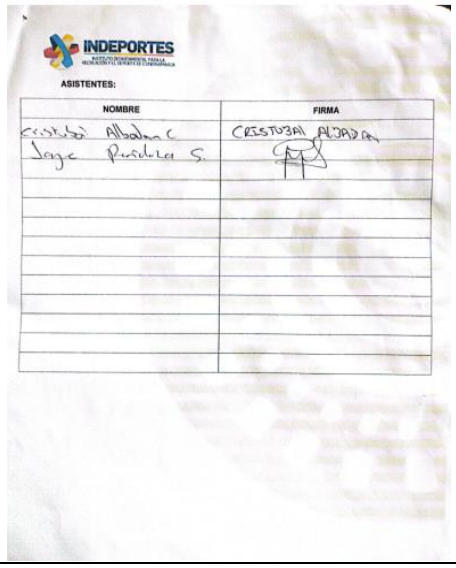
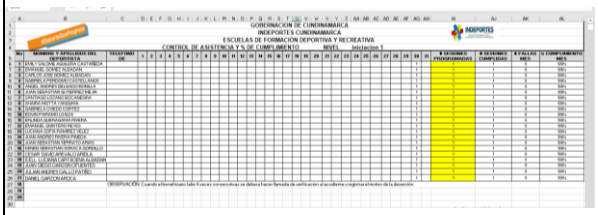
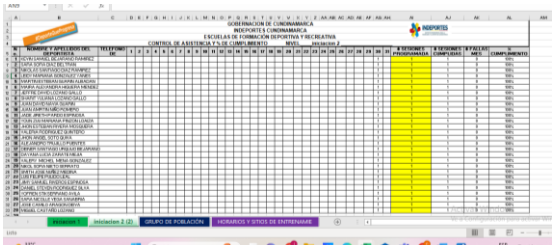
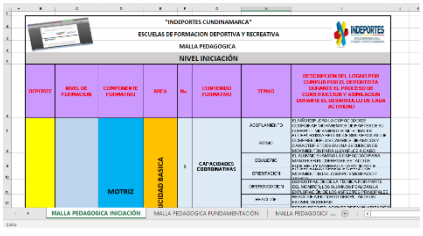
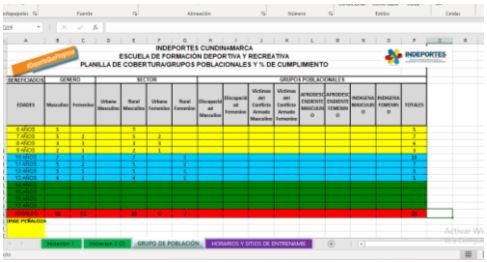
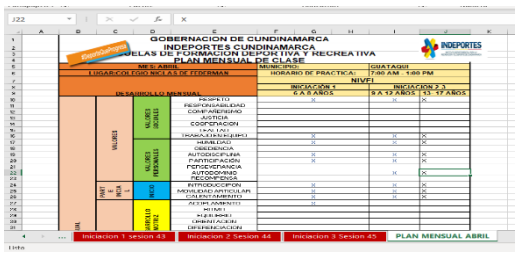
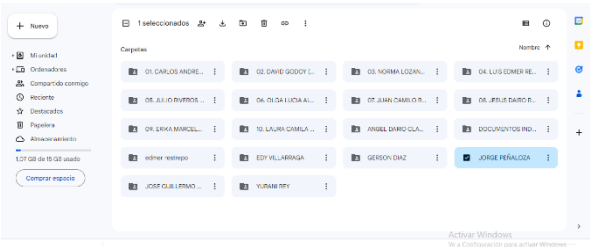
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO # 574-2023			
Nombre del contratista	JORGE PEÑALOZA SANCHEZ		
Número de identificación	C.C 11.320.667 de Girardot	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	14 MARZO 2023 AL 30 MARZO 2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000887 DEL 13/ 03/ 2023
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			

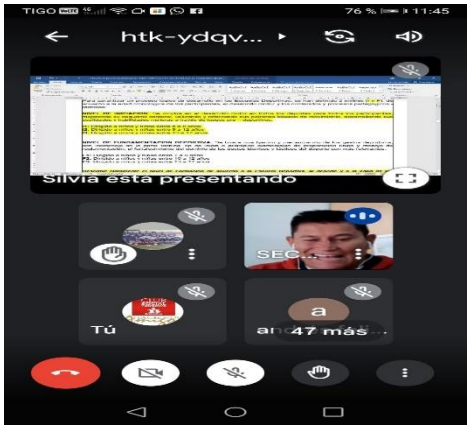
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de Iniciación y Fundamentación, en el municipio asignado por el 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 con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	Presentación en el de VOLIBOL  INDEPORTES NOMBRE DE LA REUNIÓN: Presentacion FECHA: Jueves 16 de Marzo 2023 ACTA No: 001 LUGAR: Polideportivo Ciudad Porvenir HORA INICIO: 9:00 AM HORA FINALIZACIÓN: 10:00 AM OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Presentación de plan de trabajo ORDEN DEL DÍA: 1) presentacion 2) Horarios 3) Dias de practica DESARROLLO DE LA REUNIÓN: Temas a tratar Horarios y Lugar de trabajo COMPROMISOS ADQUIRIDOS: COMPROMISO / FECHA DE CUMPLIMIENTO / RESPONSABLE Powered by CamScanner  INDEPORTES ASISTENTES: NOMBRE: Cristian Alzate C / Jorge Peñaloza S. FIRMA: CRISTIAN ALZATE C

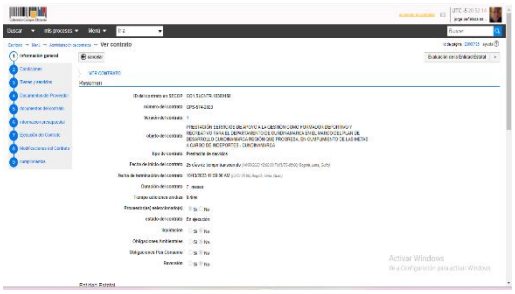
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	 
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 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. .	Realice los avances en la realización del plan y malla pedagógica socializados por Indeportes Cundinamarca 

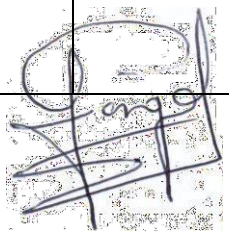
	
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Se encuentra en proceso la convocatoria de los niños, niñas y jóvenes para el mes de abril iniciar con las totalidades y cantidades en los 3 niveles de formación en VOLEIBOL , dejando como evidencia el plan mensual, dejo evidencia de algunas sesiones del mes de marzo
5. 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 cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 CUADRO COBERTURA

6. 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.	
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL MUNICIPIO: GUATAQUI NOMBRE DEL FORMADOR: JORGE PEÑALOZA  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: ABRIL LUGAR: COLEGIO NICLAS DE FOCRMAN HORARIO DE PRACTICA: 7:00 AM - 1:00 PM NIVEL: INICIACION 1 (6 A 8 AÑOS) INICIACION 2-3 (9 A 12 AÑOS / 13 -17 AÑOS) DESARROLLO MENSUAL PLAN MENSUAL ABRIL
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	

9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
10. 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.	En el momento de ejecutarlas se dejara evidencia
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	CERTIFICADO DE MUNICIPIO 
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Se proyecta de acuerdo a indicación de la coordinación del componente realizar el primer festival deportivo y escolar en el mes de abril del 2023

13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Reunión virtual el 23 de marzo convocada por la subgerencia técnica para la presentación de los gestores y demás información relacionada con el contrato  Reunión presencial con los compañeros gestor donde participo el coordinador de gestores juan David prieto 
14. 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.	Los formatos están a disposición para ser usados en el momento que se requieran, en el momento que toque trasladar o hacer cualquier trámite documental en archivo del instituto

15. 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, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (Socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	



JORGE PEÑALOZA SANCHEZ

C.C 11.320.667 de Girardot

FIRMA CONTRATISTA

AENEXO EVIDENCIA DE LAS MISMAS

Presentación en el municipio de GUATAQUI



INDEPORTES

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
· Presentacion	Jueves 16 de Marzo 2023	001

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Polideportivo Cordel Acustico	9:00 AM	10:00 AM

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

1) presentacion de plan de trabajo

ORDEN DEL DÍA:

1) presentacion
2) Temas
3) Disciplinas

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Temas a tratar horarios y Lugar de trabajo

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE

Powered by CamScanner

INDEPORTES

ASISTENTES:

