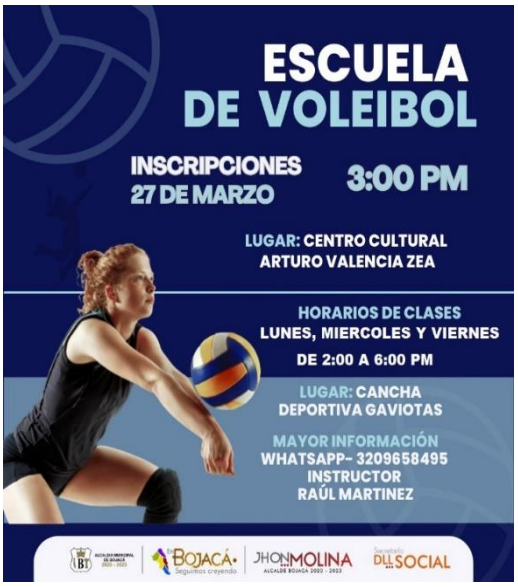
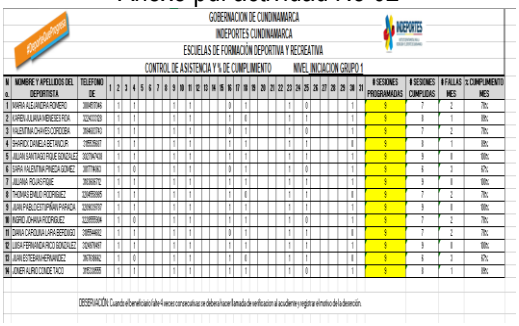
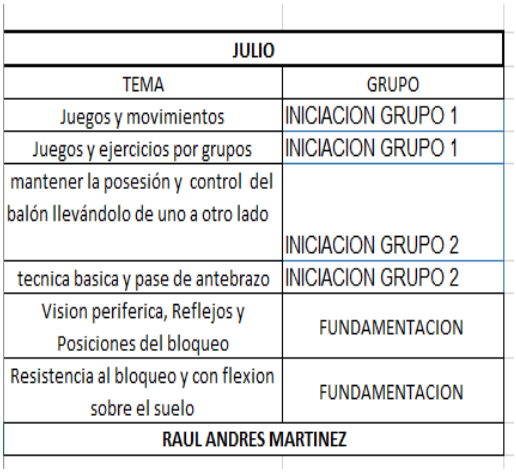
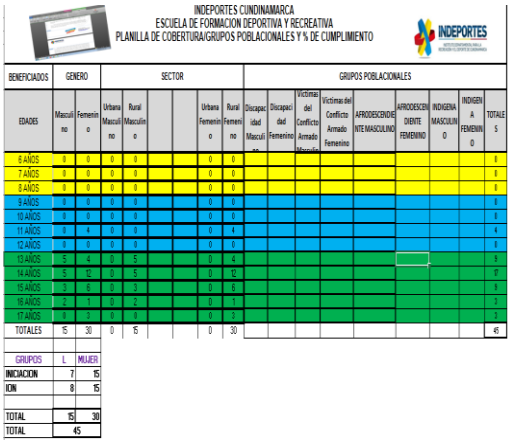
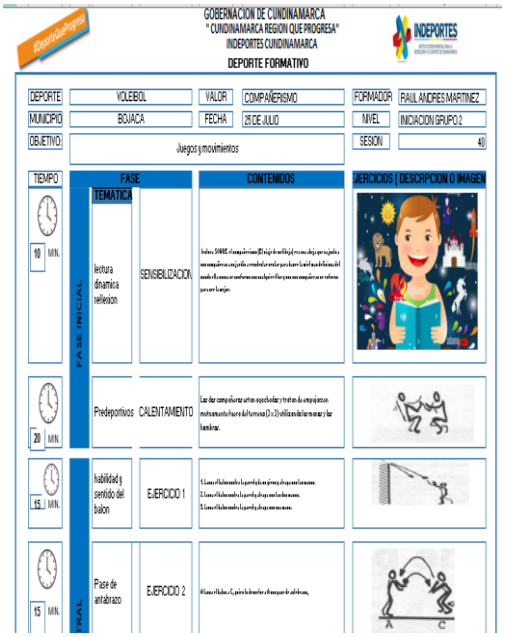
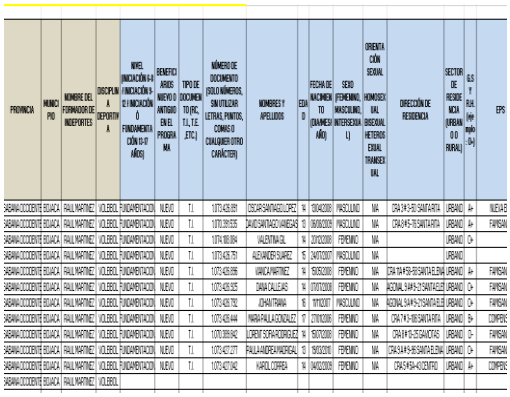
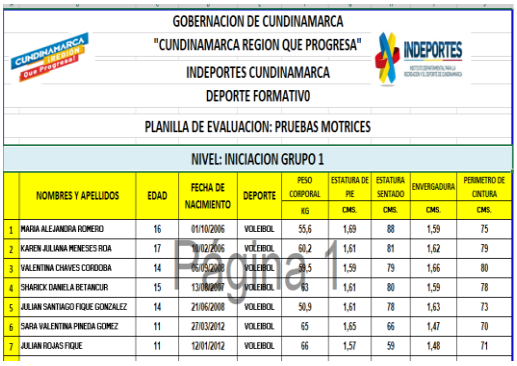
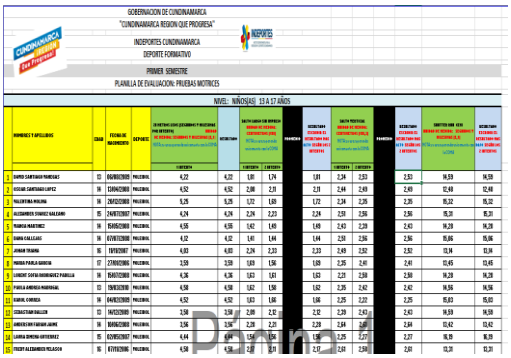
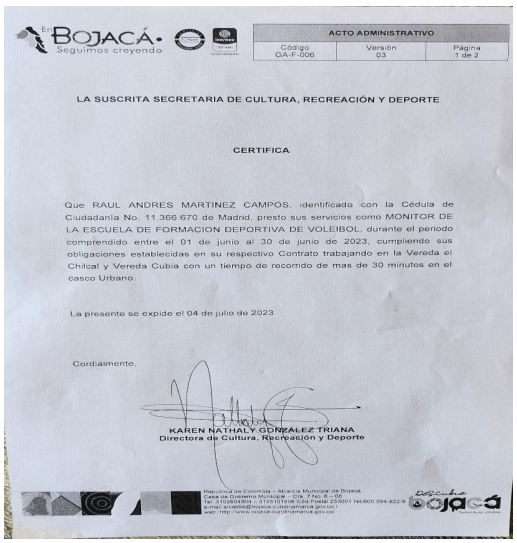
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE JUNIO - CTO 584 -2023			
Nombre del contratista	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS		
Número de identificación	11.366.670	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01/06/2023 a 30/06/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000805
Objeto del Contrato:			

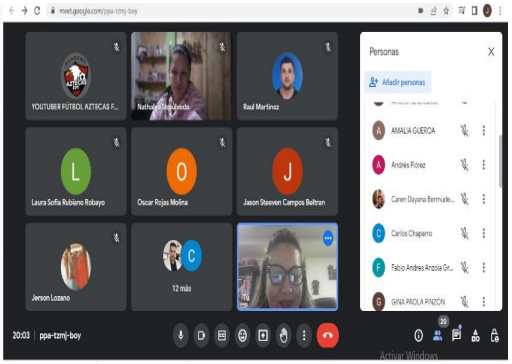
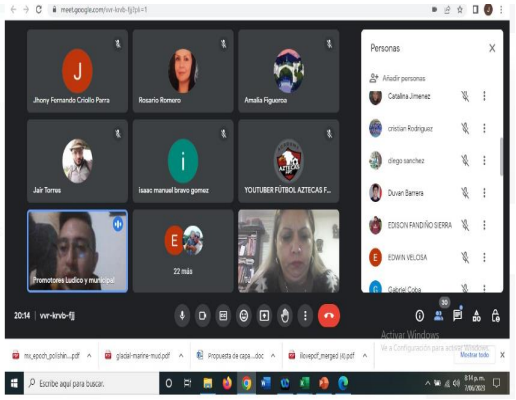
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio 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.	Anexo pdf actividad No 01 
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 .	Anexo pdf actividad No 02 
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.	Anexo pdf actividad No 03

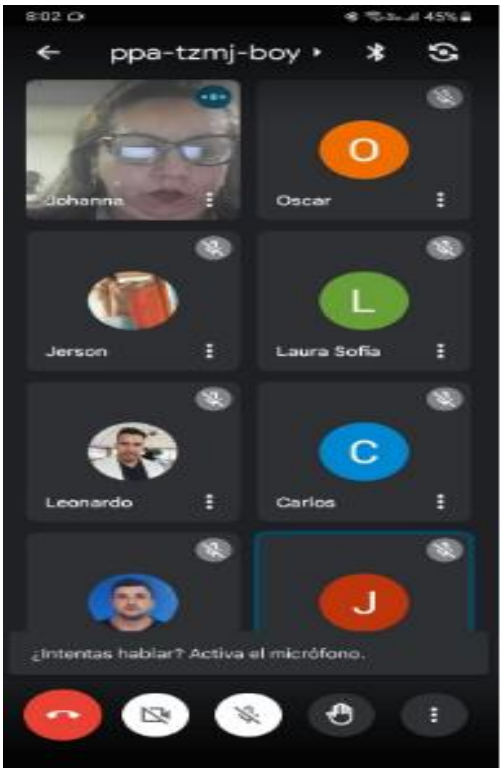
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04 
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	Anexo pdf actividad No 05 

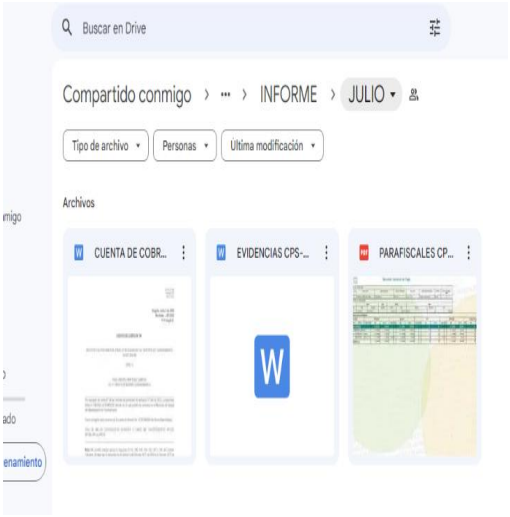
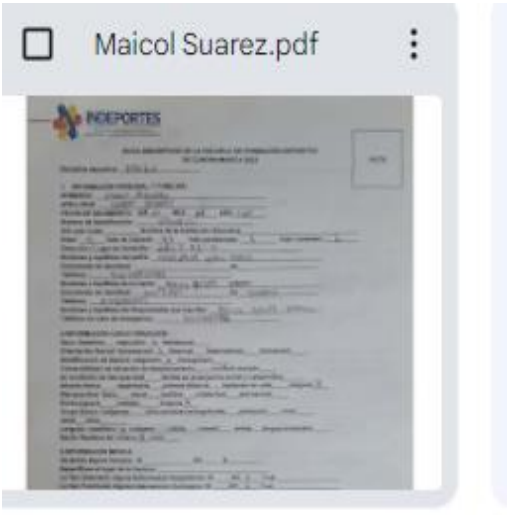
Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Anexo pdf actividad No 06
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.	Anexo pdf actividad No 07 
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.	Anexo pdf actividad No 08 

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.	Anexo pdf actividad No 09 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: JULIO — MUNICIPIO: BOJACA LUGAR: El Chilcal — HORARIO DE PRACTICA: 9:00 - 11:00 AM NIVEL: INICIACIÓN GRUPO (1) X — FUNDAMENTACIÓN CLASES — JULIO — JULIO AXIOLOGICO VALORES SOCIALES: RESPETO X; RESPONSABILIDAD X; COMPAÑERISMO X; JUSTICIA; COOPERACION; LEALTAD; TRABAJO EN EQUIPO X VALORES PERSONALES: HUMILDAD; OBEDIENCIA X; AUTODISCIPLINA; PARTICIPACIÓN; PERSEVERANCIA X; AUTODOMINIO; RECOMPENSA X
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.	Anexo pdf actividad No 10  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: INICIACION GRUPO 1 Página 1  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PRIMER SEMESTRE PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS Página 1
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.	Anexo pdf actividad No 011  El BOJACÁ · Seguimos creyendo ACTO ADMINISTRATIVO Código GAF-006 · Versión 03 · Página 1 de 2 LA SUSCRITA SECRETARIA DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE CERTIFICA Que RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11.366.670 de Madrid, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el periodo comprendido entre el 01 de junio al 30 de junio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato trabajando en la Vereda el Chilcal y Vereda Cubia con un tiempo de recorrido de mas de 30 minutos en el casco Urbano. La presente se expide el 04 de julio de 2023 Cordialmente, KAREN NATHALY GONZALEZ TRIANA Directora de Cultura, Recreación y Deporte

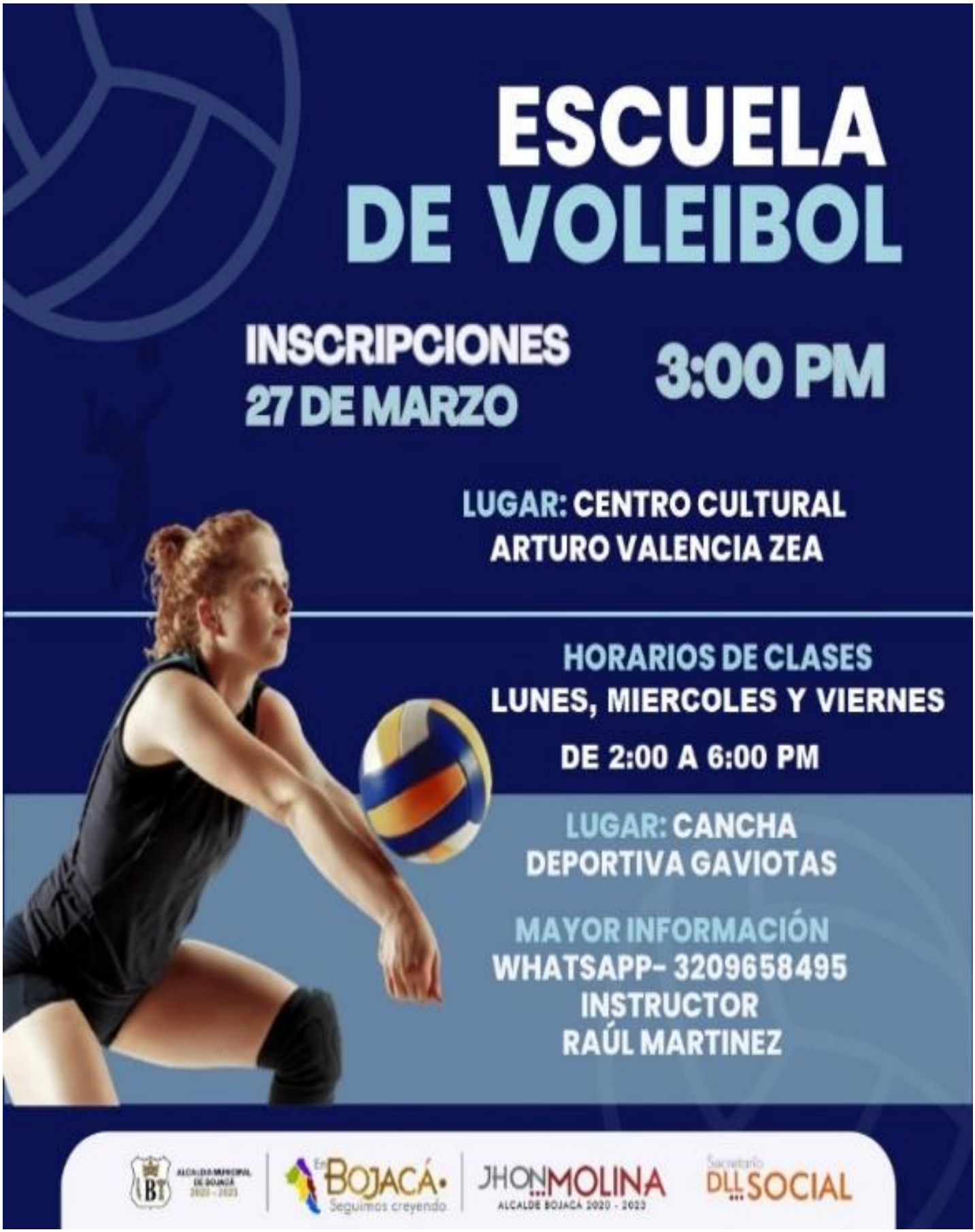
NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1 MARIA ALEJANDRA ROMERO	16	01/10/2006	VOLEIBOL	55,6	1,69	88	1,59	75
2 KAREN JULIANA MENESES ROA	17	08/02/2006	VOLEIBOL	60,2	1,61	81	1,62	79
3 VALENTINA CHAVES CORDOBA	14	05/05/2009	VOLEIBOL	58,5	1,59	79	1,66	80
4 SHARICK DANIELA BETANCUR	15	13/08/2008	VOLEIBOL	63	1,61	80	1,59	78
5 JULIAN SANTIAGO FIQUE GONZALEZ	14	21/06/2008	VOLEIBOL	50,9	1,61	78	1,63	73
6 SARA VALENTINA PINEDA GOMEZ	11	27/03/2012	VOLEIBOL	65	1,65	66	1,47	70
7 JULIAN ROJAS FIQUE	11	12/01/2012	VOLEIBOL	66	1,57	59	1,48	71

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.	Anexo pdf actividad No 12 Participe con el apoyo del programa JOHANNA SANDOVAL en una reunió por la plataforma meet el día 23 de junio en la cual se habló de cada uno de los formadores deben ir entregando los 3 paquetes de que se enviaron en el cual se solicitan las firmas de los alumnos para la entrega de los uniformes para los festivales los cuales estamos a espera de la confirmación de fecha para la realización de estos. 
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13 

	
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.	Anexo pdf actividad No 14 **Cuando sea solicitado y entregare debidamente a la subgerencia administrativa.**

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).	Anexo pdf actividad No 15 
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	Anexo pdf actividad No 16 

OBLIGACION 1 PDF ANEXO NO 01 FOCALIZACION



OBLIGACION 2 PDF ANEXO NO 02 ASISTENCIAS

INICIACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION GRUPO 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	MARIA ALEJANDRA ROMERO	3004517046	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
2	KAREN JULIANA MENESES ROA	3224333128	1					1		1					1		1					0		1					1		1			9	8	1	89%
3	VALENTINA CHAVES CORDOBA	3184683743	1					1		1					1		1					1		1					0		1			9	8	1	89%
4	SHARICK DANIELA BETANCUR	3115535687	0					0		1					1		1					0		1					1		1			9	6	3	67%
5	JULIAN SANTIAGO FIQUE GONZALEZ	3027047438	1					1		1					1		1					1		1					1		0			9	8	1	89%
6	SARA VALENTINA PINEDA GOMEZ	3017714063	1					1		1					1		0					1		1					0		1			9	7	2	78%
7	JULIANA ROJAS FIQUE	3183606712	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
8	THOMAS EMILIO RODRIGUEZ	3204558985	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
9	JUAN PABLO ESTUPIÑAN PARADA	3209039787	1					1		1					1		1					1		0					1		1			9	8	1	89%
10	INGRID JOHANA RODRIGUEZ	3228555904	0					1		1					1		0					1		1					1		1			9	7	2	78%
11	DIANA CAROLINA LARA BERDUGO	3105544682	1					0		1					1		1					1		1					1		0			9	7	2	78%
12	LUISA FERNANDA RICO GONZALEZ	3124970497	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
13	JUAN ESTEBAN HERNANDEZ	3167618662	1					1		1					1		1					1		1					0		1			9	8	1	89%
14	JONER ALIRIO CONDE TACO	3115330555	0					1		1					1		1					1		1					1		1			9	8	1	89%

INICIACION 2

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	PAULA ALEJANDRA TAFUR PIRATOVA	3115910061	1					1		1					1		0					1		1					0		1			9	7	2	78%
2	JAIDER MIGUEL IZQUIERDO POSADA	3124301711	1					0		1					1		1					1		1					1		1			9	8	1	89%
3	LAURA NATALIA CHAPARRO ALVAREZ	3138847254	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
4	YESSICA JULIANA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	3133633182	0					1		1					1		1					1		1					1		0			9	7	2	78%
5	MARIA PAULA GONZALEZ GARCIA	3125594333	1					1		1					1		0					1		1					0		1			9	7	2	78%
6	ANGIE DANIELA BUSTAMANTE RODRIGUEZ	3125094260	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
7	YEIMI JULIANA CASTRO RODRIGUEZ	3102985241	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
8	KAREN DANIELA BALLEN CARDENAS	3214154934	1					0		1					1		0					1		1					1		1			9	7	2	78%

FUNDAMENTACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DAVID SANTIAGO VANEGAS	3125436848	1					1		1					1		1					0		1					1		1			9	8	1	89%
2	OSCAR SANTIAGO LOPEZ	3043786959	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
3	VALENTINA MOLINA	3176009503	0					1		1					1		1					0		1					1		1			9	7	2	78%
4	ALEXANDER SUAREZ GALEANO	3153543389	1					1		1					1		1					1		1					1		0			9	8	1	89%
5	VIANCA MARTINEZ	3138412880	1					1		0					1		1					1		1					0		1			9	7	2	78%
6	DANA CALLEJAS	3008006339	1					1		1					1		1					1		0					1		1			9	8	1	89%
7	JOHAN TRIANA	3114962408	1					1		1					1		1					0		1					1		1			9	8	1	89%
8	MARIA PAULA GARCIA	3013405514	0					1		1					1		1					1		1					1		0			9	7	2	78%
9	LORENT SOFIA RODRIGUEZ PADILLA	3002205744	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
10	PAULA ANDREA MADRIGAL	3142520398	1					0		1					1		1					1		1					1		1			9	8	1	89%
11	KAROL CORREA	3158476224	1					1		1					1		1					1		0					1		1			9	8	1	89%
12	DANA MICHEL RAMIREZ BENITEZ	3024013291	0					1		1					1		1					0		1					0		1			9	6	3	67%
13	ANDERSON FABIAN JAIME	3143237905	1					1		0					1		1					1		1					1		0			9	7	2	78%
14	LAURA XIMENA GUTIERREZ	3192135200	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
15	FREDY ALEXANDER VELASCO	3124542933	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
16	MARIA JOSE RODRIGUEZ CORREA	3182674747	0					1		1					1		1					1		1					1		1			9	8	1	89%
17	NATALIA XIMENA RODRIGUEZ	3205934780	1					1		1					1		1					0		1					1		1			9	8	1	89%
18	GINA VIVIANA MONTEALEGRE	3114466548	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
19	SEBASTIAN BALLEN	3107715267	1					1		1					1		1					1		0					0		0			9	6	3	67%
20	ALISSON FERNANDA RIVERA APONTE	3124110969	1					1		1					1		1					1		1					1		1			9	9	0	100%
21	MARTIN RODRIGUEZ NARVAEZ	3133274134	0					1		1					1		1					1		1					1		1			9	8	1	89%
22	SANDY JASLEY PATIÑO CAICEDO	3144854399	1					0		0					1		1					1		1					1		0			9	6	3	67%
23	LOUNLY MARCELA LOPEZ	3138697382	1					1		1					1		1					1		0					1		1			9	8	1	89%

OBLIGACION 3 PDF ANEXO NO 03 PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR Y HORARIOS

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	Voleibol
MUNICIPIO:	Bojaca
NOMBRE DEL MONITOR	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
MES	MAYO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO 1		Iniciacion A		Iniciacion A				
	SEDE DE TRABAJO		Vda. El Chilcal		Vda. El Chilcal				
11:00 AM A 1:00 PM	GRUPO 2								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO		Iniciacion B		Iniciacion B				
	SEDE DE TRABAJO		Col. Departamental Vereda Cubia		Col. Departamental Vereda Cubia				
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO		Fundamentacion		Fundamentacion				
	SEDE DE TRABAJO		Col. Departamental Vereda Cubia		Col. Departamental Vereda Cubia				
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	RAULANDRES MARTINEZ CAMPOS
FIRMA	Raul Martinez

ANEXO PDF ACTIVIDAD 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA-VOLEIBOL

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

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 ANIMACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	INICIACION	TECNICO	MOTRIZIDAD BASICA	1	GOLPE DE DEDOS	TRABAJR EL FUNDAMENTO DE GOLPE DE DEDOS	TOMAR LA PELOTA CON LAS MANOS Y ADOPTAR LA POSICION DE GOLE DE DEDOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INTERIORICE EL GOLPE DE DEDOS
							EN EL PUESTO, LANZAR EL BALON HACIA ARIBA Y ATRAPARLO CON LA POSICION DE MANOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INTERIORICE EL GOLPE DE DEDOS
							LANZAR EL BALON HACIA ARRIBA Y HACIA LOS LADOS, DESPLAZARSE, ADOPTAR LA POSICION BASICA Y ATRPAR EL BALON SOBRE LA FRENTE	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INTERIORICE EL GOLPE DE DEDOS
							LANZAR EL BALON, DEJAR QUE REBOTE Y COLOCARSE DEBAJO DE EL CON LAS PIERNAS FLEXIONADAS Y LAS MANOS EN POSICION DE GOLPE ALTO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INTERIORICE EL GOLPE DE DEDOS
							LANZAR EL BALON Y REALIZAR TOQUES CONSECUTIVOS. REALIZAR VARIAS VECES GOLPES ALTOS FRENTE DE UNA PARED	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INTERIORICE EL GOLPE DE DEDOS
			DESTREZAS	2	GOLPE DE ANTEBRAZO	TRABAJR EL FUNDAMENTO DE GOLPE DE ANTEBRAZO	TRABAJAR CON UN BALON CADA DEPORTISTA LANZAR ALTO Y DEJAR CAER SOBRE LOS ANTEBRAZOS AMORTIGUANDO EL GOLPE	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INTERIORICE EL GOLPE DE ANTEBRAZO
							LANZAR EL BALON ALTO, DEJAR QUE REBOTE, COLOCARSE DEBAJO DE EL Y EJECUTAR EL GOLPE	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INTERIORICE EL GOLPE DE ANTEBRAZO
							FORMAR PAREJAS, UNO SE ARRODILLA CON LOS BRAZOS LISTO PARA EL GOLPE, EL COMPAÑERO FRENTE A EL Y A UNOS 2 METROS, LE SIRVE EL BALON CON PRECISION PARA QUE PUEDA DEVOLVERLO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INTERIORICE EL GOLPE DE ANTEBRAZO
							FORMAR PAREJAS, UNO LANZA EL BALON ALTO, EL COMPAÑERO DEJA QUE REBOTE Y SE DESPLAZA PARA GOLPEARLO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INTERIORICE EL GOLPE DE ANTEBRAZO
							JUEGO PING-PONG EN PAREJAS ENFRENTADAS, REALIZAR UN GOLPE BAJO, CON BOTEO INTERMEDIO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INTERIORICE EL GOLPE DE ANTEBRAZO
				3	SAQUE DE ABAJO Y LATERAL	DAR A CONOCER LA TECNICA DEL SAQUE DE ABAJO Y LATERAL	SIMULAR EL MOVIMIENTO CORPORAL DEL SAQUE DE ABAJO, POSTURADEL CUERPO, SERVICIO Y GOLPE DEL BALON. CADA VEZ CON MEJOR VELOCIDAD EN EL BRAZO EJECUTOR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA Y DESARROLLE EL SAQUE DE ABAJO Y LATERAL
							SOSTENER EL BALON FRENTE A SI MISMO CON EL BRAZO ESTIRADO, GENERALMENTE ES CON EL CONTRARIO A LA DIESTRA O ZURDO. LANZARLO VERTICALMENTE Y EJECUTAR EL GOLPE CON EL BRAZO CONTRARIO, SUAVEMENTE, PARA QUE SE ELEVE 1 O 2 METROS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA Y DESARROLLE EL SAQUE DE ABAJO Y LATERAL
							REALIZAR EL EJERCICIO ANTERIOR FRENTE A UNA PARED, CADA VEZ CON MAS FUERZA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA Y DESARROLLE EL SAQUE DE ABAJO Y LATERAL
							AUMENTAR LA DISTANCIA Y REALIZAR EL EJERCICIO ANTERIOR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA Y DESARROLLE EL SAQUE DE ABAJO Y LATERAL
							FORMAR PAREJAS. UBICARSE FRENTE A FRENTE Y REALIZAR SAQUES, AL MISMO TIEMPO RECEPTAR EL BSLON CON GOLPE BAJO O GOLPE ALTO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA Y DESARROLLE EL SAQUE DE ABAJO Y LATERAL
				4	PLANCHAS Y CAIDAS	TRABAJR EL FUNDAMENTO DE PLANCHAS Y CAIDAS	FAMILIARIZACION CON EL ENTORNO	RECONOCE SU UBICACIÓN TEMPOROESPACIAL DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO Y SU UBICACIÓN RESPECTO AL ELEMENTO BALON.
							HABILIDADES GIMNASTICAS	EL NIÑO EJECUTA HABILIDADES GIMNASTICAS COMO (ROLLITO,PARADA DE MANO,MOSQUITO ENTRE OTROS).
							CAIDAS AL PISO	EL NIÑO SE FAMILIARIZA CON LA SUPERFICIE Y PERMITE A SU VEZ QUE EL CUERPO INTERACTUE CON EL MISMO
							CAIDAS AL PISO CON DESLIZAMIENTO	EL NIÑO DESLIZA SU CUERPO HACIA EL PISO O SUELO DE UNA MANERA ARMONICA Y SIN GENERAR GOLPES O MOVIMIENTOS BRUSCOS
							CAIDA DE LA HOJA	EL NIÑO SE LANZA DE UNA MANERA SUTIL Y TECNICA IMPACTANDO EL ELEMENTOY CAYENDO AL PISO ADECUADAMENTE.
				5	REMATE	DAR A CONOCER LA TECNICA DEL REMATE	PASO APROXIMACION	CUMPLE A CABALIDAD CON LA SECUENCIA DE PASOS DE APROXIMACION AL REMATE
							BALANCEO SALTO	EJECUTA ARMONICAMENTE LOS PASOS DE APROXIMACION EL BALANCEO DE LOS BRAZOS Y EL SALTO DE RECHAZO DE UNA MANERA TECNICAMENTE ADECUADA
							PASO APROXIMACION ,BALANCEO, CAIDA	EJECUTA ARMONICAMENTE LOS PASOS DE APROXIMACION EL BALANCEO DE LOS BRAZOS, EL SALTO DE RECHAZO Y SU POSTERIOR CAIDA.
							REMATE LINEA	EJECUTA EL GESTO DE REMATE TACTICO DE UNA MANERA RECTILINEA.
							REMATE DIAGONAL	EJECUTA EL GESTO DE REMATE TACTICO DE UNA MANERA TRANSVERSAL..
							REMATE TACTICO	EJECUTA EL GESTO DE REMATE BUSCANDO ZONAS LIBRES DEL CAMPO CONTRARIO.
							REMATE TOQUE, CAMBIO DE RITMO	EJECUTA GESTO DE REMATE Y LO CAMBIA DE UN GOLPE A UN TOQUE A UNA ZONA LIBRE DEL CAMPO CONTRARIO.
		TÀCTICO	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS		SISTEMAS DE JUEGO	DAR A CONOCER LOS DIFERENTES SITEMAS DE JUEGO	JUEGOS GRUPALES	EL NIÑO ES CAPAZ DE VERSE INMERSO EN JUEGOS 2VS2, 3VS3, 4VS4
							SISTEMA GENERAL DE ROTACION	EL NIÑO RECONOCE EL SENTIDO HACIA EL QUE SE DEBE ROTAR, LA POSICION EN LA QUE SE ENCUENTRA Y SU ROL DENTRO DEL CAMPO
							ORDEN DE SAQUE	EL NIÑOM IDENTIFICA EL MOMENTO DESL JUEGO EN EL QUE LE CORRESPONDE EJECUTAR EL SAQUE Y ASI MISMO EL TURNO QUE LE CORRESPONDE
							DINAMICAS DE JUEGO DE LAS CATEGORIAS	EL NIÑO IDENTIFICA SU ROL, FUCION Y REGLAMENTO DE JUEGO Y ACTUA COHERENTEMENTE A LA DINAMICA EXPRESA.
					FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN -JUEGOS DE INTEGRACION	FAMILIARIZAR AL INDIVIDUO CON EL ELEMENTO DE JUEGO; IDENTIFICANDO SUS DIFERENTES TRAYECTORIAS, PESOS Y VELOCIDADES.	Manejo de balón de diferentes pesos y tamaños	El niño identifica los diferentes pesos y tamaños de balón y así mismo cono predisponerse para el manejo del mismo
							Lanzar, recibir, atrapar balones de diferentes tamaños y pesos	El niño y niña maneja y domina con precisión patrones básicos de movimiento acompañados de variables ocmo el peso y tamaño del elemento
							Lanzar, recibir, atrapar balones de con diferentes trayectorias y alturas	El niño y niña maneja y domina con precisión patrones básicos de movimiento acompañados de variables como las trayectorias y alturas variables del elemento.
							Lanzar, recibir y atrapar balones que vienen a velocidades diferentes	El niño y niña maneja y domina con precisión patrones básicos de movimiento acompañados de variables como la velocidad respecto al elemento.
				2	Capacidades Físicas COORDINATIVAS - JUEGOS TRADICIONALES	MEJORAR LA COORDINACION BASICA EN EL VOLEIBOL	REALIZAR UN LANZAMIENTO LO MAS ALTO POSIBLE Y PASAR POR DEBAJO DEL BALON DESPUES DE CADA REBOTE EL MAXIMO NUMERO DE VECES POSIBLE	EL DEPORTISTA MEJORARA SU COORDINACION VISOMANJAL
							REALIZAR EJERCICIO ANTERIOR PERO CON GOLPE DE DEDOS	EL DEPORTISTA MEJORARA SU COORDINACION VISOMANJAL
							CADA JUGADOR CON UN BALON SE SITUA A UN LADO DEL CAMPO JUNTO A LA RED, DEBERA LANZAR EL BALON POR ENCIMA DE LA RED Y ATRAPARLO AL OTRO LADO	EL DEPORTISTA MEJORARA SU COORDINACION VISOMANJAL
							REALIZAR EJERCICIO ANTERIOR PERO CON GOLPE DE ANTEBRAZOS	EL DEPORTISTA MEJORARA SU COORDINACION VISOMANJAL
							REALIZAR TOQUES CONSECUTIVOS DE UN LADO AL OTRO DE LA RED	EL DEPORTISTA MEJORARA SU COORDINACION VISOMANJAL
				3	CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES - ACTIVIDADES ARTISTICAS	MEJORAR LA CONDICIONALES BASICA EN EL VOLEIBOL	FUERZA EN TODAS SUS MANIFESTACIONES	EL NIÑO Y NIÑA TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR TRABAJOS DE FUERZA SIEMPLE Y CON SU PROPIO PESO SIN GENERAR NINGUNA MOLESTIA
							RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA	EL NIÑO Y NIÑA TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR EJERCICIOS DE RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS LUDICAS QUE PERMITAN EL MEJORAMIENTO DE LA MISMA.
							VELOCIDAD DE PREDOMINIO DE DESPLAZAMIENTO Y REACIÓN	EL NIÑO Y NIÑA TIENE LA CAPACIDAD DEDESPLAZARSE Y REACCIONAR DE UNA MANERA SIMPLE Y COMPLEJA CON BASE EN ESTIMULOS COMO LOS MENCIONADOS ANTERIORENTE.
							FELXIBILIDAD Y ELEASTICIDAD MUSCULAR	EL NIÑO Y NIÑA MEJORA SUSTANCIALMENTE SU FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y SU ELASTICIDAD MUSCULAR.
				4	FORTALECIMIENTO Y PREVENCION DE LESIONES	MEJORAR EL FORTALECIMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES BASICA EN EL VOLEIBOL	PROPIOCEPCIÓN PARA SEGMENTOS ARTICULARES DEL TREN INFERIOR	EL NIÑO Y NIÑA TIENE LA CAPACIDAD DE RECONOCER SU POSICION EN UN ESPACIO DETERMINADO Y ASI MISMO DE MANTENER EN EQUILIBRIO SU CUERPO, ADICIONALMENTE DE HIPEREXTENDER SUS LIGAMENTOS Y TENDONES ARTICULARES.
							PROPIOCEPCIÓN PARA SEGMENTOS ARTICULARES DEL TREN SUPERIOR	EL NIÑO Y NIÑA TIENE LA CAPACIDAD DE RECONOCER SU POSICION EN UN ESPACIO DETERMINADO Y ASI MISMO DE MANTENER EN EQUILIBRIO SU CUERPO, ADICIONALMENTE DE HIPEREXTENDER SUS LIGAMENTOS Y TENDONES ARTICULARES.
							HIGIENE CORPORAL	EL NIÑO Y NIÑA COMPRENDE Y ENTIENDE LA CORRECTA MANERA DE CAMINAR; CORRER; ESTAR EN POSICION ERGUIDA; SENTADO Y ASI MISMO DE EJECUTAR EJERCICIOS CON LA TÉCNICA ADECUADA.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	REGLAS BASICAS DEL VOLEIBOL	DAR A CONOCER A LOS DEPORTISTAS LAS DIFERENTES REGLAS BASICAS DEL VOLEIBOL	DURANTE LAS SESIONES DE CLASE INTRODUCIR LAS DIFERENTES REGLAS BASICAS DEL VOLEIBOL	LOS DEPORTISTAS DEBEN RECONOCER LAS REGLAS BASICAS DEL VOLEIBOL
							TERMINOLOGIA	DAR A CONOCER ALGUNOS TERMINOS IMPORTANTE QUE SE DEN EN EL DESARROLLO DEL JUEGO
				2	GRUPOS MUSCULARES QUE INTERVIENEN EN EL VOLEIBOL	DAR A CONOCER LOS DIR¿FERENTES GRUPOS MUSCLARES QUE INTERVIENEN	GRUPOS MUSCULARES POSICIONES BASICAS	CONOCIMIENTO DE LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES
							GRUPOS MUSCULARES GOLPE DE DEDOS	CONOCIMIENTO DE LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES
							GRUPOS MUSCULARES GOLPE DE ANTEBRAZO	CONOCIMIENTO DE LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES
							GRUPOS MUSCULARES SERVICIO BAJO	CONOCIMIENTO DE LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES
							GRUPOS MUSCULARES SERVICIO LATERAL	CONOCIMIENTO DE LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES
				3	ROTACIÓN	ORIENTAR A LOS DEPORTISTAS DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO SOBRE LAS ROTACIONES EMPLEADAS EN EL JUEGO	AL FINALIZAR CADA EJERCICIOS SE LES CORRIGE Y SE LE DAN APORTES DE REGLAMENTOS EN EL DETERMINADA ACCION	IDENTIFICAN LOS REGLAMENTOS Y LOS ERRORES DE MANERA INDIVIDUAL GRACIAS A LA RETROALIMENTACIÓN
				4	POSICIONES EN EL CAMPO DE JUEGO	DETERMINAR FUNCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO, MEDIANTE ACCIONES REALES DE JUEGO	AL FINALIZAR CADA EJERCICIOS SE LES CORRIGE Y SE LE DAN APORTES DE REGLAMENTOS EN EL DETERMINADA ACCION	IDENTIFICAN LOS REGLAMENTOS Y LOS ERRORES DE MANERA INDIVIDUAL GRACIAS A LA RETROALIMENTACIÓN
				5	DINAMICA DE JUEGO	INSTRUIR DE MANERA VERBAL AL DEPORTISTA SOBRE LOS ASPECTOS BASICOS DEL VOLEIBOL	AL FINALIZAR CADA EJERCICIOS SE LES CORRIGE Y SE LE DAN APORTES DE REGLAMENTOS EN EL DETERMINADA ACCION	IDENTIFICAN LOS REGLAMENTOS Y LOS ERRORES DE MANERA INDIVIDUAL GRACIAS A LA RETROALIMENTACIÓN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	DESARROLLO EN VALORES	ENSEÑAR EL ORDEN, EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS, EL PROFESOR Y LOS MATERIALES	DURANTE LAS SESIONES DE CLASE INCULCAR EL RESPETO, LA HONESTIDAD, AYUDA AL COMPAÑERO, LA SUPERACION Y LA PERSEVERANCIA	DESARROLLO INTEGRAL DEL DEPORTISTA
							Incentivar la practica de valores destacando el respeto y la tolerancia para el trato con los demas compañeros	EL DEPORTISTA RECONOCE LAS DIFERENCIAS CON SUS COMPAÑEROS Y REALIZAN SUS TAREAS DE LA MANERA MAS COORDINADA POSIBLE.
							Implementar de comun acuerdo con los deportistas y padres de familia el manual de convivencia de la escuela de formacion en VOLEIBOL del DEPARTAMENTO	EL DEPORTISTA RECONOCE LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR DE MANERA ARMONICA CON SUS COMPAÑEROS
				2	COMUNICACIÓN	TOMAR CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE COMUNICARSE ENTRE COMPAÑEROS	APRENDER A COMUNICARSE CON LOS DIFERENTES COMPAÑEROS EN UNA ACCION REAL DE JUEGO	DESARROLLO INTEGRAL DEL DEPORTISTA
							AFIANSAR LOS LASOS DE COMINUCACION CON EL ENTRENADOR	DESARROLLO INTEGRAL DEL DEPORTISTA