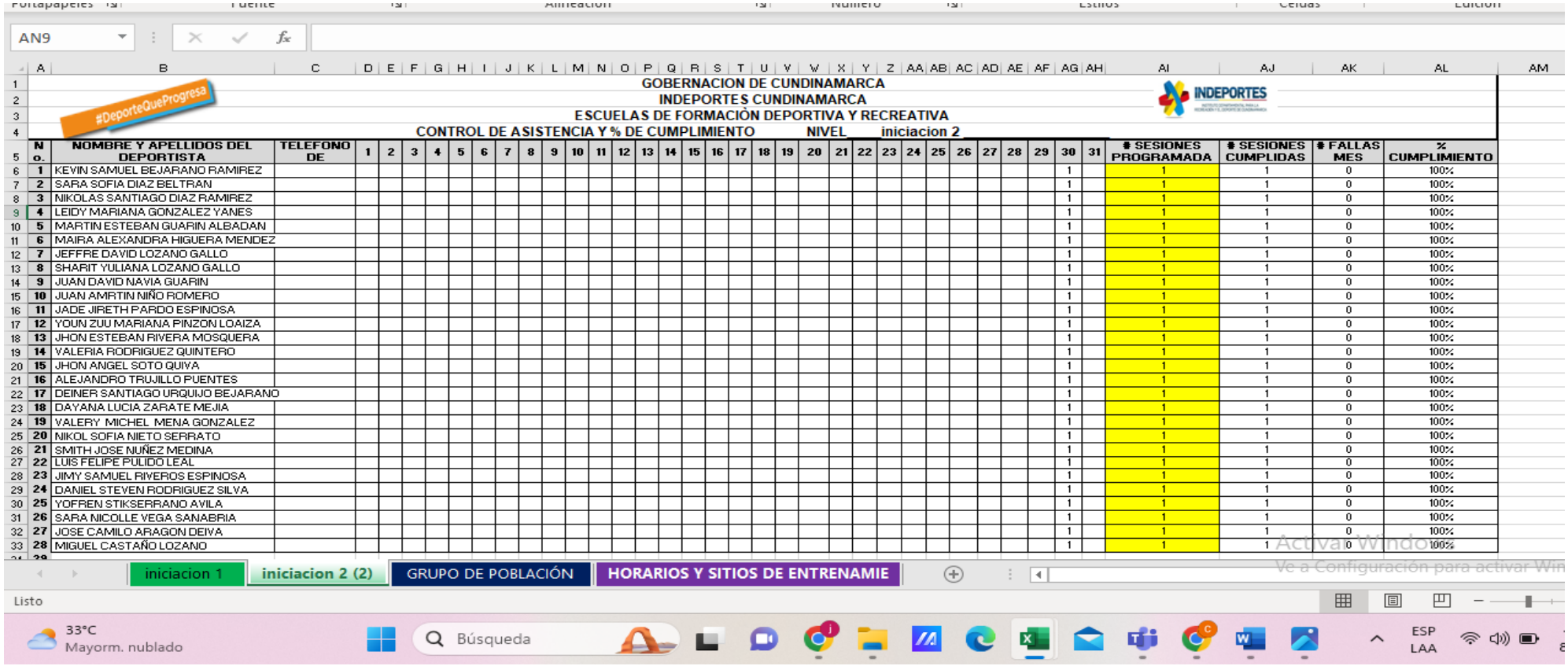
NOMBRE	FIRMA
Cristobal Albadan C	CRISTOBAL ALBADAN
Jorge Perdomo S.	

2 ASISTENCIAS



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL iniciacion 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	EMILY SALOME AGUILERA CASTAÑEDA																														1		1	1	0	100%
2	EMANUEL GOMEZ ALBADAN																														1		1	1	0	100%
3	CARLOS JOSE GOMEZ ALBADAN																														1		1	1	0	100%
4	GABRIELA PERDOMO CASTELLANOS																														1		1	1	0	100%
5	ANGEL ANDRES DELGADO BONILLA																														1		1	1	0	100%
6	JUAN SEBASTIAN GUTIERREZ MEJIA																														1		1	1	0	100%
7	SANTIAGO LOZANO BOCANEGRA																														1		1	1	0	100%
8	SHAIRA MOTTA YANGUMA																														1		1	1	0	100%
9	GABRIELA OVIEDO CORTEZ																														1		1	1	0	100%
10	EDWIN PARAMO LOAIZA																														1		1	1	0	100%
11	ERLINDA QUERAGAMA RIVERA																														1		1	1	0	100%
12	EMANUEL QUINTERO REYES																														1		1	1	0	100%
13	LUCIANA SOFIA RAMIREZ VELEZ																														1		1	1	0	100%
14	JUAN ANDRES RIVERA PINEDA																														1		1	1	0	100%
15	JUAN SEBASTIAN SERRATO ARIAS																														1		1	1	0	100%
16	KENEN SEBASTIAN SORACA GORDILLO																														1		1	1	0	100%
17	CESAR DAVID AREVALO ARIDLA																														1		1	1	0	100%
18	ICELL LUCIANA CARTAGENA ALBADAN																														1		1	1	0	100%
19	JUAN DIEGO GARZON CIFUENTES																														1		1	1	0	100%
20	JULIAN ANDRES GALLO PATIÑO																														1		1	1	0	100%
21	DANIEL GARZON AROCA																														1		1	1	0	100%
18		OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.																																			
19																																					
20																																					

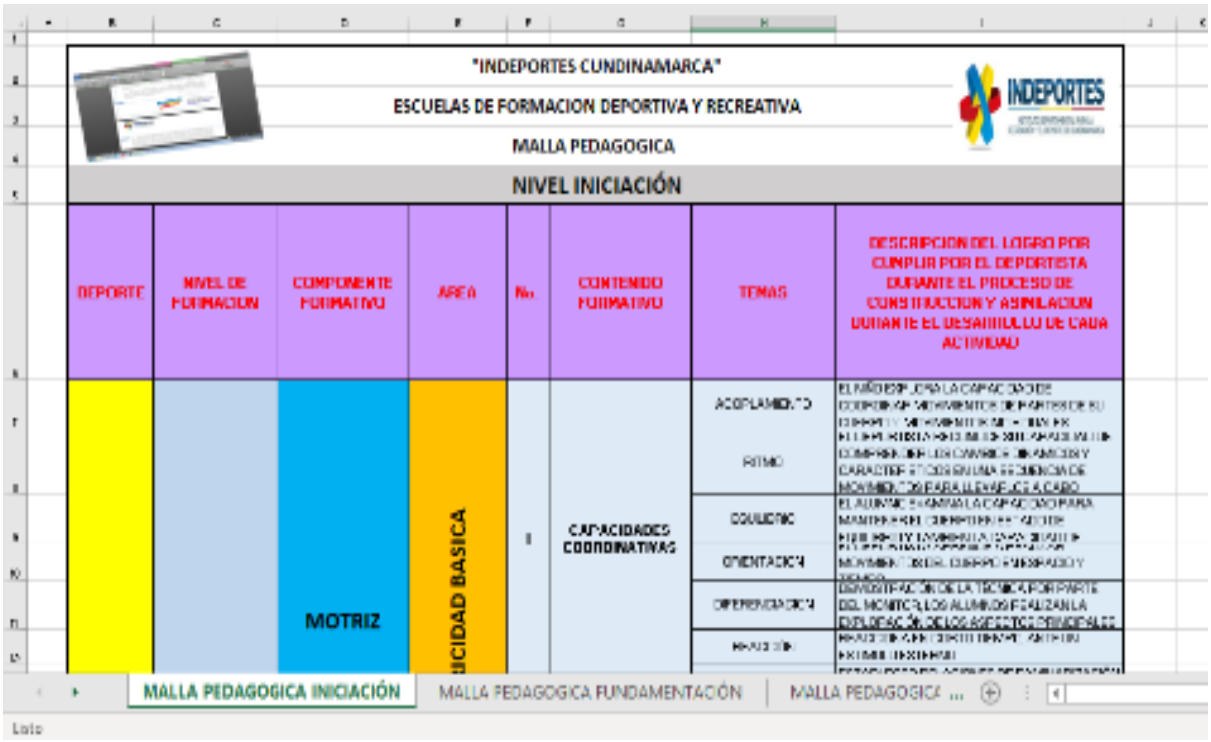


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL iniciacion 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	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 PROGRAMADA	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	KEVIN SAMUEL BEJARANO RAMIREZ																														1		1	1	0	100%
2	SARA SOFIA DIAZ BELTRAN																														1		1	1	0	100%
3	NIKOLAS SANTIAGO DIAZ RAMIREZ																														1		1	1	0	100%
4	LEIDY MARIANA GONZALEZ YANES																														1		1	1	0	100%
5	MARTIN ESTEBAN GUARIN ALBADAN																														1		1	1	0	100%
6	MAIRA ALEXANDRA HIGUERA MENDEZ																														1		1	1	0	100%
7	JEFFRE DAVID LOZANO GALLO																														1		1	1	0	100%
8	SHARIT YULIANA LOZANO GALLO																														1		1	1	0	100%
9	JUAN DAVID NAVIA GUARIN																														1		1	1	0	100%
10	JUAN AMRTIN NIÑO ROMERO																														1		1	1	0	100%
11	JADE JIRETH PARDO ESPINOSA																														1		1	1	0	100%
12	YOUN ZUU MARIANA PINZON LOAIZA																														1		1	1	0	100%
13	JHON ESTEBAN RIVERA MOSQUERA																														1		1	1	0	100%
14	VALERIA RODRIGUEZ QUINTERO																														1		1	1	0	100%
15	JHON ANGEL SOTO QUIVA																														1		1	1	0	100%
16	ALEJANDRO TRUJILLO PUENTES																														1		1	1	0	100%
17	DEINER SANTIAGO URQUIJO BEJARANO																														1		1	1	0	100%
18	DAYANA LUCIA ZARATE MEJIA																														1		1	1	0	100%
19	VALERY MICHEL MENA GONZALEZ																														1		1	1	0	100%
20	NIKOL SOFIA NIETO SERRATO																														1		1	1	0	100%
21	SMITH JOSE NUÑEZ MEDINA																														1		1	1	0	100%
22	LUIS FELIPE PULIDO LEAL																														1		1	1	0	100%
23	JIMY SAMUEL RIVEROS ESPINOSA																														1		1	1	0	100%
24	DANIEL STEVEN RODRIGUEZ SILVA																														1		1	1	0	100%
25	YOFREN STIKSERRANO AVILA																														1		1	1	0	100%
26	SARA NICOLLE VEGA SANABRIA																														1		1	1	0	100%
27	JOSE CAMILO ARAGON DEIVA																														1		1	1	0	100%
28	MIGUEL CASTAÑO LOZANO																														1		1	1	0	100%

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Win

3 MALLA Y PLAN PEDAGOGICO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	CIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCION	EL NIÑO DESPLIEGA LA CAPACIDAD DE EL ALUMNO PRACTICA LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL EQUILIBRIO MOVIMIENTO DEL CUERPO EN RESPUESTA Y TIEMPO IDENTIFICACION DE LA TECNICA POR PARTE DEL MONITOR, LOS ALUMNOS REALIZAN LA EJECUCION DE LOS ASPECTOS PRINCIPALES

MALLA PEDAGOGICA INICIACIÓN | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACIÓN | MALLA PEDAGOGICA ...

Listo



PLAN PEDAGOGICO

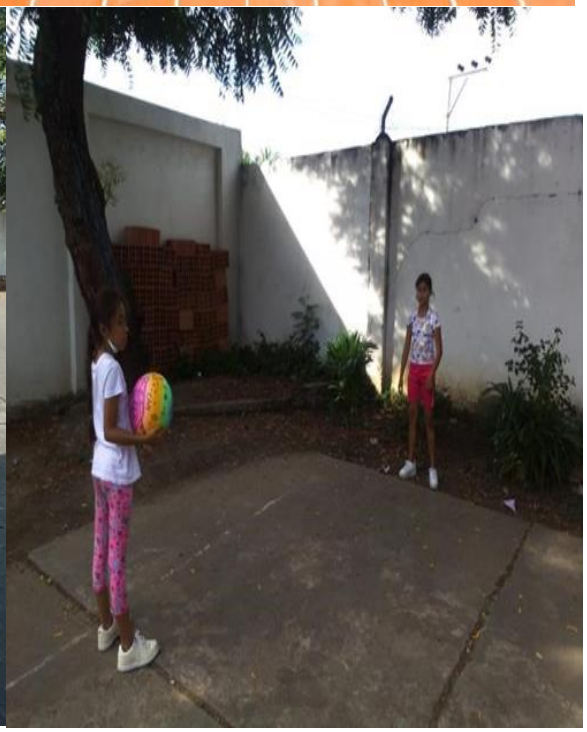
INDEPORTES CUNDINAMARCA

4 ALGUNAS SESIONES DEL MES DE MARZO

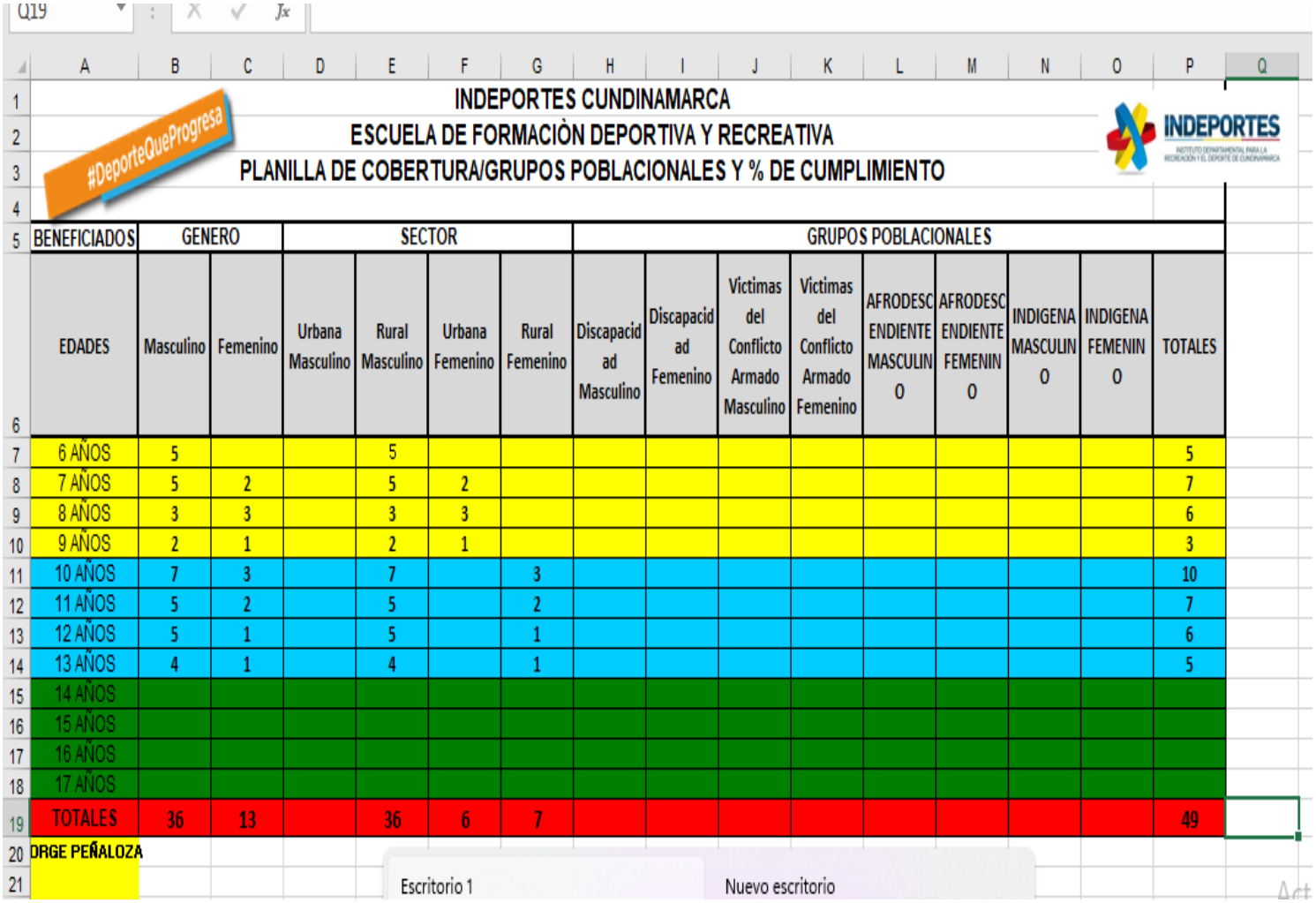








5 CUADRO DE COBERTURA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	5			5											5
7 AÑOS	5	2		5	2										7
8 AÑOS	3	3		3	3										6
9 AÑOS	2	1		2	1										3
10 AÑOS	7	3		7		3									10
11 AÑOS	5	2		5		2									7
12 AÑOS	5	1		5		1									6
13 AÑOS	4	1		4		1									5
14 AÑOS															
15 AÑOS															
16 AÑOS															
17 AÑOS															
TOTALES	36	13		36	6	7									49

ORGE PEÑALOZA

6 PRESENTACION PERSONAL



7 HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO



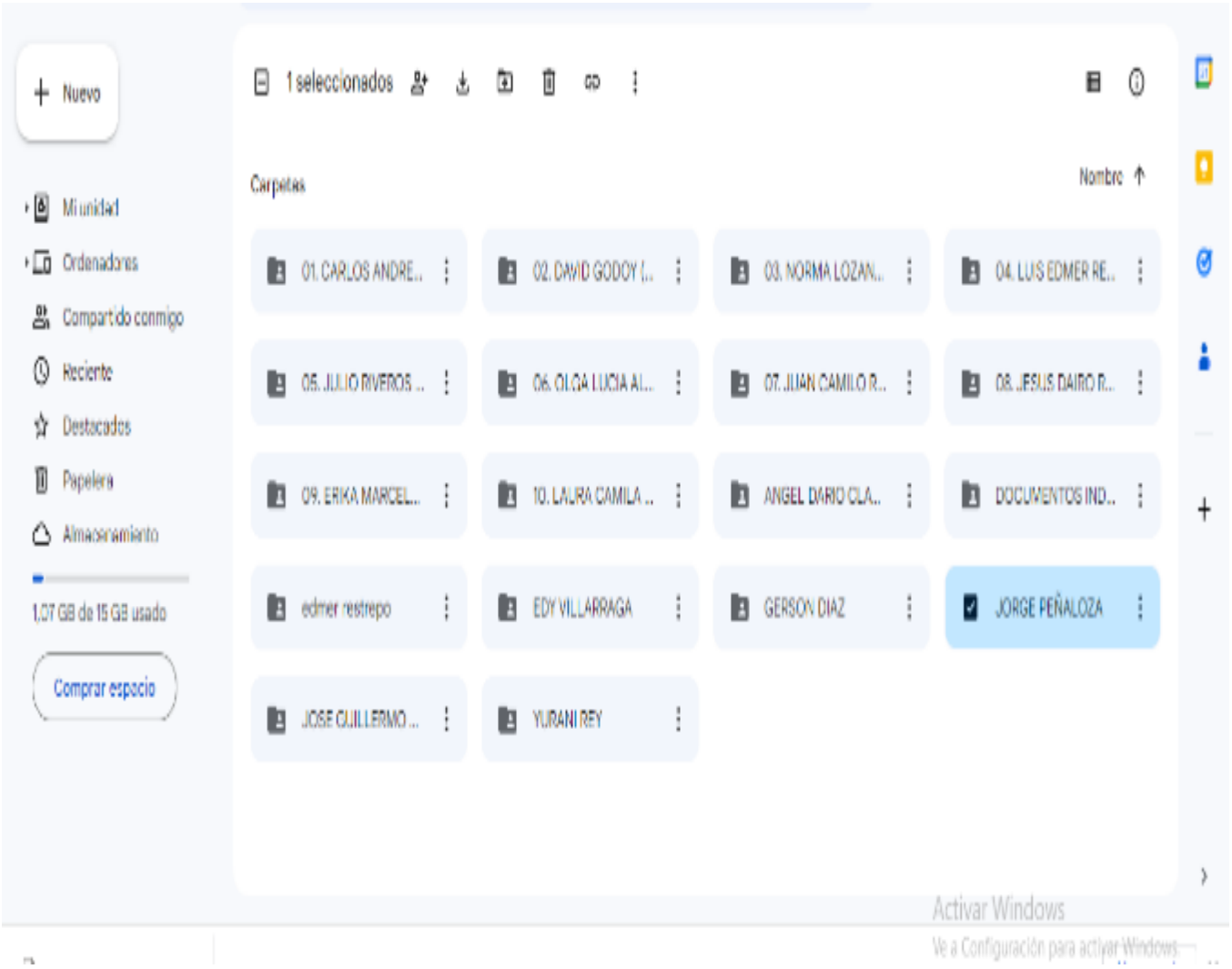
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: GUATAQUI
NOMBRE DEL FORMADOR: JORGE PEÑALOZA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO			INICIACION I	INICIACION I	INICIACION I			
	SEDE DE TRABAJO			I.E.D ISLAS	I.E.D ISLAS	I.E.D ISLAS			
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO			INICIACION II	INICIACION II	INICIACION II			
	SEDE DE TRABAO			I.E.D ISLAS	I.E.D ISLAS	I.E.D ISLAS			
11: 00AM A 1: 00 PM	GRUPO			INICIACION III	INICIACION III	INICIACION III			
	SEDE DE TRABAO			I.E.D ISLAS	I.E.D ISLAS	I.E.D ISLAS			
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: JORGE PEÑALOZA