FECHA DE ENTREGA	15 DE MARZO DEL 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
MUNICIPIO	Bojaca Cundinamarca

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA VOLEIBOL-SALA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS		DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	TECNICO	MOTRIZIDAD BASICA	1	Golpe de antebrazo	realizar trabajos de coordinacion visopédica, la cual facilitara los desplazamientos en los pies para el golpe de antebrazo	COLOCARSE DE ESPALDAS A UNA PARED, REALIZAR UN GOLPE BAJO SOBRE SI MISMO Y OTRO HACIA ATRÁS. TRATAR DE DARSE LA VUELTA Y ATRAPAR EL BALON ANTES DE QUE CAIGA	DESARROLLAR GOLPE DE ANTEBRAZO BAJO HACIA ATRÁS
							FORMAR GRUPOS DE TRES CON UN BALON. EL JUGADOR 1 LANZA EL BALON BAJO SOBRE LA CABEZA AL JUGADOR 2 PARA QUE REALICE UN AUTOPASE Y LUEGO, UN PASE ATRÁS AL JUGADOR 3. REALIZAR CAMBIOS DE POSICIONES	DESARROLLAR GOLPE DE ANTEBRAZO BAJO HACIA ATRÁS
							REALIZAR UN GOLPE BAJO. EL JUGADOR 1 ENVIA AL JUGADOR 2, QUIEN HACE UN GOLPE BAJO HACIA ATRÁS PARA EL JUGADOR 3 Y SE DA MEDIA VUELTA ATRÁS PARA RECIBIR NUEVAMENTE EL BALON QUE VIENE DEL JUGADOR 3. SE CAMBIA DE POSICIONES	DESARROLLAR GOLPE DE ANTEBRAZO BAJO HACIA ATRÁS
							UBICARSE EN LA CANCHA DE UN LADO SE COLOCAN EN COLUMNA SEIS JUGADORES PARA REALIZAR SAQUES. AL OTRO LADO, EL RESTO DE ESTUDIANTES RECIPETAN EL BALON Y LO COMBINAN A SUS COMPAÑEROS PARA QUE LOS PASEN CON GOLPE BAJO.	DESARROLLAR GOLPE DE ANTEBRAZO BAJO HACIA ATRÁS
							PEDIR QUE EL JUGADOR 1 ENVIE UN PASE BAJO AL JUGADOR 2 Y ESTE AL JUGADOR 3. EL JUGADOR 3 ENVIA UN PASE LARGO Y ALTO AL JUGADOR 1. SE CAMBIAN POSICIONES	DESARROLLAR GOLPE DE ANTEBRAZO BAJO HACIA ATRÁS
			DESTREZAS	2	Golpe de dedos	realizar trabajos de coordinacion visomanual por medio, de juegos para mejorar el golpe de dedos	LOS DEPORTISTAS SE COLOCAN POR EQUIPOS, FRENTA A LO AROS DE BALONCESTO. GANA EL GRUPO QUE PRIMERO REALICE LOS DIEZ AROS CON GOLPE DE DEDOS ALTO	DESARROLLAR GOLPE DE DEDOS ALTO HACIA ATRÁS
							COLOCARSE DE ESPALDAS A UNA PARED, REALIZAR UN GOLPE ALTO SOBRE SI MISMO Y OTRO HACIA ATRÁS. TRATAR DE DARSE LA VUELTA Y ATRAPAR EL BALON ANTES DE QUE CAIGA	DESARROLLAR GOLPE DE DEDOS ALTO HACIA ATRÁS
							FORMAR GRUPOS DE TRES CON UN BALON. EL JUGADOR 1 LANZA EL BALON ALTO SOBRE LA CABEZA AL JUGADOR 2 PARA QUE REALICE UN AUTOPASE Y LUEGO, UN PASE ATRÁS AL JUGADOR 3. REALIZAR CMABIOS DE POSCIONES	DESARROLLAR GOLPE DE DEDOS ALTO HACIA ATRÁS
							REALIZAR UN GOLPE ALTO. EL JUGADOR 1 ENVIA AL JUGADOR 2, QUIEN HACE UN GOLPE ALTO HACIA ATRÁS PARA EL JUGADOR 3 Y SE DA MEDIA VUELTA ATRÁS PARA RECIBIR NUEVAMENTE EL BALON QUE VIENE DEL JUGADOR 3. SE CAMBIA DE POSICIONES	DESARROLLAR GOLPE DE DEDOS ALTO HACIA ATRÁS
							UBICARSE EN LA CANCHA DE UN LADO SE COLOCAN EN COLUMNA SEIS JUGADORES PARA REALIZAR SAQUES. AL OTRO LADO, EL RESTO DE ESTUDIANTES RECIPETAN EL BALÓN Y LO COMBINAN A SUS COMPAÑEROS PARA QUE LOS PASEN CON GOLPE ALTO.	DESARROLLAR GOLPE DE DEDOS ALTO HACIA ATRÁS
				3	Servicio	enseñar y corregir aspectos basicos del servicio de tenis, sevicio flotante y servicio por abajo.	FRENTE A UNA PARED, LANZAR EL BALON DE VOLEIBOL DESDE ATRÁS DE LA CABEZA, CON UNA O DOS MANOS. SE PUEDE HACER LO MISMO CON EL BALON DE BALONCESTO	EL DEPORTISTA DESARROLLA ELEMENTOS BASICOS DEL SAQUE DE TENIS
							LANZAR EL BALON HACIA ARRIBA Y CUANDO ESTE SOBRE LA CABEZA, GOLPEARLO CON LA MANO ABIERTA CONTRA LA PARED. VARIAR LA VELOCIDAD DEL BRAZO AL EJECUTAR EL SAUE Y VARIAR LA DISTANCIA	EL DEPORTISTA DESARROLLA ELEMENTOS BASICOS DEL SAQUE DE TENIS
							FORMAR PAREJAS FRENTE A FRENTE DE LA RED, INICIAR CON EL SAQUE DE TENIS DESDE LA LINEA DE LA ZONA Y DESPLAZARSE HACIA ATRÁS, A MEDIDA QUE PASAN EL BALON.	EL DEPORTISTA DESARROLLA ELEMENTOS BASICOS DEL SAQUE DE TENIS
							FORMAR GRUPO DE CUATRO EN COLUMNA, SOBRE LA LINEA DE SAQUE. AL OTRO LADO, EL CAMPO SE MARCA POR ZONAS. REALIZAR LOS SAQUES APUNTANDO A CADA ZONA	EL DEPORTISTA DESARROLLA ELEMENTOS BASICOS DEL SAQUE DE TENIS
							DIVIDIR EN DOS GRUPOS, A UN LADO REALIZAN SAQUES Y AL OTRO RECEPTAN	EL DEPORTISTA DESARROLLA ELEMENTOS BASICOS DEL SAQUE DE TENIS
				4	Remate	Realizar trabajos de coordinación gruesa para aplicar en cada una de las fases del remate	Explicación de todas las fases del remate , desde los pies hasata los brazos, describiendo paso a paso	Reconocer los fundamentos basicos del voleibol del remate en sus diferentes fases .
				5	Bloqueo	realizar trabajos de desplazamientos y saltabilidad a pies juntos para mejorar las diferentes fases del bloqueo	UBICAR A LOS DEPORTISTAS FRENTE A UNA PARED Y PEDIR QUE REALICEN SALTOS DE BLOQUEO. LUEGO FRENTE A UN COMPAÑERO	EL DEPORTISTA DESARROLLA ELEMENTOS BASICOS DEL BLOQUEO
							REALIZAR SALTO DE BLOQUEO DELANTE DE LA ZONA 4, LUEGO DE LA 3 Y FINALMENTE DE LA 2, PARA COLOCARSE DESPUES EN LA COLUMNA DE ENFRENTE. EL DESPLAZAMIENTO ES LATERAL Y DEBEN SALTAR AL MISMO TIEMPO	EL DEPORTISTA DESARROLLA ELEMENTOS BASICOS DEL BLOQUEO
							PEDIR QUE UN COMPAÑERO SOSTENGA EL BALON POR ENCIA DE LA RED, MIENTRAS EL OTRO DEBE SALTAR PARA TOCARLO	EL DEPORTISTA DESARROLLA ELEMENTOS BASICOS DEL BLOQUEO
							FORMAR PAREJAS A LA RED CON UN BALON. UN DEPORTISTA LANZA EL BALON SOBRE LA RED Y EL OTRO BLOQUEA	EL DEPORTISTA DESARROLLA ELEMENTOS BASICOS DEL BLOQUEO
							REPETIR EL EJERCICIO ANTERIOR CON LA VARIACION QUE UN COMPAÑERO REMATA Y EL OTRO BLOQUEA	EL DEPORTISTA DESARROLLA ELEMENTOS BASICOS DEL BLOQUEO
		TACTICO	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	permutas e infiltraciones - JUEGOS DE INTEGRACION	Desarrolar el los cambios dentro de la cancha y las infiltraciones en los momentos indicados por el entrenador	cambiar de posiciones durante juego	reconoce las permutas e infiltraciones
				2	complejo 1	enseñar la ubicación de los jugadores en todas las rotaciones cuando reciben un balón en servicio	recibir el servicio en las diferentes rotaciones	reconoce y aprende como ubicar los pies en las diferentes rotaciones
				3	sistema basicos de ataque y defensa	enseñar la ubicación de los pies cuando se recibe un remate	enseñar los desplazamientos de juego, dependiendo por donde el equipo contrario ataque	aprende los desplazamientos tacticos para recibir el remate
							DELANTERO DEFIENDE ZONA TABU Y ZAGUERO DEFIENDE EL CAMPO RESTANTE	RECNOCERA LAS DIFERENTES ZONAS DE DEFENSA
							ENTENDIMIENTO DE DOS JUGADORES. QUE SE ENCUENTREN JUNTOS(RECPECION Y ARMADO)	RECNOCERA LAS DIFERENTES ZONAS DE DEFENSA
							CORRER DENTRO DE LA CANCHA Y AL ESCUCHAR LA SEÑAL DEBEN UBICARSEN EN UNA POSICION	RECONOCER LAS DIFERENTES POSICIONES EN LA CANCHA DE JUEGO
							UBICAR A LOS DEPORTISTAS EN LAS POSICIONES Y CUANDO ESCUCHEN LA SEÑAL CORRER EN SENTIDO CONTRARIO A LAS MANECILLAS DEL RELOJ	INICIO A LA ROTACION
				4	Esquema de juego JUEGOS TRADICCIONALES ACTIVIDADES ARTISTICAS ACTIVIDADES RECREATIVAS	desarrolar actividades recreodeportivas para afianzar el esquema de juego en todas las posiciones	realiza y aplica todos los desplazamientos en todas las posiciones	aprender la tactica grupal en todas las posiciones
							MEDIANTE UN RALLY LOS JUGADORES DEBEN APRENDER A IDENTIFICAR LA ROTACIÓN AL FINALIZAR	LOGRA REALIZAR LA ROTACION DE MANERA AUTONOMA E INDICADA PARA EL PROCESO DE FORMACION DEPORTIVA
							SE NUMERA EN EL CAMPO DE JUEGO LAS POSICIONES CORRESPNDIENTES Y A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR LOS DPEORTISTAS DEBEN UBICARSE EN LA POSICION QUE EL DIGA	IDENTIFICAR LAS POSICIONES EN EL CAMPO DE JUEGO
							POR MEDIO DEL SILVATO LOS DEPORTISTAS UBICADOS EN EL CAMPO DE JUEGO DEBEN UBICARSE EN FORMACIÓN "W" Y LUEGO "M", CUANDO EL ENTRENADOR DECIDA, DEBEN REALIZAR LA ROTACIÓN CORRESPONDIENTE E INICIAR EL JUEGO	IAR EL SISTEMA DE JUEGO PRÁCTICADOS EN LA SESIÓN
				5	Sistema de juego	Enseñar todos los cambios de posición e infiltraciones que se realizan en un partido	hacer las permutas e infiltraciones enn todas las rotaciones	reconoce las permutas e infiltraciones en todas las rotaciones del juego
		FISICO		1	Rapidez, Agilidad Reacción	Realizar trabajos de desplazamiento muy rapidos	realizar trabajos de golpe de antebrazo con desplazamientos muy rapidos	Reconocer los desplazamientos del esquema de juego
				2	Fuerza Explosiva, rapidez	realizar trabajos de fuerza con transferencia	los trabajos de fuerza con autocarga y sobrecarga con trabajos de transferencia enfocados al voleibol	reconocer que la capacidad física mas utilizada en el voleibol es la fuerza explosiva
							EN PAREJAS LANZAR Y ATRAPA BALON MEDICINAL EN DIFERENTES DISTANCIAS	MEJORAR FUERZA EN EXTREMIDADES SUPERIORES
							TRABAJO DE GOLPE DE DEDOS CON BALON MEDICINAL	MEJORAR FUERZA EN EXTREMIDADES SUPERIORES
							LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA POR ENCIMA DE LA CABEZA	MEJORAR FUERZA EN EXTREMIDADES SUPERIORES
				3	Saltos sin carrera y con carrera	realizar trabajos de saltabilidad para mejorar la potencia en el remate	saltar de todas las formas posibles, con lazo, a un solo pie, gradas, vallas y etc	Reconocer que los trabajos de saltabilidad ayudaran a mejorar el bloqueo y el remate
				4	Rapidez de reacción	Realizar trabajos de tiempo de reaccion con distancias no superiores a 3 metros	se realizan trabajos muy rapidos y cortos enfocados a todos los fundamentos del voleibol	Reconocer que el tiempo de reacción es el que mas se utiliza en el golpe de antebrazo
				5	Flexibilidad y elasticidad	reazalizar trabajos por parejas para que la flexibilidad y elasticidad mejoren de una manera adecuada	realizar trabajos de estiramiento por parejas	reconocer que el estiramiento por parejas mejora la flexibilidad en dias
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	Fundamento s básicos del Voleibol.	Determinar los diferentes elementos que intervienen en los fundamentos del Voleibol	Movimientos fundamentales y posiciones, para reconocer los diferentes fundamentos basicos del Voleibol.	Reconoce los diferentes fundamentos básicos del voleibol
				2	golpe de dedos y servicio	realizar estatregias con base en lo entrenado	Golpe con dedos y de servicio para observar su fundamentacion.	Reconocer los fundamentos basicos del Voleibol y la forma de golpear el balón.
				3	Posicion basica del Voleibol	realizar estrategias delmovimiento a partir de los documentales teoricosy videos vistos.	Observar la aplicación de los fundamentos aprendidos en las practicas.	Reconocer los fundamentos basicos del voleibol y los pone en practica según el caso, dentro del terreno de juego.
				4	remate lineal	Reconoce cuando y donde debe rematar en linea	Explicacion del momento donde debe rematar en linea dependiendo la situación del juego	Reconocimiento de fundamentso del voleibol en diversas posiciones de la cancha
				5	GRAFICAS TACTICAS	RECONOCER E INTERPRETAR LAS DIFERENTES GRAFICAS TACTICAS	GRAFICAS TACTICAS ZONA DE ATAQUE	CONOCIMIENTO GRAFICAS TACTICAS
							GRAFICAS TACTICAS ZONA DE DEFENSA	CONOCIMIENTO GRAFICAS TACTICAS
							GRAFICAS TACTICAS SISTEMAS DE JUEGO	CONOCIMIENTO GRAFICAS TACTICAS
							GRAFICAS TACTICAS BLOQUEO	CONOCIMIENTO GRAFICAS TACTICAS
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	TRABAJO EN EQUIPO	CONSTRUIR EN EL GRUPO DEPORTIVO UN AMBIENTE DE COOPERACIÓN POR MEDIO DE ACTIVIDADES DIDÁCTICAS	SE REALIZAN EQUIPOS DE 5 PERSONAS SE LES DAN DOS BOMBAS Y DEBEN PASARLAS DE LA LINEA FINAL A LA LINEA FINAL SIN DEJAR CAER LA BOMBA	CREAN ESTRATEGIAS DE TRABAJO EN EQUIPO Y SE SOCIALIZA AL FINAL DEL EJERCICIO
				2	MOTIVACIÓN	GENERAR EN LOS DEPORTISTAS ACTITUD DINAMICA Y POSITIVA EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO PARA FRONTAR EL JUEGO LO MEJOR POSIBLE	PREGUNTAR A LOS JUGADORES QUE LOS MOTIVA A SER MEJORES Y PORQUE REALIZAN ESA PRÁCTICA DEPORTIVA	SE CONOCE A LOS DEPORTISTAS DE MANERA INTRINSECA MOTIVACIONAL Y ASI LOGRAR ENTENDER SU TRABAJO CADA VEZ MEJOR
				3	AUTOGESTIÓN	CREAR EN LOS DEPORTISTAS UN SISTEMA DE DESARROLLO AUTODIDACTA Y CONSCIENTE DE SU PROPIO TRABAJO	EN CADA EJERCICIO GRUPAL, SE DEBE REALIZAR UNA REFLEXION SOBRE LA IMPORTANCIA DEL ESFUERZO PERSONAL, PARA EL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS	CINTRIBUY A SU EQUIPO CON ESFUERZO Y DETERMINACIÓN PARA UN BIEN COMÚN

FECHA DE ENTREGA	15 DE MARZO DEL 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS
MUNICIPIO	Bojaca Cundinamarca

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

VOLEIBOL

Individual:
Conjunto:
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	***Iniciación***	6-17 años
2	**Fundamentación**	7-17 años

1. INTRODUCCION

La escuela de formación en el deporte de voleibol va encaminado al aprovechamiento del tiempo libre, alejar a los niños y adolescentes del consumo de sustancias alucinógenas y del mal uso de la tecnología, con esto se genera estilos de vida saludable como la práctica de actividad física, la buena nutrición, el descanso adecuado, la higiene personal y los valores éticos para vivir en sociedad, también es importante que el programa trabaje el desarrollo de habilidades motrices, coordinativas y capacidades físicas que sirven para el crecimiento integral de los niños, niñas y jóvenes del municipio de Bojacá, el programa va enfocado a beneficiar a la población más joven del municipio que estén entre las edades de 6 a 17 años, con esto el programa puede identificar talentos en los niños , niñas y jóvenes del municipio para proyectarlos hacia la especialización y más adelante hacia el alto rendimiento.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

El voleibol es un deporte que se juega con un balón que se mueve entre dos equipos de seis componentes separados por una red central. El objetivo del juego es pasar el balón de un lado de la red al otro y evitar que caiga al suelo. Un mismo equipo no puede hacer mas de tres toques al balón, a medida que el equipo va consiguiendo puntos va rotando.

Cabe destacar que este deporte diferencia dos variantes más. En primer lugar, se encuentra el voleibol playa, que se lleva a cabo sobre arena, siendo las reglas las mismas que el voleibol clásico. Además, ha nacido una nueva variante llamada voleibol sentado, y la practican las personas discapacitadas.

La primera vez que el voleibol entró como disciplina en los Juegos Deportivos Nacionales fue en año 1941, en la ciudad de Bucaramanga.

Por otra parte ya creada la Federación en el año 1955 se da inicio al primer Campeonato Nacional de Voleibol, torneo que gana el departamento de Cundinamarca.

Con el transcurrir del tiempo el voleibol a nivel nacional se posiciona de manera importante en las ligas regionales. Empiezan a mostrar sus fortalezas las zonas del pacífico colombiano, el centro del país y la zona entre Antioquia y Chocó.

De allí el posicionamiento de tres selecciones regionales principalmente: La Selección de Bogotá, La Selección del Valle del Cauca y la Selección de Antioquia.

El voleibol es un deporte que se puede aprender desde muy pequeños ya que es una excelente práctica para el desarrollo de las habilidades motrices la coordinación y las capacidades físicas.

Practicar un deporte ayuda a los niños en diferentes aspectos de la vida como la parte física con la mantención de músculos y huesos, también ayuda a la parte social como inculcar valores y trabajo en equipo.

Entrando un poco más a detalle de los beneficios de la práctica del voleibol para los niños y jóvenes del municipio, se realizará una lista de los beneficios más significativos.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.
Dentro del marco legal se especifica las leyes que regulan el deporte en Colombia y sus especificaciones, a continuación, se mostraran todas la leyes y decretos.

Este marco legal es el siguiente:
- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

Constitución política de 1991:
Artículo 52. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como "aquelque tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes".

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actividad lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; "es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego,con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación".

PLAN DECENAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, LA ACTIVIDAD FISICA Y LA EDUCACION FISICA:

Justificación:
Teniendo en cuenta que la vigencia del plan de desarrollo para el sector culmino en 2008y que su validez fue superada por la entrada en vigencia del plan nacional de desarrollo 2006- 2010 y de los planes de desarrollo de las entidades territoriales 2008 – 2011, COLDEPORTES convoco a la ciudadanía y a los organismos que conforman el sistema nacional del deporte a participar en la construcción y validación de un nuevo plan a partir de:

- Las realidades, necesidades y propuestas de los municipios, distritos y departamentos.
- La evaluación de los planes anteriores del deporte, recreación y educación física.
- La articulación de las metas sociales del país contenida en el plan nacional de desarrollo 2006-2010.
- La visión 2019, en especial las políticas de cultura y deporte contenidas en el capítulo para "forjar una cultura de la convivencia".

En desarrollo de los principios constitucionales que orientan el deporte, la recreación y la actividad física, en Colombia como parte de los derechos fundamentales y del gasto público social, se propuso construir colectiva y concertadamente los lineamientos de la política pública sectorial que se expresaran a través de un plan de desarrollo en los términos prescritos por la ley 152 de 1994 y demás normas reglamentarias. La ley 181 de 1995, también conocida como la ley del deporte, creo el sistema nacional del deporte y le confió al instituto colombiano del deporte COLDEPORTES, la facultad para su dirección, orientación y planificación, así mismo prescribió la necesidad de contar con plan de desarrollo integral para el deporte, donde se reconociera los aportes de la recreación, la educación física y la actividad física al servicio de los fines establecidos por el legislador.

Además, el gobierno nacional ha propuesto orientar los refuerzos de las políticas públicas al horizonte del 2019, interpretando los alcances del artículo 339 de la constitución para avanzar en visiones de largo plazo, que superen los periodos de gobierno y doten de políticas de estado a los sectores estratégicos del desarrollo nacional, entre los cuales se reconoce al deporte y la recreación.

Objetivo general: contribuir al desarrollo humano, la convivencia y la paz en Colombia garantizando el derecho al deporte, la recreación, la actividad física, la educación física y el aprovechamiento del tiempo libre, como derechos fundamentales, con criterios de equidad e inclusión en el marco de las políticas sociales del país.

Para ello, COLDEPORTES se propuso a concretar con los diferentes actores del sistema un plan de desarrollo para el periodo 2009 – 2019, buscando los siguientes objetivos específicos.

a) Lograr el compromiso de los actores sociales e institucionales del sistema nacional del deporte en la construcción de la política.
b) Posicionar el proceso de construcción de la política en el sistema nacional del deporte.
c) Articular el diseño de la política del deporte con la visión 2019, el plan nacional del desarrollo, los planes sectoriales y los planes de las entidades territoriales.

LINEAMIENTOS DE POLITICA PÚBLICA PARA EL DEPORTE, LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA.

LINEAMIENTO DE POLITICA 1: ORGANIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO INSTITUCIONAL.

Objetivo General del lineamiento: desarrollar mecanismos institucionales y de gestión para asegurar el derecho al deporte, la recreación, la educación física y la actividad física en todo el territorio nacional, mediante la organización y el fortalecimiento de las capacidades de coordinación y acción de los organismos que conforman el sistema nacional del deporte.

Objetivos estratégicos:

1. Reconocer en el sistema nacional del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física.
2. Establecer el registro único para la inscripción de los organismos públicos y privados que conforman el sistema nacional del deporte.
3. Descentralizar y fortalecer la presencia institucional del estado y de las organizaciones de la sociedad civil.
4. Promover la creación del ministerio del deporte.
5. Crear un observatorio nacional de política pública para el deporte, la recreación, la educación física y la actividad física.
6. Certificar los municipios para la asignación de los recursos para el sector.
7. Acreditar los servicios deportivos y recreativos de los organismos registrados que conforman el sistema nacional del deporte.
8. Promover el reconocimiento deportivo entre los organismos del deporte asociado y la evaluación de los mecanismos de vigilancia y control.
9. Coordinar a través de la comisión intersectorial de actividad física la política de bienestar, salud, educación y desarrollo social.

10. Mantener canales efectivos de comunicación desde y entre los distintos componentes del sistema nacional del deporte.
11. Formular un documento CONPES para el deporte, la recreación la educación física y la actividad física, que incluya los lineamientos y objetivos del plan decenal.
12. Garantizar el reconocimiento fiscal del deporte como gasto público social.
13. Optimizar los recursos del sector.
14. Establecer la estampilla pro-deporte.
15. Crear l fondo social de infraestructura deportiva y recreativa nacional.
16. Promover la vinculación y compromiso de la empresa privada en la financiación del sector.
17.

LINEAMIENTO DE POLITICA 2: PROMOCION Y FOMENTO DE LA RECREACION, LA EDUCACION FISICA, LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE ESCOLAR Y SOCIAL COMUNITARIO.

Objetivo General del lineamiento: Contribuir al desarrollo humano, la salud, la convivencia y la paz mediante la recreación, la actividad física, la educación física y el deporte estudiantil y social comunitario en sus diversas modalidades y expresiones, asegurando el acceso de la población a sus bienes, servicios y oportunidades para su práctica y disfrute.

Objetivos Estratégicos:

18. Fomentar las prácticas del deporte social comunitario en sus múltiples manifestaciones.
19. Fomentar y desarrollar la recreación con criterios de inclusión.
20. Promover la universalización de la actividad física en todo el país.
21. Crear el programa de investigación y formación para el deporte, la recreación, educación física y la actividad física.
22. Establecer el sistema nacional del deporte estudiantil.
23. Promover el desarrollo de la educación física a partir de los currículos escolares en todo el país.
24. Caracterizar los estilos de vida saludables de los colombianos y colombianas.
25. Incentivar el desarrollo de las competencias ciudadanas a través de la práctica del deporte, la recreación y la actividad física.

LINEAMIENTO DE POLITICA 3: POSICIONAMIENTO Y LIDERAZGO DEPORTIVO

Objetivo general del lineamiento: crear las condiciones para hacer de Colombia una potencia deportiva continental mediante la reorganización del deporte orientado al alto rendimiento, garantizando la adopción y sostenibilidad de diferentes procesos y estrategias y buscando una mayor articulación y coordinación entre los diferentes actores que confluyen en los resultados deportivos

Objetivos Estratégicos:

26. Mejorar los logros deportivos de Colombia en los eventos competitivos del ciclo olímpico y paralímpico.
27. Armonizar el plan nacional de medicina deportiva a las metas de desarrollo deportivo orientadas al alto rendimiento.
28. Garantizar la sostenibilidad de los procesos de preparación y participación de los deportistas colombianos en eventos mundiales, continentales y del ciclo olímpico.
29. Establecer el sistema de detección de talentos y preparación de reservas estratégicas para el deporte de altos logros.

30. Construir, dotar y mantener instalaciones deportivas de acuerdo con las exigencias reglamentarias y de alta tecnología del deporte contemporáneo.
31. Fortalecer las capacidades de gestión, planeación, evaluación, financiación y promoción de los organismos del deporte asociado.
32. Elaborar el mapa deportivo nacional.
33. Aprovechar la cooperación internacional para el intercambio y la promoción de oportunidades.

4. OBJETIVOS

Objetivo General: Generar espacios de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre a la población del municipio de Bojacá entre las edades de 6 a 17 años, implementando estrategias para iniciar y fundamentar los niños y jóvenes en el área del baloncesto, induciendo los valores éticos, la buena presentación e higiene personal, estilo de vida saludable alejándolos del sedentarismo y el mal uso de la tecnología.

Los Objetivos específicos:

- Planear y ejecutar las sesiones de entrenamiento de voleibol en el municipio de Bojacá, dirigidas a la población beneficiada de los niveles de iniciación y fundamentación.
- Inducir a los niños, niñas y jóvenes del municipio de Bojacá a estilos de vida más saludable, haciéndolos consientes del comportamiento, la educación y el ejercicio que realicen todos los días.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

La escuela de formación de baloncesto en el municipio de Bojacá está dirigida a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

Los deportistas de 6 a 12 años en el nivel de iniciación, pertenecientes al sector urbano del municipio de Bojacá.
Los deportistas de 13 a 17 años en el nivel de fundamentación, pertenecientes al sector urbano del municipio de Bojacá.

Las sesiones de clase se realizarán en 3 espacios diferentes, en el polideportivo gaviotas y el chilcal los días lunes, miércoles y viernes en horas de la mañana y en la tarde los cuales se encuentran evidenciados en el horario, también el municipio aporto los materiales que se utilizaran en las sesiones de entrenamiento.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad entre 6 a 17 años
- Cooperantes: Municipio de Bojacá

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El voleibol es un deporte que se juega con un balón que se mueve entre dos equipos de seis componentes separados por una red central. El objetivo del juego es pasar el balón de un lado de la red al otro y evitar que caiga al suelo. Un mismo equipo no puede hacer mas de tres toques al balón, a medida que el equipo va consiguiendo puntos va rotando.

Cabe destacar que este deporte diferencia dos variantes más. En primer lugar, se encuentra el voleibol playa, que se lleva a cabo sobre arena, siendo las reglas las mismas que el voleibol clásico. Además, ha nacido una nueva variante llamada voleibol sentado, y la practican las personas discapacitadas.

<u>El terreno de juego</u>

El terreno de juego es un rectángulo de 18 metros de largo y 9 metros de ancho, para competiciones oficiales, medidas desde el borde exterior de las líneas que delimitan el terreno de juego.

Alrededor del terreno de juego tiene que haber un espacio sin obstáculo, incluyendo los integrantes de los banquillos de como mínimo de 2 metros en pista cubierta y 3 metros en pistas al aire libre.