8 PLATAFORMA DRIVE



9 PLANEACIONES DE MARZO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: MARZO				**MUNICIPIO:**	**GUATAQUI**	
LUGAR:COLEGIO NICLAS DE FEDERMAN				**HORARIO DE PRACTICA:**	**7:00 AM - 1:00 PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN 1	**INICIACION 2-3**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD		X	X
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JORGE PEÑALOZA

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	respeto	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	29/03/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer el deporte del voleibol, mediante charlas y juegos ludicos y deportivos			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor del respeto	principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego "ponchados"	Consiste en que por turnos una persona lleva una pelota mediana (PONCHADOR), y tiene que perseguir a los otros jugadores (CORREDORES) para tirarles el balón. Si un jugador corredor es tocado en cualquier parte por la pelota, se declara PONCHADO e inmediatamente es eliminado del
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	Toques de lado a lado de la red	Los niños por parejas, cada pareja con un balón se ubican en ambos lados de la cancha. Aquí un niño lanzara el balón por encima de la red y el otro debe buscarlo y atraparlo del otro lado.
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Realizar toques por debajo del compañero	Abriendo las piernas, uno frente al otro, se proseguirá a lanzar el balón por el aire y atravesar al compañero de piernas abiertas, buscando atrapar el balón antes que rebote dos veces.
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	por parejas se ubicaran a los deportistas para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	respeto	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	29/03/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer el deporte del voleibol, mediante charlas y juegos ludicos y deportivos			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la amistad	serealiza el juego de la lleva en cadenada la cual consiste en que una persona tendra que atrapar a sus compañeros una ves los toque estos deberan agarrarce de la mano formando una cadena de amistad, hasta que quede uno el cual sera el ganador
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego "ponchados"	Consiste en que por turnos una persona lleva una pelota mediana (PONCHADOR), y tiene que perseguir a los otros jugadores (CORREDORES) para tirarles el balón. Si un jugador corredor es tocado en cualquier parte por la pelota, se declara PONCHADO e inmediatamente es eliminado del
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	Toques de lado a lado de la red de antebrazo	Los niños por parejas, cada pareja con un balón se ubican en ambos lados de la cancha. Aquí un niño lanzara el balón por encima de la red y el otro debe hacer un toque con los antebrazos, con la finalidad de recorrer la red de extremo a extremo
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Realizar toques de antebrazo por debajo del compañero	Abriendo las piernas, uno frente al otro, se proseguirá a lanzar el balón por el aire y atravesar al compañero de piernas abiertas, buscando golpear el balón de antebrazo antes que rebote dos veces
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

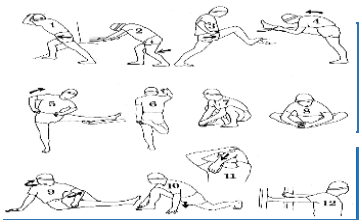
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	respeto	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	30/03/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer el deporte del voleibol, mediante charlas y juegos ludicos y deportivos			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la amistad	serealiza el juego de la lleva en cadenada la cual consiste en que una persona tendra que atrapar a sus compañeros una ves los toque estos deberan agarrarce de la mano formando una cadena de amistad, hasta que quede uno el cual sera el ganador
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego "ponchados"	Consiste en que por turnos una persona lleva una pelota mediana (PONCHADOR), y tiene que perseguir a los otros jugadores (CORREDORES) para tirarles el balón. Si un jugador corredor es tocado en cualquier parte por la pelota, se declara PONCHADO e inmediatamente es eliminado del
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	Toques de lado a lado de la red de antebrazo	Los niños por parejas, cada pareja con un balón se ubican en ambos lados de la cancha. Aquí un niño lanzara el balón por encima de la red y el otro debe hacer un toque con los antebrazos, con la finalidad de recorrer la red de extremo a extremo
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Realizar toques de antebrazo por debajo del compañero	Abriendo las piernas, uno frente al otro, se proseguirá a lanzar el balón por el aire y atravesar al compañero de piernas abiertas, buscando golpear el balón de antebrazo antes que rebote dos veces
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	excelencia	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	30/03/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer el deporte del voleibol, mediante charlas y juegos ludicos y deportivos			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la excelencia	se realiza un circulo, donde los niños se encuentran sentados, y escuchan por parte del formador, el significado del valor de la excelencia enfocandose en las característica de ser bueno, de hacer las cosas de manera óptima.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego la lleva	consiste en que se elige uno quien debe tocar a los demás compañeritos, que al ser tocados, deben permanecer como estatuas. La idea es que ninguno de los participantes se deje tocar. El juego termina cuando el que "la lleva" deje a todos como estatuas.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	pases por parejas	efectuar pases consecutivos con uno de los balones con su compañero que debe estar a una distancia de 3 metros
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	pases por grupos	se organizaran en grupos de cinco o seis deportistas y efectuaran pases consecutivos con uno de los balones con su compañeros que deben estar organizados circularmente
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

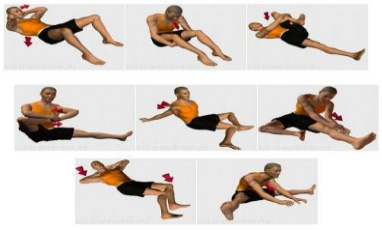
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	excelencia	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	30/03/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer el deporte del voleibol, mediante charlas y juegos ludicos y deportivos			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la excelencia	se realiza un circulo, donde los niños se encuentran sentados, y escuchan por parte del formador, el significado del valor de la excelencia enfocandose en las característica de ser bueno, de hacer las cosas de manera óptima.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego a que no me tocas	una de las personas será la elegida para correr o perseguir a sus contrincantes, que tendrán que lograr zafarse o escaparse de esta sin salir de unos parámetros marcados como campo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	juego a saltar	es colocar conos en forma de cuadrado y uno en el centro del mismo. Se debe posicionar sobre el cono central y saltar con ambos pies sobre los conos que forman el cuadrado, hasta cubrirlos todos, se debe seguir el patrón con una pierna primero y luego la otra.
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	cordinar por debajo del balon	El jugador realizará lanzamientos muy altos con el balon para que así puede pasar por debajo del balón luego de cada lanzamiento la mayor cantidad de veces.
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