En competiciones internacionales oficiales la distancia debe ser como mínimo de 5 metros desde el exterior de la líneas laterales y 8 metros desde la línea de fondo.

<u>Superficie de juego</u>

La superficie debe de ser plana, uniforme y horizontal.

Para realizar competiciones internacionales la superficie debe de ser sintética o de madera y además debe haber sido homologada por la F.I.V.B.

En las canchas que se encuentren en el interior de recintos deportivos la superficie de juego debe ser de color uniforme, claro y brillante.

En competiciones internacionales los colores de las líneas, la cancha y la zona libre tienen que ser diferentes.

Está prohibida marca la línea con materiales sólidos o duros.

En cancha en aire libre se permite una pendiente para el drenaje de 5 mm. por metro.

Techo

La altura del techo o del obstáculo más bajo debe ser, como mínimo, de 7.00 m. desde el suelo y en competiciones internacionales de 12,5 m.

Red

La red es una malla que mide 1 m. de ancho y 9,5 m. de largo. Está colocada de forma vertical sobre la línea central que divide al terreno de juego en dos partes iguales. La red está formada por cuadro de 10 cms. por 10 cms., cosida en el borde superior a una banda blanca de 10 cms. de ancho doblada en dos a 5 cms. Por el interior de la banda pasa un cable flexible que tensa la parte superior de la red. Una cuerda abajo tensa la parte inferior de la red, atando sus extremos a los postes con el fin de tensarla.

A cada lado de la red, perpendicularmente a la intersección de la línea lateral, respectiva con el eje de la línea central, se coloca una banda blanca móvil de 5 cm.- de ancho y 1 m. de largo.

La altura de la red es de 2,43 m. para hombres y 2,24 m. para mujeres. La altura se mide en el centro de la cancha. Los dos extremos de la red, encima de las líneas laterales deben estar a la misma altura y no exceder en más de 2 cm. la reglamentaria.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

Enfoque pedagógico con el que trabaja el programa:

El desarrollo del programa de la escuela de formación en el área de baloncesto en el municipio de Bojacá se hará a través del aprendizaje significativo en la que menciona que esté se divide en dos factores, el conocimiento previo que el deportista posee del tema en este caso del deporte mencionado, y la llegada de nueva información, la cual complementara la información que ya el deportista poseía, para enriquecerla, entregando herramientas al alumno para que le permitan crear sus propios conocimientos deportivos donde sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo.

Descubrimiento guiado. –relación particular entre el profesor donde cada pregunta conlleva a una sola respuesta correcta descubierta por el alumno, lo lleva a descubrir el concepto, principio o idea perseguidos.

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (Iniciación y Fundamentación), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz, los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: En el nivel de iniciación se ejecutará generando espacios para el desarrollo motor de la población dirigida, identificando falencias y fortalezas de los chicos y chicas del municipio de Bojacá, haciendo actividades que conlleven a los niños a correr, gatear, saltar y girar, también se realizaran actividades para el desarrollo de habilidades coordinativas como el equilibrio, orientación, reacción, ritmo y acoplamiento.

Para un mayor desarrollo de las habilidades se apoyará con juegos pre – deportivos que ayuden a la muestra de distintos deportes que existen y el aprendizaje de estos. Como pre deportivos de baloncesto, voleibol, futbol, balón mano, ultímate, hockey entre otros. También se pueden dejar tareas en la casa para compartir en las sesiones y tener un mayor conocimiento y refuerzo en diferentes áreas, como la definición y cuáles son las capacidades coordinativas, habilidades motrices y capacidades físicas, también se cantará los himnos de Colombia, Cundinamarca y Bojacá en todas las sesiones antes de iniciar el calentamiento, para crear un sentido de pertenencia hacia el municipio, el departamento y la nación.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años

Población que esté viviendo en el municipio de Bojacá y muestre interés sobre el desarrollo motriz y capacidades coordinativas.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se realizaran ejercicios específicos para el desarrollo y el dominio de los gestos técnicos del voleibol en los deportistas del municipio de Bojacá, para que sea un programa integral también se manejara el desarrollo de las capacidades físicas que siempre son necesarias para el aprendizaje del deporte y en la vida en general, se desarrollara la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para garantizar que los gestos técnicos sean adecuados y no conlleven a una lesión futura.
También se dejarán tareas específicas a los chicos como identificar el reglamento, dibujar la cancha con las dimensiones correctas, aprenderse los himnos de Colombia, Cundinamarca y Bojacá. Para crear sentido de pertenencia hacia el municipio, el departamento y la nación.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 12 a 17 años.
Población que esté viviendo en el municipio de Bojacá y muestre interés en adquirir conocimientos y destrezas en el área de voleibol.

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-F1
				Asistida	I1- I2-F1
				Resistida	I1- I2-F1
				Balística	I1- I2-F1
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F1
				Anaeróbica	F1
			FUERZA	Adaptación anatómica	F1
				Fuerza Resistencia	F1
				Fuerza Máxima	F1
				Fuerza Explosiva	F1
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	I1-I2-F1	I1-I2-F1
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1- I2
			Equilibrio postural		I1-I2-F1
			Estructuración espaciotemporal		I1- I2
			Lateralidad		I1-I2
			Independencia segmentaria		I1-I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- F1
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1- I2 -F1
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	
				Empatía	I1- I2- F1
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	F1
				Atención y concentración*	I1-I2-F1
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I1-I2-F1
			Mini deportes		I1-I2-F1
			Deporte Especifico		I1-I2-F1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOSDE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento.	I1- I2
				Exploración superficies de contacto corporales (mano, tronco, dorso, piernas)	I1- I2-F1
				Exploración zonas de contacto con el balón específicas de la mano (yema de los dedosantebrazo).	I1- I2-F1
				Usar las superficies de contacto (pases, control pases control y lanzamiento)	I1- I2-F1
				Controles de balón: bloqueo remate	I2- F1
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS				Pases según: potencia (distancia), trayectoria	I1- I2-F1
				Utilización del balón en pases (con y sin obstáculos).	I1- I2-F1
				Uso del balón con enfrentamiento: remate y bloqueo	I1- I2-F1
				Lanzamiento: posición de las manos en el balón, posición del cuerpo, posición de los pies, ángulos y extensión de miembros superiores e inferiores en la finalización del pase.	I2-F1
				Pase de dedos y antebrazo.	I2-F1
				Rotaciones en ataque en 1x1, 2x2,3x3, 4x4, 5x5	I2-F1
				Manejo de ataque ydefensa	I2-F1
				Ejecución de ataque y defensa en: bloqueo de 3	I2-F1

			COLECTIVO	Pases: con yema de dedos	
				movimientos	
				Servicio a posición 3	
				Sistema de juego en ataque (posicional).	
				Equilibrio del cuerpo frente a saltos. Rebotes, entradas a la red.	
				Estabilidad al remate.	
				Recepción al remate.	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Balance corporal frente al duelo 2 vs. 1	I2-F1
				Correr sin perder de vista el balón	
				Posición de bloqueo de 3 con remate	

8. METODOLOGIA

El desarrollo del programa se realizará a través del MODELO CONSTRUCTIVISTA donde se expone que la enseñanza no es una simple transmisión de conocimientos, es en cabio la organización de métodos de apoyo que permitan al individuo construir su propio saber. No aprendemos solo registrando en nuestro cerebro, aprendemos construyendo nuestra propia estructura cognitiva, esto bajo el tipo de aprendizaje significativo donde indica que el individuo recoge la información, la selecciones, organiza y establece relaciones con el conocimiento que ya tenía previamente.

Mando directo: toma decisiones por parte del docente en las fases: inicial, central y final, estímulo y respuesta del alumno, donde su función debe ser ejecutar, seguir y obedecer.

Asignación de tareas: el alumno aprende a tomar decisiones deliberadas e independientes de acuerdo con la ejecución de la tarea.

Descubrimiento guiado: relación particular entre el profesor donde cada pregunta conlleva a una sola respuesta correcta descubierta por el alumno, lo lleva a descubrir el concepto, principio o idea perseguidos.

Resolución de problemas: el alumno toma las decisiones acerca de las tareas específicas del tema elegido, este estilo involucra al alumno en la capacidad humana de la diversidad, le invita a ir más allá de lo conocido.

La metodología de las sesiones de entrenamiento tiene tres fases, inicial, central y final.

La fase inicial: se encuentra todo lo respectivo a la movilidad articular y el calentamiento de cuerpo, preparación de músculos y anatomía en general para los estímulos de la sesión y evitar lesiones futuras.

La fase central: se realizarán todos los temas centrales de la sesión cumpliendo con el objetivo del día y del mes, realizando diferentes ejercicios y variaciones.

La fase final: se encuentra la vuelta a la calma de los deportistas, haciendo ejercicios específicos o generales del deporte para controlar los latidos del corazón y finalizar con el estiramiento para la relajación de músculos y tendones.

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo,los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y suaporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad,la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos.(Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentarel dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejorque podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose enlos objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.

Inspiración: Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un 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 (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personasentorno 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, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** 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, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** 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. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** 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, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Se realizarán diferentes test ya sean físicos y específicos para medir la población beneficiada del municipio de Bojacá y llevar un control de su proceso, se realizarán muestras y se llevaran los resultados en una base de datos para poder comparar los resultados generales y los resultados de los beneficiados, y así caracterizar la población y enfocar el programa a los diferentes grupos que se trabajaran, ya sea en nivel inicial o nivel de fundamentación.

Cada test tiene su protocolo y sus criterios de evaluación, en cuanto a las sesiones de entrenamiento se puede medir la constancia y disciplina del deportista por medio de la asistencia tomada al inicio de cada sesión.

Test físicos y test específicos: se realizará la batería de teste de SBAFIT diseñada para evaluar la condición física integral del jugador de voleibol, se realizarán diferentes pruebas para evaluar la capacidad anaeróbica, la capacidad aeróbica, la fuerza del tren inferior, velocidad de desplazamiento, agilidad y la fuerza centrípeta. Utilizando siguientes test: test aeróbico SIG/AER, test anaeróbico SIG/ANA, test de salto, test multisaltos, test RSA (5x14 metros), test RSA (5x14 metros) con balón, T-test, T-test con balón, Test del arco, test del arco con balón y test de lanzamiento.

Festival de 4 x 4 en la escuela de voleibol en Bojacá: se realizará el festival de 4 x 4 a mitad de año para evaluar los conocimientos y herramientas que adquirieron los deportistas y como lo aplican en el juego, también se realiza para darle fogueo y capacidades que solo se adquieren en situaciones de juego.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

https://es.slideshare.net/bayronquezada/1000-ejercicios-y-juegos-de-vleibol-ymini-__vleibol?from_action=save

OBLIGACION 4 PDF ANEXO NO 04 EXCEL DE TEMAS A TRABAJAR

JULIO	
TEMA	GRUPO
Juegos y movimientos	INICIACION GRUPO 1
Juegos y ejercicios por grupos	INICIACION GRUPO 1
mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado	INICIACION GRUPO 2
tecnica basica y pase de antebrazo	INICIACION GRUPO 2
Vision periferica, Reflejos y Posiciones del bloqueo	FUNDAMENTACION
Resistencia al bloqueo y con flexion sobre el suelo	FUNDAMENTACION
RAUL ANDRES MARTINEZ	

OBLIGACION 5 PDF ANEXO NO 05 COBERTURA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	0	0	0	0			0	0									0
7 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
8 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
9 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
10 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
11 AÑOS	0	4	0	0			0	4									4
12 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
13 AÑOS	5	4	0	5			0	4									9
14 AÑOS	5	12	0	5			0	12									17
15 AÑOS	3	6	0	3			0	6									9
16 AÑOS	2	1	0	2			0	1									3
17 AÑOS	0	3	0	0			0	3									3
TOTALES	15	30	0	15			0	30									45

GRUPOS	L	MUJER
INICIACION	7	15
ION	8	15
TOTAL	15	30
TOTAL	45	

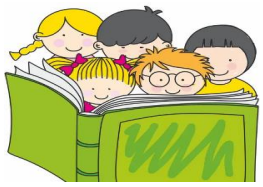
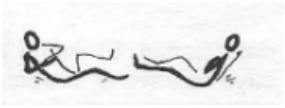
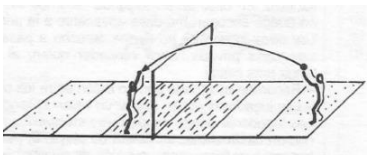
OBLIGACION 6 PDF ANEXO NO 06 FOTOS CON IMAGEN INSTITUCIONAL

OBLIGACION 7 PDF ANEXO NO 07 SESIONES DE CLASES DIARIAS

INICIACION GRUPO 1

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

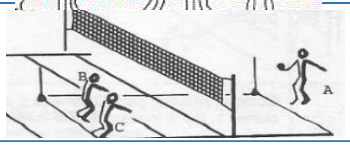
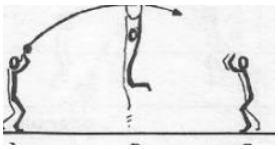
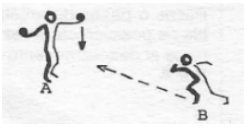
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	4 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 1
OBJETIVO:	mantener control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	34

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabian respetar) Había una vez un conejo que se llamaba Serapio. Él vivía en lo más alto de una montaña con sus nietas Serafina y Séfora. Serapio era un conejo bueno y muy respetuoso con todos los animales de la montaña y por ello lo apreciaban mucho. Pero sus nietas eran diferentes: no sabían lo que era el respeto a los demá. por más que pidamos disculpas, las huellas no se borran por completo. Por eso debemos respetar a los demás así como nos gustaría que nos respeten a nosotros.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competicion	EJERCICIO 1	Combate con la planta de los pies: Los dos compañeros se sientan en equilibrio, con los brazos cruzados y las piernas levantadas. Tratan de desequilibrarse mutuamente con los pies.	
15 MIN.		Competicion	EJERCICIO 2	Soltar los brazos: Los dos compañeros se tumban apoyándose frontal mente con una mano sobre el suelo y tratan de hacerse caer mutuamente estirándose de los brazos.	
20 MIN.		Competicion	EJERCICIO 3	Corto largo: corto: Dos jugadores frente a frente, separados por una cuerda. Se lanzan el balón de tal modo que el compañero se halle una vez en una zona del terreno, y luego en otra, y esto por un orden regular, determinado al principio. Se trata de ver quién logra efectuar el mayor número de pases válidos. Variantes: Pases con dos manos o pases de ante-Brazos.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 2 Vs 2 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	6 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 1
OBJETIVO:	Pases y Precision			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (La encina y el junco) en esta nos enseña que todos tenemos cualidades que nos distinguen y nos hacen especiales, y que nunca debemos menospreciar a los demas por no ser como tu.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Corremos por la superficie de juego y estamos atentos al sonido del pito el cual tendra un objetivo: 1 pitido saltamos y continuamos corriendo. 2. pitidos saltamos y apludimos arriba y seguimos corriendo. 3. pitidos tocamos el piso con las manos y continuamos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pase y pase de antebrazo	EJERCICIO 1	2 conra 1, servicio a aprtir de la linea de 6 mts o detrás de una de las dos estacas colocadas, B y C son los adversarios de A y deben hacer 2 pases, A puede pasar el balon directamente al otro lado o ofectuar varios pases.	
15 MIN.		Precision de los pases	EJERCICIO 2	Se trata de ver que equipo de tres jugadores sera el primero que logre pasar 15 veces el balon por el aro.	
20 MIN.		Reflejos	EJERCICIO 3	A sostien un balon en cada mano y deja caer uno que B defiende usando plancha o voltereta	
20 MIN.			JUEGO	Partido 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

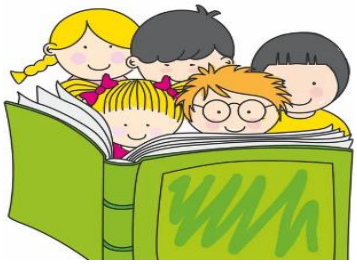
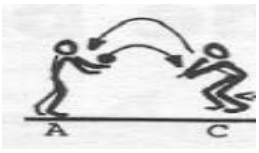
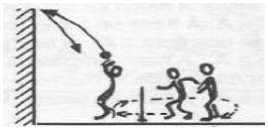
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

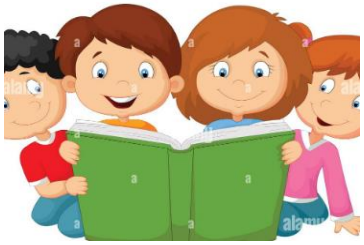
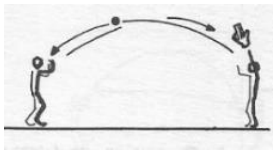
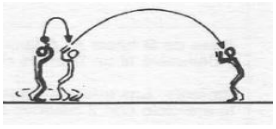
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	11 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 1
OBJETIVO:	Juegos y movimientos			SESION	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el compañerismo (El viaje de melibeja) era una abeja que va junto a sus compañeras a un jardin a recolectar nectar para hacer la miel mas deliciosa del mundo ella nunca se conformo con cualquier flor y con sus compañeras se esforzo para ser la mejor.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los dos compañeros estan agachados y tratan de empujarsen mutuamente fuera del terreno (3 x 3) utilizando las manos y los hombros.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	habilidad y sentido del balon	EJERCICIO 1	1. Lanza el balon contra la pared y da un giros y atrapa con las manos. 2. lanza el balon contra la pared y atrapa con las dos manos. 3. lanza el balon contra la pared y atrapa con una mano.	
15 MIN.		Pase de antabrazo	EJERCICIO 2	A lanza el balon a C, quien lo devuelve a A con pase de antebrazo,	
20 MIN.		Pase	EJERCICIO 3	se ponen en fila contra una pared, empiezan a lanzar el balon con la yema de los dedos quien va pasando hace la fila detrás del compañero.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 2 Vs 2 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	13 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 1
OBJETIVO:	Juegos y ejercicios por grupos			SESION	37

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el compañerismo (Androcles y el leon) este nos habla de los buenos actos y que siempre son recompensados y que los amigos si son de verdad son para toda la vida sin importar cuales sean las circustancias.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Balon quemado trata de que debe tratar de tocar a los compañeros con el balon y a lo cual estos no se deben dejar tocar de ser asi van saliendo a los que toquen.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Vision periferica	EJERCICIO 1	Pases entre A y B driblando con otro balon	
15 MIN.		Concentracion	EJERCICIO 2	A hace un pase a B, e inmediate mente indica un numero con los dedos. Antes de hacer el pase, B debe decir el numero que le a mostrado A.	
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	Pase asi mismo, media vuelta y pase hacia atrás al compañero. Tocar el suelo con las dos manos despues de la media vuelta.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

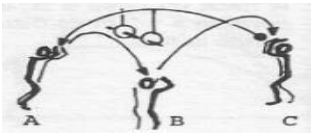
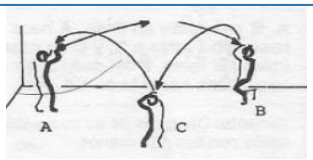
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	18 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 1
OBJETIVO:	Control presicion y orientacion del balon			SESION	38

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el compañerismo (El envidioso) Nos enseña que la envidia es un sentimiento que corre por dentro y no nos deja ser felices tenemos que recordar que es mas bonito alegranos de la buena suerte de los que nos rodean y compartir con ellos su felicidad.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Vamos a iniciar a tratar por la superficie de juego, una vez estemos en ella tomamos un balon y nos movemos en diferentes direcciones golpeando contra el piso cun una mano y con las dos.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Pases en triangulo A debe hacer pasar su balon siempre entre las anillas. Variante: cambio de posicion a una señal entonces ahora es B quien hacer pasar el balon entre las anillas.	
15 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 2	Pases y pases de antebrazos en cuadro, con la pared en el rol de un cuarto jugador B hace un pase de antebrazos, A y C pases	
20 MIN.		Orientacion y pase atras	EJERCICIO 3	A hace un pase a B, despues corre alrededor suyo B hace un pase atrás a C, y luego da media vuelta	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 2 Vs 2 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

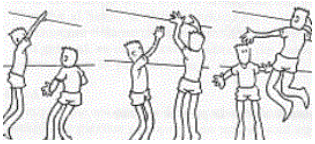
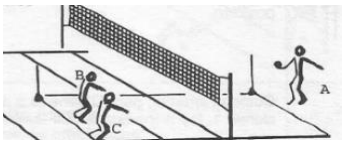
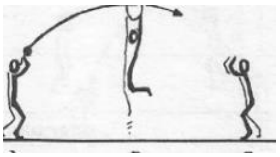
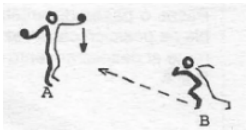
OBSERVACIONES:

#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	PERSEVERANCIA	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	20 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 1
OBJETIVO:	Pases y Precision			SESION	39

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (La encina y el junco) en esta nos enseña que todos tenemos cualidades que nos distinguen y nos hacen especiales, y que nunca debemos menospreciar a los demas por no ser como tu.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Corremos por la superficie de juego y estamos atentos al sonido del pito el cual tendra un objetivo: 1 pitido saltamos y continuamos corriendo. 2. pitidos saltamos y apludimos arriba y seguimos corriendo. 3. pitidos tovamos el piso con las manos y continuamos corriendo.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pase y pase de antebrazo	EJERCICIO 1	2 conra 1, servicio a aprtir de la linea de 6 mts o detrás de una de las dos estacas colocadas, B y C son los adversarios de A y deben hacer 2 pases, A puede pasar el balon directamente al otro lado o ofectuar varios pases.	
15 MIN.		Precision de los pases	EJERCICIO 2	Se trata de ver que equipo de tres jugadores sera el primero que logre pasar 15 veces el balon por el aro.	
20 MIN.		Reflejos	EJERCICIO 3	A sostien un balon en cada mano y deja caer uno que B defiende usando plancha o voltereta	
20 MIN.			JUEGO	Partido 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

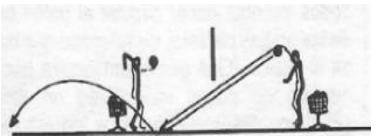
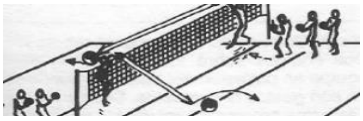
OBSERVACIONES:

#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	EXCELENCIA	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	25 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 1
OBJETIVO:	Presicion de remate			SESION	40

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE autoestima (La rana) en esta lectura queremos enseñar a los niños que nunca deben dejar de creer en ellos mismos nunca se debe dudar de que somos capaces de hacer cosas, porque los demas nos desaniman, casi nada es imposible si pones en ello tu corazon.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Espalda contra espalda: los dos compañeros se sientan dando espalda con espalday tratan de empujarcen mutuamente mas alla de la linea de 3 metros, lo mismo de pie.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Un equipo se coloca en el interior de un circulo y el otro en el exterior los jugadores de afuera disponen de uno a tres balones que lanzan hacen rodar o efectuan toques de ataque, tratan de tocar a los otros miembros del equipo contrario entre las rodillas y los pies sin tocar el circulo.	
15 MIN.		Competicion	EJERCICIO 2	Los dos equipos tratan de de golpear el balon haciendolo pasar por debajo de la red de modo que caiga al otro lado de la linea de fondo adversaria.	
20 MIN.		Competicion	EJERCICIO 3	Se tratata de saber cual de los dos equipos conseguira mas pronto ahcer rodar el balon medicinal al otro lado de la linea de fondo.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 2 Vs 2 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

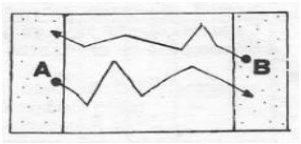
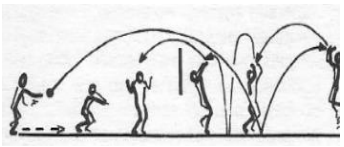
0

#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	RECOMPENSA	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	27 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 1
OBJETIVO:	Juego colectivo y tactica individual			SESION	41

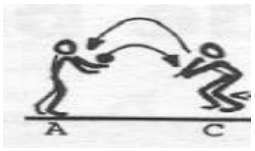
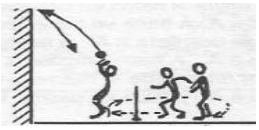
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el compañerismo (La sospecha) se leera este cuento en el cual debemos aprender que la sospecha de algo no es buena y menos cuando se trata de otras personas ya sea por su forma de actuar o vestir.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los dos jugadores estan de pie, cada uno sobre una linea. Tratan de desequilibrarsen mutuamente o de obligar al otro a levantar los pies de la linea para ello pueden empujarsen con las manos.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	pases	EJERCICIO 1	Dos equipos se reparten por todo el terreno. Cada uno pasa su balon de una zona a otra efectuando gestos de voleibol. No se tiene derecho de dar mas de tres pasos, ni a molestar a un jugador cuando un jugador agarra un balon en alguna de las zonas, el equipo se anota un punto.	
15 MIN.		Competicion	EJERCICIO 2	Dos equipos de 3 o 6 jugadores tratan de mantener el balon en juego todo el tiempo posible sin cometer falta. Se consideran faltas: tocar la red tabto un jugador como el balon, tirar fuera del terreno,	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	Dos equipos se esfuerzan por llevar el balon a la pared con gestos de voleibol, los jugadores deben estar sentados o de rodillas	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICIACION GRUPO 2

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	4 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 2
OBJETIVO:	Juegos y movimientos			SESION	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el compañerismo (El viaje de melibeja) era una abeja que va junto a sus compañeras a un jardin a recolectar nectar para hacer la miel mas deliciosa del mundo ella nunca se conformo con cualquier flor y con sus compañeras se esforzo para ser la mejor.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los dos compañeros estan agachados y tratan de empujarsen mutuamente fuera del terreno (3 x 3) utilizando las manos y los hombros.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	habilidad y sentido del balon	EJERCICIO 1	1. Lanza el balon contra la pared y da un giros y atrapa con las manos. 2. lanza el balon contra la pared y atrapa con las dos manos. 3. lanza el balon contra la pared y atrapa con una mano.	
15 MIN.		Pase de antabrazo	EJERCICIO 2	A lanza el balon a C, quien lo devuelve a A con pase de antebrazo,	
20 MIN.		Pase	EJERCICIO 3	se ponen en fila contra una pared, empiezan a lanzar el balon con la yema de los dedos quien va pasando hace la fila detrás del compañero.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 2 Vs 2 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

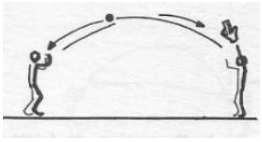
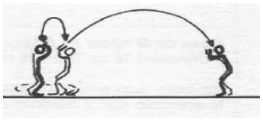
OBSERVACIONES:

#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	PARTICIPACION	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	6 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 2
OBJETIVO:	Juegos y ejercicios por grupos			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el compañerismo (Androcles y el leon) este nos habla de los buenos actos y que siempre son recompensados y que los amigos si son de verdad son para toda la vida sin importar cuales sean las circustancias.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Balon quemado trata de que debe tratar de tocar a los compañeros con el balon y a lo cual estos no se deben dejar tocar de ser asi van saliendo a los que toquen.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Vision periferica	EJERCICIO 1	Pases entre A y B driblando con otro balon	
15 MIN.		Concentracion	EJERCICIO 2	A hace un pase a B, e inmediate mente indica un numero con los dedos. Antes de hacer el pase, B debe decir el numero que le a mostrado A.	
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	Pase asi mismo, media vuelta y pase hacia atrás al compañero. Tocar el suelo con las dos manos despues de la media vuelta.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

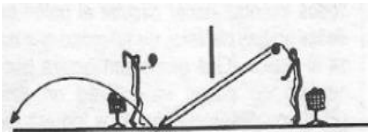
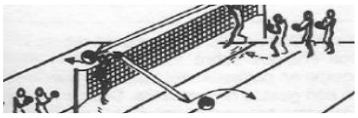
0

#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	EXCELENCIA	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	11 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 2
OBJETIVO:	Presicion de remate			SESION	36

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE autoestima (La rana) en esta lectura queremos enseñar a los niños que nunca deben dejar de creer en ellos mismos nunca se debe dudar de que somos capaces de hacer cosas, porque los demas nos desaniman, casi nada es imposible si pones en ello tu corazon.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Espalda contra espalda: los dos compañeros se sientan dando espalda con espalday tratan de empujarcen mutuamente mas alla de la linea de 3 metros, lo mismo de pie.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Un equipo se coloca en el interior de un circulo y el otro en el exterior los jugadores de afuera disponen de uno a tres balones que lanzan hacen rodar o efectuan toques de ataque, tratan de tocar a los otros miembros del equipo contrario entre las rodillas y los pies sin tocar el circulo.	
15 MIN.		Competicion	EJERCICIO 2	Los dos equipos tratan de de golpear el balon haciendolo pasar por debajo de la red de modo que caiga al otro lado de la linea de fondo adversaria.	
20 MIN.		Competicion	EJERCICIO 3	Se tratata de saber cual de los dos equipos conseguira mas pronto ahcer rodar el balon medicinal al otro lado de la linea de fondo.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 2 Vs 2 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

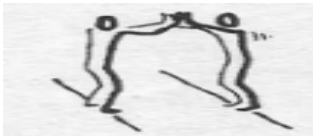
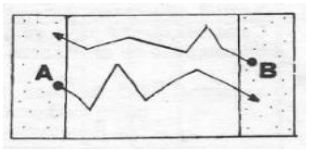
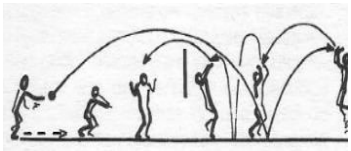
OBSERVACIONES:

#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	RECOMPENSA	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	13 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 2
OBJETIVO:	Juego colectivo y tactica individual			SESION	37

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el compañerismo (La sospecha) se leera este cuento en el cual debemos aprender que la sospecha de algo no es buena y menos cuando se trata de otras personas ya sea por su forma de actuar o vestir.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	Los dos jugadores estan de pie, cada uno sobre una linea. Tratan de desequilibrarsen mutuamente o de obligar al otro a levantar los pies de la linea para ello pueden empujarsen con las manos.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	pases — EJERCICIO 1	Dos equipos se reparten por todo el terreno. Cada uno pasa su balon de una zona a otra efectuando gestos de voleibol. No se tiene derecho de dar mas de tres pasos, ni a molestar a un jugador cuando un jugador agarra un balon en alguna de las zonas, el equipo se anota un punto.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competicion — EJERCICIO 2	Dos equipos de 3 o 6 jugadores tratan de mantener el balon en juego todo el tiempo posible sin cometer falta. Se consideran faltas: tocar la red tabto un jugador como el balon, tirar fuera del terreno,	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica — EJERCICIO 3	Dos equipos se esfuerzan por llevar el balon a la pared con gestos de voleibol, los jugadores deben estar sentados o de rodillas	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego — JUEGO	Partido 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION: Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

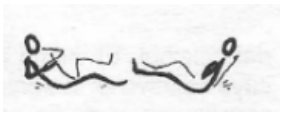
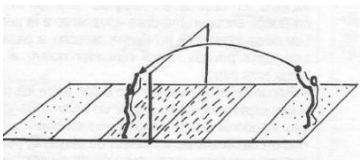
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

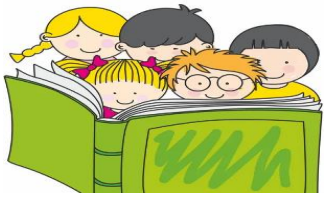
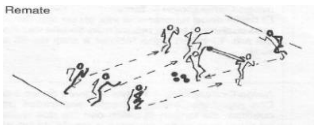
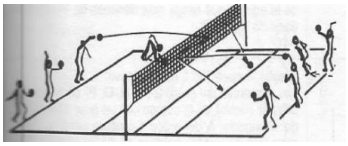
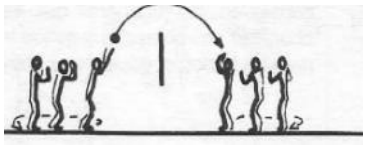
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	18 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 2
OBJETIVO:	mantener control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	38

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabian respetar) Había una vez un conejo que se llamaba Serapio. Él vivía en lo más alto de una montaña con sus nietas Serafina y Séfora. Serapio era un conejo bueno y muy respetuoso con todos los animales de la montaña y por ello lo apreciaban mucho. Pero sus nietas eran diferentes: no sabían lo que era el respeto a los demá. por más que pidamos disculpas, las huellas no se borran por completo. Por eso debemos respetar a los demás así como nos gustaría que nos respeten a nosotros.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competicion	EJERCICIO 1	Combate con la planta de los pies: Los dos compañeros se sientan en equilibrio, con los brazos cruzados y las piernas levantadas. Tratan de desequilibrarse mutuamente con los pies.	
15 MIN.		Competicion	EJERCICIO 2	Soltar los brazos: Los dos compañeros se tumban apoyándose frontal mente con una mano sobre el suelo y tratan de hacerse caer mutuamente estirándose de los brazos.	
20 MIN.		Competicion	EJERCICIO 3	Corto largo: corto: Dos jugadores frente a frente, separados por una cuerda. Se lanzan el balón de tal modo que el compañero se halle una vez en una zona del terreno, y luego en otra, y esto por un orden regular, determinado al principio. Se trata de ver quién logra efectuar el mayor número de pases válidos. Variantes: Pases con dos manos o pases de ante-Brazos.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 2 Vs 2 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	20 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 2
OBJETIVO:	mejorar la tecnica en el servicio			SESION	39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE la humildad (Raton de campo y Raton de ciudad) Érase una vez un ratón que vivía en una humilde madriguera en el campo. Allí, no le hacía falta nada. Tenía una cama de hojas, un cómodo sillón, y flores por todos los lados. Un día, su primo ratón que vivía en la ciudad, vino a visitarle. El ratón de campo le invitó a comer sopa de hierbas. Pero al ratón de la ciudad, acostumbrado a comer comidas más refinadas, no le gustó. De vuelta a su casa el ratón de campo pensó que jamás cambiaría	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Balon quemado trata de que debe tratar de tocar a los compañeros con el balon y a lo cual estos no se deben dejar tocar de ser asi van saliendo a los que toquen.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Uno de los jugadores es el cazador y se situa a uno de los lados del terreno de juego. Todos los demas jugadores estan de otro lado y se colocan 5 balones de voleibol en el centro del terreno, a la señal las liebres tratan de pasar al otro lado sin dejarsen atrapar por el cazador quien les apunta con los balones.	
15 MIN.		Tecnica del servicio	EJERCICIO 2	Dos equipos cuyos jugadores tienen cada uno un balon se situan frente a frente detrás de las lineas de fondo. A una señal todos lanzan el balon 5 veces hacia la red, el balon vuelve a la posicion de partida y el juego dura hasta que todos hayan terminado .	
20 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	volei ping pong a cada lado dos grupos de tres jugadores frente a frente detrás de la linea de fondo el primero hace su pase y juego se situa en la parte de atrás de sus compañeros esto utilizando solo yemas de los dedos	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

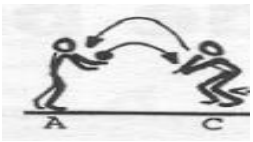
OBSERVACIONES:

#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	COMPAÑERISMO	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	25 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 2
OBJETIVO:	Juegos y movimientos			SESION	40