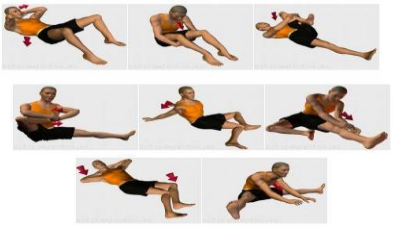
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	excelencia	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	30/03/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer el deporte del voleibol, mediante charlas y juegos ludicos y deportivos			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la excelencia	se realiza un circulo, donde los niños se encuentran sentados, y escuchan por parte del formador, el significado del valor de la excelencia enfocandose en las característica de ser bueno, de hacer las cosas de manera óptima.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego a que no me tocas	una de las personas será la elegida para correr o perseguir a sus contrincantes, que tendrán que lograr zafarse o escaparse de esta sin salir de unos parámetros marcados como campo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	juego a saltar	es colocar conos en forma de cuadrado y uno en el centro del mismo. Se debe posicionar sobre el cono central y saltar con ambos pies sobre los conos que forman el cuadrado, hasta cubrirlos todos, se debe seguir el patrón con una pierna primero y luego la otra.
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	cordinar por debajo del balon	El jugador realizará lanzamientos muy altos con el balon para que así puede pasar por debajo del balón luego de cada lanzamiento la mayor cantidad de veces.
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Determinacion	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	31/03/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer el deporte del voleibol, mediante charlas y juegos ludicos y deportivos			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la determinacion	se realiza un circulo, donde los niños se encuentran sentados, y escuchan por parte del formador, el significado del valor de la determinacion enfocandose en las característica de siempre poder realizar las cosas donde nada es imposible y todo se puede lograr
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego policias y ladrones	Dos equipos: Uno hace de polis y el otro de ladros. Los polis tienen que pillar a los ladros y meterlos en la «cárcel» (una portería o un cuadrado formado con conos). Los ladrones se pueden salvar entre ellos cuando uno que no esté pillado, le dé la mano a otro que esté en la cárcel.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	Robabalones	Organización: 2 equipos se distribuyen pelotas de diferentes tamaños por todo el terreno de juego. Cuando lo indique el formador, tendrán que intentar traer a su campo el mayor número de ellas posible. Transcurrido tres minuto, se contabilizará el número de pelotas en cada una de las áreas. El equipo que tenga más resultará vencedor.
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	pases por parejas por encima de la malla	se organizaran en parejas los deportistas y efectuaran pases consecutivos con uno de los balones con su compañero que deben estar al frente y deben pasar el balon por encima de la malla
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Determinacion	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	31/03/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer el deporte del voleibol, mediante charlas y juegos ludicos y deportivos			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la determinacion	se realiza un circulo, donde los niños se encuentran sentados, y escuchan por parte del formador, el significado del valor de la determinacion enfocandose en las característica de siempre poder realizar las cosas donde nada es imposible y todo se puede lograr
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego policias y ladrones	Dos equipos: Uno hace de polis y el otro de ladros. Los polis tienen que pillar a los ladros y meterlos en la «cárcel» (una portería o un cuadrado formado con conos). Los ladrones se pueden salvar entre ellos cuando uno que no esté pillado, le dé la mano a otro que esté en la cárcel.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	El virus	Organización: Los alumnos se dispersan por el campo. Objetivo: Contagiar con el virus A al resto de compañeros. Desarrollo: El niño que se la queda tendrá que intentar tocar a los otros. Cuando uno es dado se coloca una mano encima de la cabeza, para que el resto vea que esta contagiado. Además, tendrán que intentar tocar a los que queden. El juego finaliza cuando todos los estudiantes son
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	trenza con balon	se organizaran en grupos de cinco o seis deportistas, divididos en dos grupos uno en frente de otro, realizaran pases con el balon, y cuando efectuen el pase deben pasar a la cola del grupo del que esta en frente, hasta completar cien pases sin que el balon caiga al suelo
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Determinacion	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	31/03/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer el deporte del voleibol, mediante charlas y juegos ludicos y deportivos			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la determinacion	se realiza un circulo, donde los niños se encuentran sentados, y escuchan por parte del formador, el significado del valor de la determinacion enfocandose en las característica de siempre poder realizar las cosas donde nada es imposible y todo se puede lograr
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego policias y ladrones	Dos equipos: Uno hace de polis y el otro de ladros. Los polis tienen que pillar a los ladros y meterlos en la «cárcel» (una portería o un cuadrado formado con conos). Los ladrones se pueden salvar entre ellos cuando uno que no esté pillado, le dé la mano a otro que esté en la cárcel.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	El virus	Organización: Los alumnos se dispersan por el campo. Objetivo: Contagiar con el virus A al resto de compañeros. Desarrollo: El niño que se la queda tendrá que intentar tocar a los otros. Cuando uno es dado se coloca una mano encima de la cabeza, para que el resto vea que esta contagiado. Además, tendrán que intentar tocar a los que queden. El juego finaliza cuando todos los estudiantes son
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	trenza con balon	se organizaran en grupos de cinco o seis deportistas, divididos en dos grupos uno en frente de otro, realizaran pases con el balon, y cuando efectuen el pase deben pasar a la cola del grupo del que esta en frente, hasta completar cien pases sin que el balon caiga al suelo
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Inspiracion	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	5/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la Inspiracion	se realiza una charla donde se habla de una de las hipótesis más probables sobre la inspiración es que es una acumulación de sentido que ocurre fuera de los límites de la conciencia.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y aceleracion del ritmo cardiaco	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior. Luego se realizara un trote por toda la cancha de voleibol durante 10 minutos
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y analizar la postura para la tecnica del golpe de antebrazo
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Golpea y desplázate	se organizaran por parejas Al sonido del silbato la primera pareja de cada equipo, saldrá en forma de desplazamiento lateral ejecutando golpes de antebrazo por arriba, hasta llegar al otro extremo del terreno, y regresan corriendo con las manos entrelazadas. Cuando llegan a la línea de salida, le entregan el balón a la pareja que le toca, y así sucesivamente hasta que termine la última pareja.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo	el primer alumno de cada equipo saldrá caminando golpeando el balon de antebrazo, le dará la vuelta a un obstáculo que estará ubicado a 10 metros de distancia, regresara de la misma manera, al llegar a la meta le entrega el balón a su compañero y se incorpora al final de la hilera, así sucesivamente hasta que termine el ultimo de cada equipo.
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Inspiracion	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	5/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la Inspiracion	se realiza una charla donde se habla de una de las hipótesis más probables sobre la inspiración es que es una acumulación de sentido que ocurre fuera de los límites de la conciencia.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y aceleracion del ritmo cardiaco	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior. Luego se realizara un trote por toda la cancha de voleibol durante 10 minutos
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y analizar la postura para la tecnica del golpe de antebrazo
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Golpe de antebrazo contra la pared	los deportistas deben organizarse al frende de la pared del coliseo, cada uno con su balon respectivamente y golpearan adecuadamente contra la pared, iniciando con cinco golpes, luego diez golpes, hasta completar veinte golpes, sin que el balon toque el suelo.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo individual	los deportistas deben organizarse cada uno con su balon respectivamente y golpearan adecuadamente con sus antebrazos hacia arriba encima de su cabeza, iniciando con cinco golpes, luego diez golpes, hasta completar veinte golpes, sin que el balon toque el suelo.
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Inspiracion	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	5/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor de la Inspiracion	se realiza una charla donde se habla de una de las hipótesis más probables sobre la inspiración es que es una acumulación de sentido que ocurre fuera de los límites de la conciencia.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y aceleracion del ritmo cardiaco	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior. Luego se realizara un trote por toda la cancha de voleibol durante 10 minutos
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y analizar la postura para la tecnica del golpe de antebrazo
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Golpe de antebrazo contra la pared	los deportistas deben organizarse al frende de la pared del coliseo, cada uno con su balon respectivamente y golpearan adecuadamente contra la pared, iniciando con cinco golpes, luego diez golpes, hasta completar veinte golpes, sin que el balon toque el suelo.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo individual	los deportistas deben organizarse cada uno con su balon respectivamente y golpearan adecuadamente con sus antebrazos hacia arriba encima de su cabeza, iniciando con cinco golpes, luego diez golpes, hasta completar veinte golpes, sin que el balon toque el suelo.
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

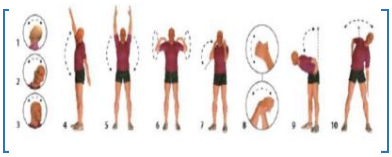
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Coraje	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	6/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor del Coraje	se realiza una charla donde se hanbla sobre el valor del coraje, resaltamdo que es aquel que "tiene fuerza o se esfuerza de corazón"
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y corregir la postura para la tecnica del golpe de antebrazo
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Rotación de posiciones	Motivar a los estudiantes a memorizar las posiciones y mejorar el control de las mismas. Para ello se simulara un juego en el que se tengan que ir movimiento los jugadores según instrucciones del formador, de manera rápida y como equipo. Primeramente se tendrán que discutir cuales son las posiciones estratégicas.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo contra la pared	los deportistas deben organizarse al frende de la pared del coliseo, cada uno con su balon respectivamente y golpearan adecuadamente contra la pared, iniciando con cinco golpes, luego diez golpes, hasta completar veinte golpes, sin que el balon toque el suelo.
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Coraje	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	6/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor del Coraje	se realiza una charla donde se hanbla sobre el valor del coraje, resaltamdo que es aquel que "tiene fuerza o se esfuerza de corazón"
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y corregir la postura para la tecnica del golpe de antebrazo
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Golpe de antebrazo individual con una sola mano	los deportistas deben organizarse cada uno con su balon respectivamente y golpearan adecuadamente con una mano hacia arriba encima de su cabeza, iniciando con cinco golpes, luego diez golpes, hasta completar veinte golpes, sin que el balon toque el suelo.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo por parejas con una sola mano	los deportistas deben organizarse por parejas con su balon respectivamente y golpearan adecuadamente con sus antebrazos hacia arriba encima de su cabeza, iniciando con cinco golpes, luego diez golpes, hasta completar veinte golpes, sin que el balon toque el suelo.
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

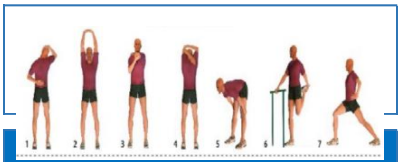
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Coraje	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	6/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	15