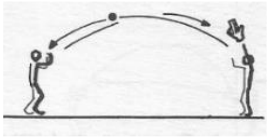
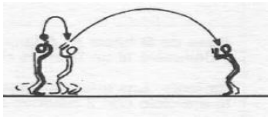
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el compañerismo (El viaje de melibeja) era una abeja que va junto a sus compañeras a un jardin a recolectar nectar para hacer la miel mas deliciosa del mundo ella nunca se conformo con cualquier flor y con sus compañeras se esforzo para ser la mejor.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los dos compañeros estan agachados y tratan de empujarsen mutuamente fuera del terreno (3 x 3) utilizando las manos y los hombros.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	habilidad y sentido del balon	EJERCICIO 1	1. Lanza el balon contra la pared y da un giros y atrapa con las manos. 2. lanza el balon contra la pared y atrapa con las dos manos. 3. lanza el balon contra la pared y atrapa con una mano.	
15 MIN.		Pase de antabrazo	EJERCICIO 2	A lanza el balon a C, quien lo devuelve a A con pase de antebrazo,	
20 MIN.		Pase	EJERCICIO 3	se ponen en fila contra una pared, empiezan a lanzar el balon con la yema de los dedos quien va pasando hace la fila detrás del compañero.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 2 Vs 2 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	27 DE JULIO	NIVEL	INICIACION GRUPO 2
OBJETIVO:	Juegos y ejercicios por grupos			SESION	41

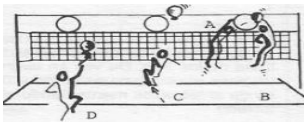
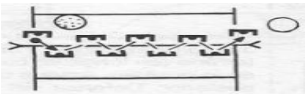
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el compañerismo (Androcles y el leon) este nos habla de los buenos actos y que siempre son recompensados y que los amigos si son de verdad son para toda la vida sin importar cuales sean las circustancias.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Balon quemado trata de que debe tratar de tocar a los compañeros con el balon y a lo cual estos no se deben dejar tocar de ser asi van saliendo a los que toquen.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Vision periferica	EJERCICIO 1	Pases entre A y B driblando con otro balon	
15 MIN.		Concentracion	EJERCICIO 2	A hace un pase a B, e inmediate mente indica un numero con los dedos. Antes de hacer el pase, B debe decir el numero que le a mostrado A.	
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	Pase asi mismo, media vuelta y pase hacia atrás al compañero. Tocar el suelo con las dos manos despues de la media vuelta.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION

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

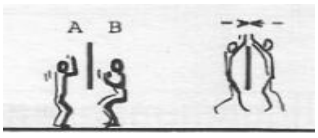
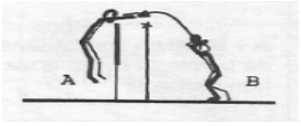
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	4 DE JULIO	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Vision periferica, Reflejos y Posiciones del bloqueo			SESION	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE la humildad (El cordero envidioso) habla de que tenemos envidia cuando nos da rabia de que alguien tenga suerte o que pueda disfrutar de cosas que no sotros no podamos tener y esto no es bueno.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	El niño o niña que “la lleva” deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competicion	EJERCICIO 1	En un lado, 6 jugadores estan en posicion de defensa. En el otro, de tres a seis jugadores rematan en 2, 3 o 4. los defensores deben devolver el balon a la red, y los atacantes deben conseguir pasar el bloqueo.	
15 MIN.		Competicion	EJERCICIO 2	Se coloca una cuerda por encima de la red y 3 aros entre ambas. A efectua un bloqueo mientras que B, C y D rematan a traves de los aros rematan con el balon siguiente cuando el anterior toca el suelo	
20 MIN.		Competicion	EJERCICIO 3	Cuatro jugadores estan a punto para el bloqueo a un lado de la red, y cinco al otro lado. En 4 uno de los jugadores, que no bloquea, lanza el balon por encima de la red, de tal modo que el primer jugador en el bloqueo pueda pasarlo a la siguiente.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 2 Vs 1 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	6 DE JULIO	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Resistencia al bloqueo y con flexion sobre el suelo			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE autoestima (La rana) en esta lectura queremos enseñar a los niños que nunca deben dejar de creer en ellos mismos nunca se debe dudar de que somos capaces de hacer cosas, porque los demas nos desaniman, casi nada es imposible si pones en ello tu corazon.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Balon quemado trata de que debe tratar de tocar a los compañeros con el balon y a lo cual estos no se deben dejar tocar de ser asi van saliendo a los que toquen.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	competicion	EJERCICIO 1	Red unos 20 cm mas baja de lo normal. A un ladon un jugador con posicion de bloqueo, al otro 3 jugadores que intentan inpedir que sean derrebados los bolos colocados en la zona de 3 metros, (con pases de entebrazos).	
15 MIN.		juego	EJERCICIO 2	A y B estan frente a frente en la red. A intenta hacer movimientos para engañar a B y hacer saltar en mal momento. B debe ir a tocar las manos de A por encima de la red,.	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	A y B estan frente a frente en la red, por el lado d B se encuentra una cuerda a la altura de la red, a una distancia de 40 o 50 cm. B lanza el balon por encima de la cuerda de tal forma que caiga entre A y la red, A debe atrapar el balon sin tocar la red y devolverlo por su lado.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 2 Vs 2 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

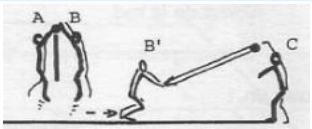
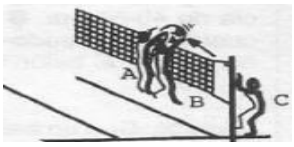
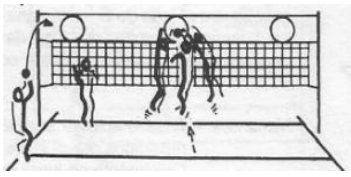
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	11 DE JULIO	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Orientacion y cierre del bloqueon de dos			SESION	36

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el compañerismo (El envidioso) Nos enseña que la envidia es un sentimiento que corre por dentro y no nos deja ser felices tenemos que recordar que es mas bonito alegranos de la buena suerte de los que nos rodean y compartir con ellos su felicidad.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Espalda contra espalda: los dos compañeros se sientan dando espalda con espalday tratan de empujarcen mutuamente mas alla de la linea de 3 metros, lo mismo de pie.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competicion	EJERCICIO 1	A con balon y B, estan en la red y saltan al mismo tiempo para un bloqueo, al tocar tierra, B se gira hacia el interior del terreno, C remata en direccion de B, quieren tratar de defender con pase de antebrazos.	
15 MIN.		Competicion	EJERCICIO 2	A y B saltan conjuntamente para el bloqueo cogidos de la mano, C les lanza una pelota de playa que deben bloquear.	
20 MIN.		Competicion	EJERCICIO 3	Por encima de la red, una cuerda permite fijar 3 aros, un jugador al bloqueo en dos, en 3 y en 4. Al otro lado dos jugadores cada uno con balon, hacen frente a los tres jugadores del bloqueo y atacan por turnos a travez de los aros.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

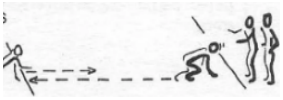
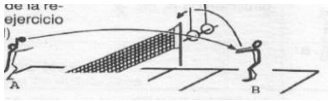
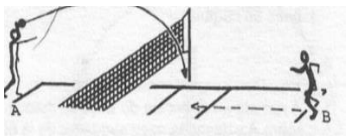
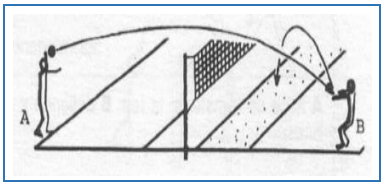
OBSERVACIONES:

#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	HUMILDAD	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	13 DE JULIO	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Servicio y recepcion			SESION	37

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto () esta lectura nos habla de lo importante que es cuidar y respetar a las personas que amamos y no solo en los buenos tiempos si no tambien cuando atraviesa un mal momento en la vida.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de 4 patas todos los grupos estan sentados en columnas detrás de la linea de fondo A una señal el primer jugador de cada grupo va a cuatro patas hacia atrás hasta la linea central y despues se devuelve hacia adelante.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	A sirve o lanza el balon en direccion B, el cual trata de colocar su recepcion entre las anillas.	
15 MIN.		Tecnica del servicio	EJERCICIO 2	A coloca su servicio lo mas cerca de la red, B sale de la linea de fondo en el momento en que A sirve y procura alcanzar el balon antes de que toque el suelo.	
20 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	A sirve a medio terreno(longitud) B coloca su recepcion en la zona de los 3 m.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 4 Vs 3 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

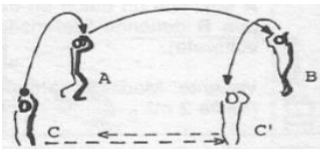
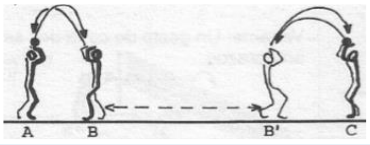
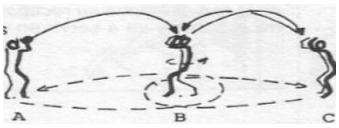
0

#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	COMPAÑERISMO	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	18 DE JULIO	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Precision y orientacion			SESION	38

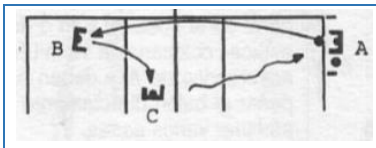
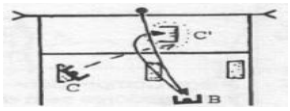
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE autoestima (La rana) en esta lectura queremos enseñar a los niños que nunca deben dejar de creer en ellos mismos nunca se debe dudar de que somos capaces de hacer cosas, porque los demas nos desaniman, casi nada es imposible si pones en ello tu corazon.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los dos compañeros estan agachados y tratan de empujarsen mutuamente fuera del terreno (3 x 3) utilizando las manos y los hombros.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	habilidad y sentido del balon	EJERCICIO 1	Pases de antebrazos en cuadrado C cambia de posicion cada vez (juega en dos angulos) durante el desplazamiento de C, A hace un pase a B o B a A.	
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	A, B y C, estan colocando sobre una linea A hace un pase corto a B, B a A despues B se desplaza hacia C o B y C hacen lo mismo.	
20 MIN.		Pase	EJERCICIO 3	A hace un pase a B, despues corre alrededor suyo B hace un pase hacia atrás a C y luego da media vuelta, C hace un pase a B y corre alrededor suyo etc.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 4 Vs 3 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	20 DE JULIO	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajo de la recepcion			SESION	39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE humildad (Los tres ciegos y el elefante) esta lectura nos deja de moraleja que nunca debemos tener la razon nunca podemos menospreciar otras creencias y menos otras formas de ver la vida.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	A sirve en direccion de B, y despues va al otro lado de la red. B coloca su recepcion sobre C, el cual agarra el balon y va a servir en el puesto de A.	
15 MIN.		Concentracion	EJERCICIO 2	C entrega el balon a A, haciendole rodar por el suelo, mientras tanto A sirve un segundo balon etc, los jugadores no cambian de posicion.	
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	C penetra a partir de las posiciones 1, 2 y 3	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 5 Vs 4 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

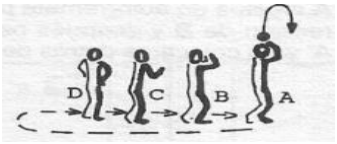
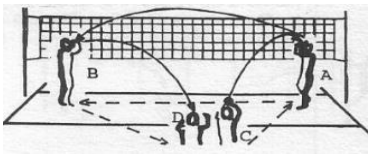
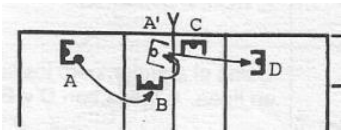
OBSERVACIONES:

#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	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	25 DE JULIO	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Pase vertical preciso			SESION	40

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el compañerismo (El envidioso) Nos enseña que la envidia es un sentimiento que corre por dentro y no nos deja ser felices tenemos que recordar que es mas bonito alegranos de la buena suerte de los que nos rodean y compartir con ellos su felicidad.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los dos jugadores estan de pie, cada uno sobre una linea. Tratan de desequilibrarsen mutuamente o de obligar al otro a levantar los pies de la linea para ello pueden empujarsen con las manos.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	A hace un pase vertical y despues se desplaza detrás del grupo, lo mismo para B, C y D.	
15 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 2	A y B estan en la red, C y D hacia el centro del terreno, C hace un pase a A y sigue el balon, A un pase a B, y sigue el balon B un pase a D y sigue el balon.	
20 MIN.		Orientacion y pase atras	EJERCICIO 3	Los cuatro jugadores se colocan en linea a uno y otro lado de la red, A hace un pase a B, B a A, A hace un pase en suspensión a D, D un pase a C, C a D etc.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL	Dinamico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

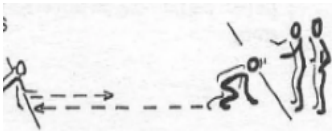
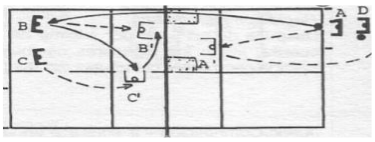
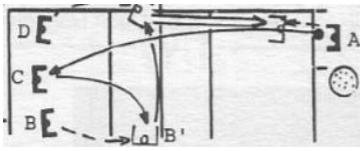
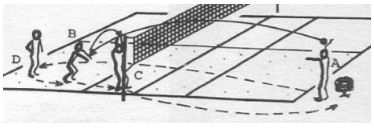
OBSERVACIONES:

#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	PERSEVERANCIA	FORMADOR	RAUL ANDRES MARTINEZ
MUNICIPIO	BOJACA	FECHA	27 DE JULIO	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Encuentro entre pasador y atacante			SESION	41

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto () esta lectura nos habla de lo importante que es cuidar y respetar a las personas que amamos y no solo en los buenos tiempos si no tambien cuando atraviesa un mal momento en la vida.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de 4 patas todos los grupos estan sentados en columnas detrás de la linea de fondo A una señal el primer jugador de cada grupo va a cuatro patas hacia atrás hasta la linea central y despues se devuelve hacia adelante.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pase y pase	EJERCICIO 1	A sirve B y C, recepcion pase y finta: A defiende la finta y vuelve al servicio, ocupa el lugar de A. A y D tratan de marcar tantos con buenos servicios, B y C hacen pases en suspension o fintas e intentan colocar el balon en una de las dos zonas.	
15 MIN.		Precision de los pases	EJERCICIO 2	A sirve recepcion para 3, B penetra y despues hace un pase a D, pequeño ataque de C o D en direccion de A.	
20 MIN.		Reflejos	EJERCICIO 3	A sirve en direccion de B, y va a colocarse detrás de D, (A) B coloca su recepcion sobre C quien agarra el balon y va al servicio D ocupa el lugar de B.	
20 MIN.			JUEGO	Partido 6 Vs 5 , con variantes y reglas	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de tren superior e inferior, y realizamos retroalimentacion de lo ejecutado en clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Hablar un poco del reglamento edel voleibol y para la proxima clase debemos hablar de una de las reglas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08 CUADRO DE BENEFICIARIOS