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	valor del Coraje	se realiza una charla donde se hanbla sobre el valor del coraje, resaltamdo que es aquel que "tiene fuerza o se esfuerza de corazón"
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y corregir la postura para la tecnica del golpe de antebrazo
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 2	Golpe de antebrazo individual con una sola mano	los deportistas deben organizarse cada uno con su balon respectivamente y golpearan adecuadamente con una mano hacia arriba encima de su cabeza, iniciando con cinco golpes, luego diez golpes, hasta completar veinte golpes, sin que el balon toque el suelo.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo por parejas con una sola mano	los deportistas deben organizarse por parejas con su balon respectivamente y golpearan adecuadamente con sus antebrazos hacia arriba encima de su cabeza, iniciando con cinco golpes, luego diez golpes, hasta completar veinte golpes, sin que el balon toque el suelo.
MIN.	FASE CENTRAL				
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que estudien las normas de voleibol que faltaron explicar en la sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

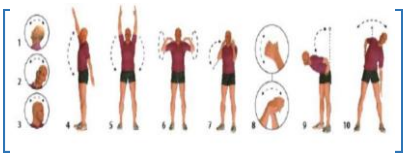
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Autoestima	FORMADOR	Angel Dario Clavijo Torres
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	7/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	19

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Autoestima	se realiza una charla donde se hanbla sobre la autoestima que es conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y perfeccionar la postura para la tecnica del golpe de
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	Red ciega	se coloca la red un poco más alta de lo normal y se le pone encima un lienzo, sábana o alguna tela que bloquee la visión de ambos equipos. Así, un equipo hace un saque y el otro debe interceptarlo y devolver el balón. Si lo hace, los lugares se intercambian. Si no, se repite hasta que ocurra.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo individual con una sola mano	los deportistas deben organizarse cada uno con su balon respectivamente y golpearan adecuadamente con una mano hacia arriba encima de su cabeza, iniciando con cinco golpes, luego diez golpes, hasta completar veinte golpes, sin que el balon toque el suelo.
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

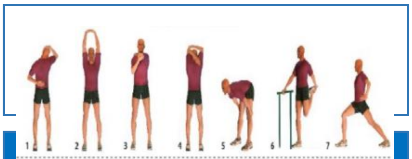
DEPORTE	Voleibol	VALOR	Autoestima	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	7/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	17

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	Autoestima	se realiza una charla donde se hanbla sobre la autoestima que es conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y perfeccionar la postura para la tecnica del golpe de
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Golpe de antebrazo con desplazamientos laterales por parejas	los deportistas deben organizarse por parejas, con un solo balon respectivamente y golpearan adecuadamente desplazandose a la derecha y luego a la izquierda, y el balon debe llegar a su compañero que debe estar al frente a una distancia de 4 metros
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo por parejas con desplazamientos diagonales	los deportistas deben organizarse por parejas, con un solo balon respectivamente y golpearan adecuadamente desplazandose diagonalmente a la derecha y luego a la izquierda, y el balon debe llegar a su compañero que debe estar al frente a una distancia de 6 metros
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Autoestima	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	7/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	18

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Autoestima	se realiza una charla donde se hanbla sobre la autoestima que es conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y perfeccionar la postura para la tecnica del golpe de
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Golpe de antebrazo con desplazamientos laterales por parejas	los deportistas deben organizarse por parejas, con un solo balon respectivamente y golpearan adecuadamente desplazandose a la derecha y luego a la izquierda, y el balon debe llegar a su compañero que debe estar al frente a una distancia de 4 metros
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo por parejas con desplazamientos diagonales	los deportistas deben organizarse por parejas, con un solo balon respectivamente y golpearan adecuadamente desplazandose diagonalmente a la derecha y luego a la izquierda, y el balon debe llegar a su compañero que debe estar al frente a una distancia de 6 metros
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

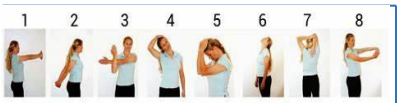
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Autoconfianza	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	12/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	19

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	Autoconfianza	se realiza una charla donde se hanbla sobre la autoconfianza es esencial para desenvolvernos en la vida. Es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades.
15 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y perfeccionar la postura para la tecnica del golpe de
30 MIN.	FASE CENTRAL — Juego	EJERCICIO 2	Balón “quemado”.	Se forman dos equipos, frente a frente, y se les reparten 6 pelotas. Cada equipo deberá arrojar la pelota al otro, tratando de que golpee a algún rival sin picar previamente en el suelo. Si lo logra, el golpeado (o “quemado”) deberá cambiar de equipo. Si no lo logra, el balón pasará a manos del contrario. El equipo que se quede con todos los jugadores, gana.
30 MIN.	FASE CENTRAL — Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo por parejas con una sola mano	los deportistas deben organizarse por parejas con su balon respectivamente y golpearan adecuadamente con sus antebrazos hacia arriba encima de su cabeza, iniciando con cinco golpes, luego diez golpes, hasta completar veinte golpes, sin que el balon toque el suelo.
MIN.	FASE CENTRAL			
15 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
		RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

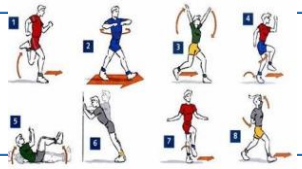
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Autoconfianza	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	12/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	20

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Autoconfianza	se realiza una charla donde se hanbla sobre la autoconfianza es esencial para desenvolvernos en la vida. Es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confia en sí misma y en sus posibilidades.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y perfeccionar la postura para la tecnica del golpe de
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Golpe de antebrazo por parejas	los deportistas deben organizarse por parejas, con un solo balon respectivamente y golpearan adecuadamente uno en frente del otro a una distancia de 5 metros, realizando golpes de antebrazo entre diez y veinte veces sin que el balon caiga al suelo
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo por parejas con distancias cortas y largas	los deportistas deben organizarse por parejas, con un solo balon respectivamente y golpearan adecuadamente uno en frente del otro a una distancia de 1 metro y luego deben desplazarse raidamente a una distancia de 6 metros y golpear consecutivamente el balon entre diez y veinte veces sin que el balon caiga al suelo
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Autoconfianza	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	12/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	21

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	Autoconfianza	se realiza una charla donde se hanbla sobre la autoconfianza es esencial para desenvolvernos en la vida. Es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y perfeccionar la postura para la tecnica del golpe de
MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Golpe de antebrazo por parejas	los deportistas deben organizarse por parejas, con un solo balon respectivamente y golpearan adecuadamente uno en frente del otro a una distancia de 5 metros, realizando golpes de antebrazo entre diez y veinte veces sin que el balon caiga al suelo
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo por parejas con distancias cortas y largas	los deportistas deben organizarse por parejas, con un solo balon respectivamente y golpearan adecuadamente uno en frente del otro a una distancia de 1 metro y luego deben desplazarse raidamente a una distancia de 6 metros y golpear consecutivamente el balon entre diez y veinte veces sin que el balon caiga al suelo
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

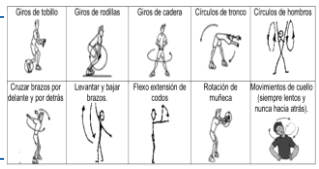
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Trabajo en equipo	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	13/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Trabajo en equipo	se realiza una charla donde se hanbla sobre El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y perfeccionar la postura para la tecnica del golpe de
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	Saltar a la cuerda	Como indica su nombre, el juego consiste en saltar a la cuerda, pero en lugar de ser en solitario, la cuerda será sostenida por dos compañeros y en el medio habrá uno (o dos, o tres, o los que puedan) que irán saltando sucesivamente. En el momento en que un jugador pise la cuerda, deberá cambiarse con alguno de los que la sostienen.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo con desplazamientos laterales por parejas	los deportistas deben organizarse por parejas, con un solo balon respectivamente y golpearan adecuadamente desplazandose a la derecha y luego a la izquierda, y el balon debe llegar a su compañero que debe estar al frente a una distancia de 4 metros
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Trabajo en equipo	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	13/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Trabajo en equipo	se realiza una charla donde se hanbla sobre El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y perfeccionar la postura para la tecnica del golpe de
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Recepcion de antebrazo por servicio zona 1	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 1, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Recepcion de antebrazo por ataque zona 4	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 4 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Trabajo en equipo	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	13/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Trabajo en equipo	se realiza una charla donde se hanbla sobre El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y perfeccionar la postura para la tecnica del golpe de
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Recepcion de antebrazo por servicio zona 1	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 1, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Recepcion de antebrazo por ataque zona 4	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 4 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

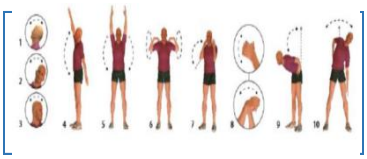
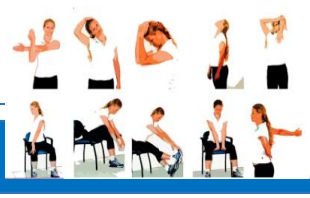
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Liderazgo	FORMADOR	JOEGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	13/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Liderazgo	se realiza una charla donde se hanbla sobre El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y perfeccionar la postura para la tecnica del golpe de
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	Carreras por grupos realizando golpe de antebrazo	se divide todo el grupo en 2 en cantidades iguales de deportisas, y cada grupo realiza una fila donde cada niño debe realizar golpes de antebrazo de una cancha hasta la otra, sin que el balon se caiga, si se cae, regresa al lugar donde inicio, si lo hace sin caerse pasa el siguiente niño, hasta que puedan pasar todos respectivamente
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo por parejas con desplazamientos diagonales	los deportistas deben organizarse por parejas, con un solo balon respectivamente y golpearan adecuadamente desplazandose diagonalmente a la derecha y luego a la izquierda, y el balon debe llegar a su compañero que debe estar al frente a una distancia de 6 metros
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

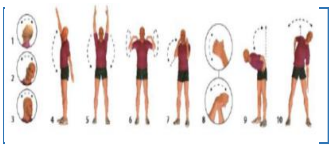
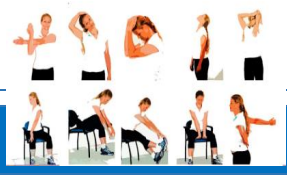
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

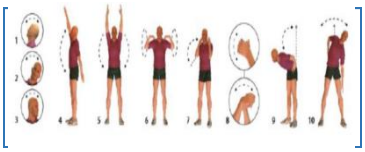
DEPORTE	Voleibol	VALOR	Liderazgo	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	13/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Liderazgo	se realiza una charla donde se hanbla sobre El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y perfeccionar la postura para la tecnica del golpe de
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Recepcion de antebrazo por servicio zona 6	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 6, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Recepcion de antebrazo por ataque zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 4 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Liderazgo	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	13/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Liderazgo	se realiza una charla donde se hanbla sobre El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exposicion	EJERCICIO 1	Reconociemiento de las reglas del voleibol y de la tecnica para el golpe de antebrazo	Consiste en explicar las principales reglas del voleibol, para que todos los estudiantes esten familiarizados y no cometan errores en los encuentros deportivos y perfeccionar la postura para la tecnica del golpe de
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Recepcion de antebrazo por servicio zona 6	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 6, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Recepcion de antebrazo por ataque zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 3 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Relaciones Interpersonales	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	14/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Relaciones Interpersonales	se realiza una charla donde se hanbla sobre Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular	Burpees: Empieza de pie, luego ponte en cuclillas con las manos apoyadas en el suelo, luego da un salto atrás con los pies para ponerte en posición de flexión, luego Vuelve a dar un salto adelante con los pies para ponerte de nuevo de cunclillas Ponte de pie y repite 15 veces
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	El peloteo	Se forman tres equipos con la misma cantidad de participantes. Dos equipos se ubican enfrentados formando entre ellos un pasillo y con una pelota para cada integrante. Los integrantes del tercer equipo intentarán pasar por el pasillo sin ser tocados por las pelotas lanzadas por los otros equipos.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo por parejas	los deportistas deben organizarse por parejas, con un solo balon respectivamente y golpearan adecuadamente uno en frente del otro a una distancia de 5 metros, realizando golpes de antebrazo entre diez y veinte veces sin que el balon caiga al suelo
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Relaciones Interpersonales	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	14/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Relaciones Interpersonales	se realiza una charla donde se hanbla sobre Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular	Burpees: Empieza de pie, luego ponte en cuclillas con las manos apoyadas en el suelo, luego da un salto atrás con los pies para ponerte en posición de flexión, luego Vuelve a dar un salto adelante con los pies para ponerte de nuevo de
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Recepcion de antebrazo por servicio zona 5	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 5, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Recepcion de antebrazo por ataque zona 2	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 2 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Relaciones Interpersonales	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	14/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Relaciones Interpersonales	se realiza una charla donde se hanbla sobre Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular	Burpees: Empieza de pie, luego ponte en cuclillas con las manos apoyadas en el suelo, luego da un salto atrás con los pies para ponerte en posición de flexión, luego Vuelve a dar un salto adelante con los pies para ponerte de nuevo de
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Recepcion de antebrazo por servicio zona 5	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 5, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Recepcion de antebrazo por ataque zona 2	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 2 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Comunicación Asertiva	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	19/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	31

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Comunicación Asertiva	se realiza una charla donde se hanbla sobre La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular	Burpees: Empieza de pie, luego ponte en cuclillas con las manos apoyadas en el suelo, luego da un salto atrás con los pies para ponerte en posición de flexión, luego Vuelve a dar un salto adelante con los pies para ponerte de nuevo de cunclillas Ponte de pie y repite 15 veces
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	Relevos de antebrazo	Los jugadores se forman en dos equipos y en fila, frente a una pared. El primer jugador de cada fila posee un balón y debe ir y volver hasta la pared controlando el balón y dejársela en los manos al compañero. Este último entonces debe hacer lo mismo, mientras que el primero va al final de la fila. El primer equipo en completar dos vueltas a la fila gana.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Golpe de antebrazo por parejas con distancias cortas y largas	los deportistas deben organizarse por parejas, con un solo balon respectivamente y golpearan adecuadamente uno en frente del otro a una distancia de 1 metro y luego deben desplazarse raidamente a una distancia de 6 metros y golpear consecutivamente el balon entre diez y veinte veces sin que el balon caiga al suelo
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

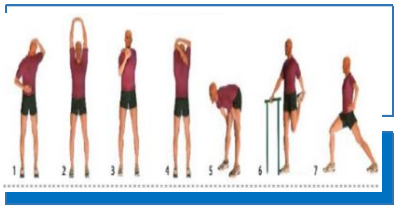
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Comunicación Asertiva	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	19/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	32

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Comunicación Asertiva	se realiza una charla donde se hanbla sobre La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular	Burpees: Empieza de pie, luego ponte en cuclillas con las manos apoyadas en el suelo, luego da un salto atrás con los pies para ponerte en posición de flexión, luego Vuelve a dar un salto adelante con los pies para ponerte de nuevo de
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Servicio desde zona 1 - Recepcion zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 1, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 3 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Ataque desde zona 4 - Recepcion zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 4 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 3 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

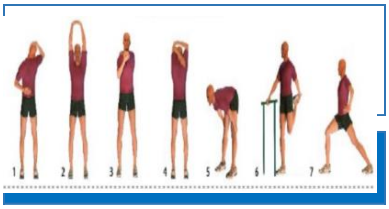
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Comunicación Asertiva	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	19/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	33

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Comunicación Asertiva	se realiza una charla donde se hanbla sobre La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular	Burpees: Empieza de pie, luego ponte en cuclillas con las manos apoyadas en el suelo, luego da un salto atrás con los pies para ponerte en posición de flexión, luego Vuelve a dar un salto adelante con los pies para ponerte de nuevo de
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Servicio desde zona 1 - Recepcion zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 1, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 3 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Ataque desde zona 4 - Recepcion zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 4 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 3 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Expresion de Emociones	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	20/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	34

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Expresion de Emociones	se realiza una charla donde se hanbla sobre La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Es necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular: Jumping jacks	Comienza con los pies separados a la altura de las caderas y los brazos hacia abajo, luego levanta los brazos hacia los lados, rectos en el aire, mientras saltas con los pies separados. El movimiento debe estar coordinado Vuelve a saltar a la posición inicial y aterriza suavemente sobre las puntas de los pies, llevando los brazos hacia el cuerpo.
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	Quemados	En este juego uno de los participantes deberá perseguir al resto para intentar "quemar" tocando a otro participante. Una vez que toca a alguno, ese participante deberá hacer lo mismo que el primero.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Recepcion de antebrazo por servicio zona 1	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 1, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Expresion de Emociones	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	20/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	35

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Expresion de Emociones	se realiza una charla donde se hanbla sobre La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Es necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular: Jumping jacks	Comienza con los pies separados a la altura de las caderas y los brazos hacia abajo, luego levanta los brazos hacia los lados, rectos en el aire, mientras saltas con los pies separados. El movimiento debe estar coordinado Vuelve a saltar a la posición inicial y aterriza suavemente sobre las puntas de los pies, llevando los brazos hacia el cuerpo.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Servicio desde zona 6 - Recepcion zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 6, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 3 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Ataque desde zona 3 - Recepcion zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 3 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 2 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Expresion de Emociones	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	20/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	36

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Expresion de Emociones	se realiza una charla donde se hanbla sobre La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Es necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular: Jumping jacks	Comienza con los pies separados a la altura de las caderas y los brazos hacia abajo, luego levanta los brazos hacia los lados, rectos en el aire, mientras saltas con los pies separados. El movimiento debe estar coordinado Vuelve a saltar a la posición inicial y aterriza suavemente sobre las puntas de los pies, llevando los brazos hacia el cuerpo.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Servicio desde zona 6 - Recepcion zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 6, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 3 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Ataque desde zona 3 - Recepcion zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 3 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 3 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	21/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	37

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	Cooperacion	se realiza una charla donde se hanbla sobre La cooperación es el resultado de una estrategia aplicada al objetivo, desarrollado por grupos de personas o instituciones que comparten un mismo interés u objetivo. En este proceso generalmente se emplean métodos colaborativos y asociativos que facilitan la consecución de la
15 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL — Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular: Rodillas al pecho	Comienza con los pies separados a la altura de las caderas y los brazos hacia abajo, luego levanta los brazos hacia los lados, rectos en el aire, mientras saltas con los pies separados. El movimiento debe estar coordinado Vuelve a saltar a la posición inicial y aterriza suavemente sobre las puntas de los pies, llevando los brazos hacia el cuerpo.
30 MIN.	Juego	EJERCICIO 2	tocar las lineas	los deportistas, deben pararse al ancho de la cancha de voleibol, y al silbato del formador, deben correr a tocar todas las lineas de voleibol, ordenadamente, deben tocar una y volver al punto inicial, y asi sucesivamente hasta tocar todas las lineas.
30 MIN.	Ejercicio	EJERCICIO 3	Recepcion de antebrazo por servicio zona 6	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 6, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
MIN.				
15 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
		RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

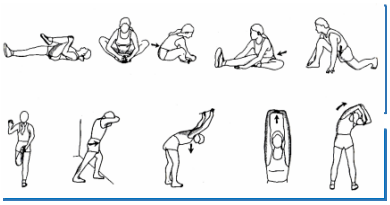
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	21/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	38

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Cooperacion	se realiza una charla donde se hanbla sobre La cooperación es el resultado de una estrategia aplicada al objetivo, desarrollado por grupos de personas o instituciones que comparten un mismo interés u objetivo. En este proceso generalmente se emplean métodos colaborativos y asociativos que facilitan la consecución de la
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular: Rodillas al pecho	Comienza con los pies separados a la altura de las caderas y los brazos hacia abajo, luego levanta los brazos hacia los lados, rectos en el aire, mientras saltas con los pies separados. El movimiento debe estar coordinado Vuelve a saltar a la posición inicial y aterriza suavemente sobre las puntas de los pies, llevando los brazos hacia el cuerpo.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Servicio desde zona 5 - Recepcion zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 5, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 3 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Ataque desde zona 2 - Recepcion zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 2 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 2 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	21/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	39

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	Cooperacion	se realiza una charla donde se hanbla sobre La cooperación es el resultado de una estrategia aplicada al objetivo, desarrollado por grupos de personas o instituciones que comparten un mismo interés u objetivo. En este proceso generalmente se emplean métodos colaborativos y asociativos que facilitan la consecución de la
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular: Rodillas al pecho	Comienza con los pies separados a la altura de las caderas y los brazos hacia abajo, luego levanta los brazos hacia los lados, rectos en el aire, mientras saltas con los pies separados. El movimiento debe estar coordinado Vuelve a saltar a la posición inicial y aterriza suavemente sobre las puntas de los pies, llevando los brazos hacia el cuerpo.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Servicio desde zona 6 - Recepcion zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 6, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 3 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Ataque desde zona 3 - Recepcion zona 3	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 3 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 3 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	26/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	40

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	Perseverancia	se realiza una charla donde se hanbla sobre la Perseverancia Intentar una y otra vez al tratar de lograr algo desarrolla una cualidad necesaria para el éxito futuro: aprender a superar grandes obstáculos.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular: Gateo del oso	Ponte en posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo, las rodillas flexionadas y solamente con las puntas de los pies como apoyo del tronco inferior, Avanza moviendo simultáneamente la mano derecha y la pierna izquierda en un movimiento de arrastre, Cuando estén apoyadas, mueve la mano derecha y la pierna izquierda y avanza hacia adelante, atrás y a los lados
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	Contra todos	Se colocan dos redes cruzadas, con cuatro jugadores (o equipos). Todos juegan contra todos, lanzando la pelota y protegiendo su campo.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Recepcion de antebrazo por servicio zona 5	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 5, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	26/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	41

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Perseverancia	se realiza una charla donde se hanbla sobre la Perseverancia Intentar una y otra vez al tratar de lograr algo desarrolla una cualidad necesaria para el éxito futuro: aprender a superar grandes obstáculos.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular: Gateo del oso	Ponte en posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo, las rodillas flexionadas y solamente con las puntas de los pies como apoyo del tronco inferior, Avanza moviendo simultáneamente la mano derecha y la pierna izquierda en un movimiento de arrastre, Cuando estén apoyadas, mueve la mano derecha y la pierna izquierda y avanza hacia adelante, atrás y a los lados
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Servicio desde zona 1 - Recepcion zona 4	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 1, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 4 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Ataque desde zona 4 - Recepcion zona 4	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 4 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 4 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	26/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	42

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	Perseverancia	se realiza una charla donde se hanbla sobre la Perseverancia Intentar una y otra vez al tratar de lograr algo desarrolla una cualidad necesaria para el éxito futuro: aprender a superar grandes obstáculos.
15 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL — Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular: Gateo del oso	Ponte en posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo, las rodillas flexionadas y solamente con las puntas de los pies como apoyo del tronco inferior, Avanza moviendo simultáneamente la mano derecha y la pierna izquierda en un movimiento de arrastre, Cuando estén apoyadas, mueve la mano derecha y la pierna izquierda y avanza hacia adelante, atrás y a los lados
30 MIN.	FASE CENTRAL — Ejercicio	EJERCICIO 2	Servicio desde zona 1 - Recepcion zona 4	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 1, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 4 de la cancha de voleibol
30 MIN.	FASE CENTRAL — Ejercicio	EJERCICIO 3	Ataque desde zona 4 - Recepcion zona 4	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 4 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 4 de la cancha de voleibol
MIN.	FASE CENTRAL			
15 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Alegria	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	27/04/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	43

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	Alegria	se realiza una charla donde se hanbla sobre Tener la alegría como valor donde implica una actitud positiva incluso ante las situaciones negativas de la vida.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular: Trote	todos los deportistas, deben realizar un trote durante 10 minutos con intervalos de velocidad cada dos minutos, donde deben correr a maxima velocidad y luego al ritmo normal de trote
30 MIN.		Juego	EJERCICIO 2	Volei - Futbol	Se forman dos equipos de dos participantes y se ubican uno en cada lado de un rectángulo dividido por una red en el medio. Los participantes deberán pasar la pelota por encima de la red, tocándolo con sus pies una vez cada participante, con un máximo de tres toques. La pelota puede botar una sola vez en el piso.
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Recepcion de antebrazo por ataque zona 4	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 4 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la direccion numero 2 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

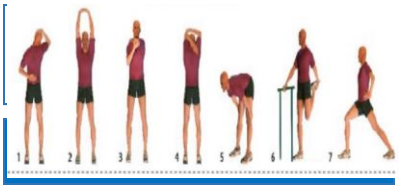
DEPORTE	Voleibol	VALOR	Alegria	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	GUATAQUI	FECHA	27/04/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	44

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: actividad de valores	SENSIBILIZACION	Alegria	se realiza una charla donde se hanbla sobre Tener la alegría como valor donde implica una actitud positiva incluso ante las situaciones negativas de la vida.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular: Trote	todos los deportistas, deben realizar un trote durante 10 minutos con intervalos de velocidad cada dos minutos, donde deben correr a maxima velocidad y luego al ritmo normal de trote
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Servicio desde zona 6 - Recepcion zona 4	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 6 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 4 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Ataque desde zona 3 - Recepcion zona 4	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 3 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 4 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

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

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Alegria	FORMADOR	JORGE PEÑALOZA
MUNICIPIO	Girardot	FECHA	27/04/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Conocer y mejorar la tecnica del golpe de antebrazo			SESION	45

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA actividad de valores	SENSIBILIZACION	Alegria	se realiza una charla donde se hanbla sobre Tener la alegría como valor donde implica una actitud positiva incluso ante las situaciones negativas de la vida.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular	los deportistas comenzaran con una movilidad articular en todos las articulaciones, iniciado por el tren superior, hasta llegar el tran inferrior.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicio	EJERCICIO 1	Activacion muscular: Trote	todos los deportistas, deben realizar un trote durante 10 minutos con intervalos de velocidad cada dos minutos, donde deben correr a maxima velocidad y luego al ritmo normal de trote
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 2	Servicio desde zona 1 - Recepcion zona 4	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando servicios por zona 1, y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 4 de la cancha de voleibol
30 MIN.		Ejercicio	EJERCICIO 3	Ataque desde zona 4 - Recepcion zona 4	los deportistas haran una fila, en una parte de la cancha y el formador se encontrara en la otra parte de la cancha realizando ataques por zona 4 y los deportistas deben recepcionar mediante el gesto de antebrazo hacia la zona 4 de la cancha de voleibol
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	Individualmente los deportistas se ubican en un circulo para realizar el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se les indicara a los estudiantes que mejorar del golpe de antebrazo para que practiquen para la siguiente sesion	

OBSERVACIONES: NINGUNA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

#DeporteQueProgresa

MES: ABRIL				**MUNICIPIO:**	**GUATAQUI**	
LUGAR:COLEGIO NICLAS DE FEDERMAN				**HORARIO DE PRACTICA:**	**7:00 AM - 1:00 PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN 1	**INICIACION 2-3**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO		X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD		X	X
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GOLPE DE ANTEBRAZO		X	X
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JORGE PEÑALOZA

REPÚBLICA DE COLOMBIA

Departamento de Cundinamarca

Junta Municipal de Deporte y

Recreación de Guataqui

Guataquí TERRITORIO DE OPORTUNIDADES

EL SUSCRITO DIRECTOR DE LA JUNTA MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE GUATAQUI CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A QUE

El Señor, JORGE PEÑALOZA SANCHEZ. Identificado con la Cedula de Ciudadanía No 11.320.667 de Girardot Cundinamarca, cumplió con los objetivos propuestos como instructor voleibol en nuestro municipio en un periodo del 14 al 31 de Marzo del 2023.

Dada en Guataqui el (31) del mes Marzo del año 2023

Cordialmente

CRISTOBAL ALBADAN

CRISTOBAL ALBADAN CARDENAS
DIRECTOR DEL ENTE DEPORTIVO

Activa
Ve a Co

REUNION CAPACITACION DE LINEAMIENTOS NUEVOS



23/03/2023

REUNION MENSUAL PARA ENTREGA DE INFORMES



15 PLATAFORMS DEL SECOP