TODA LA INFORMACION SE DEBE LLENAR EN MAYUSCULA ARIAL NARROW

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACION 6-9 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN O FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S.Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VALNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO O EN TRANSICIÓN	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.891	OSCAR SANTIAGO LOPEZ	14	13/04/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 3 # 3-55 SANTA RITA	URBANO	A+	NUEVA EPS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	41	M	NIDIA MORALES	MADRE	3213880372	ascor716@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.070.391.535	DAVID SANTIAGO VANEGAS	13	06/08/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 8 # 5-76 SANTA RITA	URBANO	A+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	42	M	LUZ MARINA QUINTERO	ABUELA	3144413342	dvanegasvelasquez2007@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.074.109.084	VALENTINA GIL	14	20/12/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 8 # 14-22 SANTA ELENA	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	37	S	MELISSA MOLINA	MADRE	3124171397	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.751	ALEXANDER SUAREZ	15	24/07/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 15 # 17-38 GAITAN	URBANO		FAMISANAR	NO ESTUDIA	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	39	S	NANCY GALEANO	MADRE	3123887911	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.896	YANICA MARTINEZ	14	15/05/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 11A # 56-58 SANTA ELENA	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	36	S	SINDY MURILLO	MADRE	3118364210	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.925	DANA CALLEJAS	14	07/07/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	DIAGONAL 9 A# 5-21 SANTA ELENA	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	39	M	LORENA CALLEJAS	MADRE	3044470596	ctcallejast@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.792	JOHAN TRIANA	16	11/11/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	DIAGONAL 9 A# 5-21 SANTA ELENA	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	38	S	SANDRA CUERVO	MADRE	3204716911	cuervosandra6403@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.444	MARIA PAULA GARCIA	17	27/01/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 7 # 3-106 SANTA RITA	URBANO	B+	COMPENSAR	YA SALIO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	38	M	LEYDI GARCIA	MADRE	3125894333	mariapgon2701@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.070.389.842	LORENT SOFIA RODRIGUEZ PADILLA	14	15/07/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 8 # 13-25 GAVIOTAS	URBANO	O-	FAMISANAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	35	S	JOHANA PADILLA	MADRE	3102525567	lorent.sofia.rodriguez7204@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.427.277	PAULA ANDREA MADRIGAL	13	19/03/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 9 A # 9-96 SANTA ELENA	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	35	S	NELSON MADRIGAL	PADRE	3163095599	samicrispin@hotmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.427.042	KAROL CORREA	14	04/02/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 # 5A-43 CENTRO	URBANO	A+	COMPENSAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	36	S	ZULMA PEREZ	MADRE	3156476224	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.121.845.657	MARIA ALEJANDRA ROMERO	16	01/10/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL CHILCAL	RURAL	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIANO	META	N/A	NINGUNA	OTROS	37	S	SURY GARCIA	MADRE	3212454082	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.070.389.812	ANDERSON FABIAN JAIME	14	10/06/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 15 # 17A-41 GAITAN	URBANO	A+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	41	M	JHOANA FUENTES	MADRE	3143237905	millenafuentes1006@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.070.388.148	LAURA XIMENA GUTIERREZ	15	02/05/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARA 15 # 13-19 GAITAN	URBANO	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	36	S	ANGELICA SUAREZ	MADRE	3183858353	ximenalauraysuarez@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.070.387.791	FREDY ALEXANDER VELASCO	16	07/11/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 15 # 17A-41 GAITAN	URBANO	B+	FAMISANAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	38	M	LUIS SAUL VELASCO	PADRE	3219512720	velascos3163@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.452	KAREN JULIANA MENESES	17	10/02/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL CHILCAL	RURAL	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	36	S	ZULLY ROA	MADRE	3124746566	karenjulianameneses@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.076.652.256	NATALIA XIMENA RODRIGUEZ	15	06/05/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 14 # 7A-23	URBANO	B+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	38	M	ROSIO CORTES	MADRE	3203425573	rodriguezcortesnatalia2@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.111.264.981	GINA VIVIANA MONTEALEGRE HERNANDEZ	14	08/06/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 18 # 21B-21 SENDEROS	URBANO	B+	NUEVA EPS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	38	M	LEIDY HERNANDEZ	MADRE	3226829005	ginavh0312@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.107.092.360	VALENTINA CHAVES CORDOBA	14	06/06/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FINCA SAN RAFAEL	RURAL	B+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	37	S	GABRIEL CHAVES	PADRE	3178538645	kaleidmichavescordoba@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.069.643.577	SHARICK DANIELA BETANCUR	15	13/08/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FINCA SAN RAFAEL	RURAL	A+	COMPENSAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	36	M	PAOLA MONTAÑA	MADRE	3123777885	dbl5433378@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.918	JULIAN SANTIAGO FIQUE GONZALEZ	14	21/06/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FINCA FLORES DE MARIA	RURAL	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	38	S	JULIO FIQUE	PADRE	3112514784	juliogamming@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.573.561	DANIEL SEBASTIAN BALLEN AGUDELO	13	14/12/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4 # 7-12 SANTA RITA	URBANO	B+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	37	S	GUSTAVO BALLEN	PADRE	3105721973	sebastfique1985@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.427.507	MARIA JOSE RODRIGUEZ CORREA	11	31/05/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4 # 7-12 SANTA RITA	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	37	16	GUSTAVO BALLEN	PADRE	3105721973	rodriguezcorreamariajose24@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.427.005	DANN MICHELL RAMIREZ BENITEZ	14	29/11/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 7 #13-12 SAN AGUSTIN	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	35	16	LEIDY BENITEZ	MADRE	3125419220	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.070.969.103	PAULA ALEJANDRA TAFUR PIRATOVA	11	30/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 10 # 6-48 SAN FERNANDO	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	35	16	PAOLA PIRATOVA	MADRE	3204049071	papiqui@hotmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.427.250	ALISSON FERNANDA RIVERA PONTE	14	12/08/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CL 3 7 39 PI. 3	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	36	S	LUISA APONTE CRUZ	MADRE	3124110969	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.031.134.419	MARTIN RODRIGUEZ NARVAEZ	14	02/05/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SANTA ELENA	URBANO	O+	SANIDAD MILITAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	35	S	BLANCA VALERO	MADRE	3153274154	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.427.056	SANDY JASLEY PATIÑO CACEDO	13	01/07/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KR 10D 0 41	URBANO	O+	CONVIDA	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	36	16	ANGELA MARIA CACEDO	MADRE	3144854399	angelamaria0234@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.070.390.486	LOUNLY MARCELA LOPEZ	13	22/04/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CL 11 6 53	URBANO	B+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	34	S	DEISY CRUZ	MADRE	3138687382	deisycruz2016@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.013.100.505	SARA VALENTINA PINEDA GOMEZ	11	27/02/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BOJABASE	RURAL	O+	SANITAS	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	37	S	SANDRA GOMEZ	MADRE	3017714063	sandra-gomez.37@hotmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.171	SARA JULIANA ROJAS FIQUE	11	12/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BOJABASE	RURAL	A+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	34	S	JOHANA MARCELA FIQUE	MADRE	3183806712	marca-fique@hotmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.220.215.716	THOMAS EMILIO RODRIGUEZ	13	11/05/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SENDEROS DEL ZIPA	RURAL	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	38	S	JOHANNA RODRIGUEZ	MADRE	3204559895	rodriguezthomas2010@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.092.495.627	JUAN PABLO ESTUPIÑAN PARADA	15	23/09/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CUBIA / PREDIO SAN RAMON	RURAL	O+	SALUD TOTAL	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	39	M	YANETH PARADA	MADRE	3209039787	estupinanpa@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.070.395.990	INGRID JOHANA RODRIGUEZ	14	12/05/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	FINCA LA PERLA	RURAL	B+	COMPENSAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	38	M	JHONATAN RODRIGUEZ	PADRE	3228555904	rodriguezjonatan2019@hotmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.057.976.422	DANA CAROLINA LARA BERDUGO	13	28/11/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FINCA SAN RAFAEL	RURAL	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	35	S	LEONOR BERDUGO	MADRE	3105544882	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.102	LUISA FERNANDA RICO GONZALEZ	13	03/03/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FINCA SAN RAFAEL	RURAL	A+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	37	M	MARTHA GONZALEZ	MADRE	3124007497	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.090.272.272	JUAN ESTEBAN HERNANDEZ GORDILLO	14	22/03/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL CHILCAL	RURAL	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	38	M	OSCAR HIGUERA	PADRE	3167818682	oscarhiguera-2014@hotmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.493	JOINER ALIRIO CONDE TACO	15	12/10/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL CHILCAL	RURAL	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	38	S	CLARA TOCA	MADRE	3115330565	hoac.enfermera2020@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.491	JADER MIGUEL COLMENARES POSADA	13	11/12/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	KR 14 # 11-51 SENDEROS	URBANO	B+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	38	M	OLGA POSADA	MADRE	3124381711	Colaprosenterencosas@hotmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.280	LAURA NAFALA CHAPARRO ALVAREZ	14	02/06/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CL 17 # 15-17 SENDEROS	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	37	S	OLGA ALVAREZ	MADRE	3138647264	elsenapolaloc@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.070.947.177	YESSICA JULIANA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	14	02/05/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CL 14 # 8-15 SAN RAFAEL	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	36	M	MARIA DEL PILAR RODRIGUEZ	MADRE	3133831932	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.444	MARIA PAULA GONZALEZ GARCIA	15	23/06/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KR 7 # 3-05 SAN RAFAEL	URBANO	B+	COMPENSAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	38	S	LEYDI GARCIA	MADRE	3125894333	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.016.947.910	ANGIE DANIELA BUST AVANTE RODRIGUEZ	15	21/06/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CL 19 # 7-33 SANTA RITA	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	37	S	CARMEN RODRIGUEZ	MADRE	3125094260	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.069.642.330	YEIMI JULIANA CASTRO RODRIGUEZ	15	30/06/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CL 10 # 10-57 GAITAN	URBANO	O+	CONVIDA	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	37	16	YAMILE RODRIGUEZ	MADRE	3102985241	yeimicmc.rodriguez2103@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.069.643.046	KAREN DANIELA BALLEN CARDENAS	17	15/03/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CL 21 # 17-38 SANTA ELENA	URBANO	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	35	16	LILIANA CARDENAS	MADRE	3214154934	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.121.845.567	MARIA ALEJANDRA ROMERO GARCIA	17	29/01/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KR 15 # 17A-21 SANTA ELENA	URBANO	O+	SANITAS	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	35	16	SURY GARCIA	MADRE	3212454082	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.100.093.950	LUZ ADELA FABIOLA CRISTINA ZAPATA	17	30/10/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KR 16A # 21-35 GAITAN	URBANO	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	36	S	SANDRA PALERMINA	MADRE	3216275308	bloclacapitacinintra@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.073.426.582	ANYI VALENTINA ALONSO BRIÑEÑO	12	29/04/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	DIAGONAL 12 # 10-34 SENDEROS	URBANO	A+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	35	S	SANDRA BRIÑEÑO	MADRE	3206089781	papitamorales-ronal@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.070.398.457	DILAN MATIAS RODRIGUEZ PADILLA	12	12/01/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CL 8 # 13-25 SANTA RITA	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	36	16	NINY JHOANA PADILLA MORALES	MADRE	3102525567	NO TIENE
SABANA OCCIDENTE	BOJACA	RAUL MARTINEZ	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	T.I.	1.023.065.950	SIMON EMILIO HERRERA RODRIGUEZ	11	22/11/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SANTA ELENA	URBANO	B+	ALIANSALUD EPS	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTROS	33	16	ANGELICA MARIA RODRIGUEZ	MADRE	3183357093	NO TIENE

OBLIGACION 9 PDF ANEXO NO 9 PLAN MENSUAL

NICIACION GRUPO 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**JULIO**	**MUNICIPIO: BOJACA**	
LUGAR:				El Chilcal	**HORARIO DE PRACTICA:**	9:00 - 11:00 AM
NIVEL				**INICIACIÓN GRUPO (1)** X	**FUNDAMENTACIÒN**	
CLASES				**JULIO**	**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		
			RESPONSABILIDAD	x		
			COMPAÑERISMO	x		
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	x		
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	x		
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA	x		
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD	x		
			CORAJE			
			DETERMINACION			
			IGUALDAD	x		
			DETERMINACION			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		
			CALENTAMIENTO	x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	x		
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		

FIRMA FORMADOR: RAUL ANDRES MARTINEZ

INICIACION GRUPO 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**JULIO**	**MUNICIPIO: BOJACA**	
LUGAR:				VDA. CUBIA	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 - 4:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN GRUPO (2)** X	**FUNDAMENTACIÒN**	
CLASES				**JULIO**	**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	x		
			JUSTICIA	x		
			COOPERACION			
			LEALTAD	x		
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	x		
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA	x		
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD	x		
			CORAJE			
			DETERMINACION			
			IGUALDAD			
			DETERMINACION	x		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		
			CALENTAMIENTO	x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	x		
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		
			JUEGOS TRADICIONALES	x		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		

FIRMA FORMADOR: RAUL ANDRES MARTINEZ

FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**JULIO**	**MUNICIPIO: BOJACA**	
LUGAR:				VDA. CUBIA	**HORARIO DE PRACTICA:**	4:00 - 6:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**JULIO**	**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO		x	
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO		x	
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		x	
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA		x	
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD		x	
			CORAJE			
			DETERMINACION			
			IGUALDAD		x	
			DETERMINACION			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR		x	
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD		x	
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		x	
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x	

FIRMA FORMADOR: RAUL ANDRES MARTINEZ

OBLIGACION 10 PDF ANEXO NO 10 TEST DEPORTIVOS

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION GRUPO 1

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	MARIA ALEJANDRA ROMERO	16	01/10/2006	VOLEIBOL	55,6	1,69	88	1,59	75
2	KAREN JULIANA MENESES ROA	17	10/02/2006	VOLEIBOL	60,2	1,61	81	1,62	79
3	VALENTINA CHAVES CORDOBA	14	06/09/2008	VOLEIBOL	59,5	1,59	79	1,66	80
4	SHARICK DANIELA BETANCUR	15	13/08/2007	VOLEIBOL	63	1,61	80	1,59	78
5	JULIAN SANTIAGO FIQUE GONZALEZ	14	21/06/2008	VOLEIBOL	50,9	1,61	78	1,63	73
6	SARA VALENTINA PINEDA GOMEZ	11	27/03/2012	VOLEIBOL	65	1,65	66	1,47	70
7	JULIAN ROJAS FIQUE	11	12/01/2012	VOLEIBOL	66	1,57	59	1,48	71
8	THOMAS EMILIO RODRIGUEZ	13	11/05/2010	VOLEIBOL	65	1,53	72	1,58	68
9	JUAN PABLO ESTUPIÑAN PARADA	15	22/09/2007	VOLEIBOL	68	1,66	76	1,62	70
10	INGRID JOHANA RODRIGUEZ	14	12/05/2008	VOLEIBOL	64	1,71	81	1,76	66
11	DIANA CAROLINA LARA BERDUGO	13	28/11/2010	VOLEIBOL	59	1,58	63	1,58	62
12	LUISA FERNANDA RICO GONZALEZ	13	02/03/2010	VOLEIBOL	61	1,66	68	1,61	64
13	JUAN ESTEBAN HERNANDEZ	14	22/03/2008	VOLEIBOL	64	1,64	71	1,63	69
14	JONER ALIRIO CONDE TACO	15	12/10/2007	VOLEIBOL	63	1,62	73	1,66	62

MUNICIPIO EVALUADO: BOJACA
FORMADOR: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS

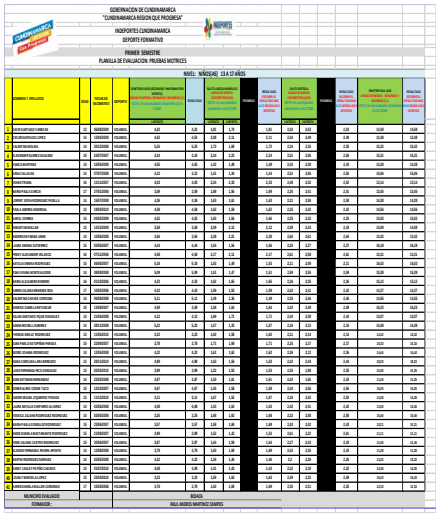
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION GRUPO 2

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	PAULA ALEJANDRA TAFUT	11	30/01/2012	VOLEIBOL	58,3	1,47	73	1,49	81
2	JAIDER MIGUEL IZQUIERDO POSADA	13	11/12/2010	VOLEIBOL	67	1,52	74	1,56	80
3	LAURA NATALIA CHAPARRO ALVAREZ	14	02/06/2008	VOLEIBOL	65,2	1,61	69	1,62	78
4	JESSICA JULIANA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	14	02/05/2008	VOLEIBOL	68,5	1,59	62	1,65	69
5	MARIA PAULA GONZALEZ GARCIA	15	23/06/2007	VOLEIBOL	70	1,71	70	1,68	62
6	ANGIE DANIELA BUSTAMANTE RODRIGUEZ	15	21/09/2007	VOLEIBOL	72	1,69	68	1,72	74
7	YEIMI JULIANA CASTRO RODRIGUEZ	15	30/06/2007	VOLEIBOL	61,6	1,65	62	1,74	78
8	KAREN DANIELA BALLEN CARDENAS	17	15/03/2006	VOLEIBOL	69,2	1,58	66	1,69	64

MUNICIPIO EVALUADO: BOJACA
FORMADOR: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS



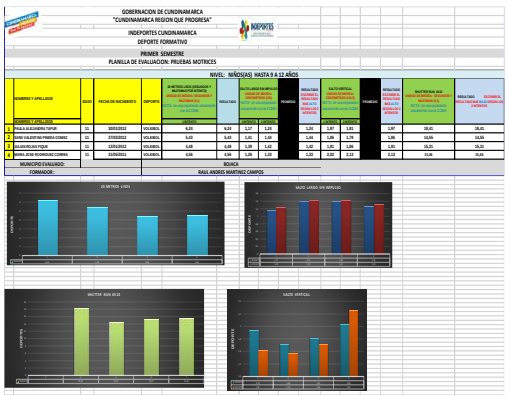
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	DAVID SANTIAGO VANEGAS	13	06/08/2009	VOLEIBOL	56,2	1,8	84,5	1,79	81
2	OSCAR SANTIAGO LOPEZ	14	13/04/2008	VOLEIBOL	78,9	1,68	85	1,68	91
3	VALENTINA MOLINA	14	20/12/2008	VOLEIBOL	60,3	1,64	83	1,61	79
4	ALEXANDER SUAREZ GALEANO	15	24/07/2007	VOLEIBOL	48,3	1,68	85	1,71	64
5	VANCA MARTINEZ	14	19/05/2008	VOLEIBOL	48	1,55	83	1,68	64
6	DANA CALLEJAS	14	07/07/2008	VOLEIBOL	49,5	1,64	80	1,72	66
7	JOHAN TRIANA	16	11/11/2007	VOLEIBOL	47,9	1,64	80	1,64	70
8	MARIA PAULA GARCIA	17	27/01/2006	VOLEIBOL	53,2	1,61	79	1,57	75
9	LORENT SOFIA RODRIGUEZ PADILLA	14	15/07/2008	VOLEIBOL	52,3	1,58	82	1,59	70
10	PAULA ANDREA MADRIGAL	13	19/03/2010	VOLEIBOL	61,2	1,62	78	1,62	69
11	KAROL CORREA	14	04/02/2009	VOLEIBOL	43	1,65	81	1,58	61
12	SEBASTIAN BALLEN	13	14/12/2009	VOLEIBOL	55,5	1,59	79	1,58	66
13	ANDERSON FABIAN JAIME	14	10/06/2008	VOLEIBOL	62,9	1,71	82	1,71	81
14	LAURA XIMENA GUTIERREZ	15	02/05/2007	VOLEIBOL	46,8	1,58	79	1,56	70
15	FREDY ALEXANDER VILLACO	16	07/11/2006	VOLEIBOL	65,5	1,71	89	1,73	79
16	MARIA JOSE RODRIGUEZ CORREA	11	31/05/2011	VOLEIBOL	39,2	1,52	74	1,54	63
17	NATALIA XIMENA RODRIGUEZ	15	06/05/2007	VOLEIBOL	61,3	1,54	81	1,49	80
18	DINA VIVIANA MONTEALEGRE	14	08/09/2008	VOLEIBOL	62,2	1,63	80	1,66	78
19	SHANA MICHELL RAMIREZ	14	28/11/2008	VOLEIBOL	56,9	1,52	76	1,55	79
20	ALISON FERNANDA RIVERA APONTE	14	12/08/2008	VOLEIBOL	68,4	1,79	65	1,64	60
21	MARTIN RODRIGUEZ NARVAEZ	14	02/05/2008	VOLEIBOL	64,5	1,71	63	1,61	65
22	SANDY JASLEY PATIÑO CACEDO	13	01/07/2010	VOLEIBOL	59,6	1,62	52	1,53	68
23	YOUNLY MANCILLA LOPEZ	13	22/04/2010	VOLEIBOL	68	1,69	61	1,66	62

MUNICIPIO EVALUADO: BOJACA
FORMADOR: RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS



OBLIGACION 11 PDF ANEXO NO 11 CERTIFICACION DEL MUNICIPO

LA SUSCRITA SECRETARIA DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE

CERTIFICA

Que RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11.366.670 de Madrid, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el periodo comprendido entre el 01 de junio al 30 de junio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato trabajando en la Vereda el Chilcal y Vereda Cubia con un tiempo de recorrido de mas de 30 minutos en el casco Urbano.

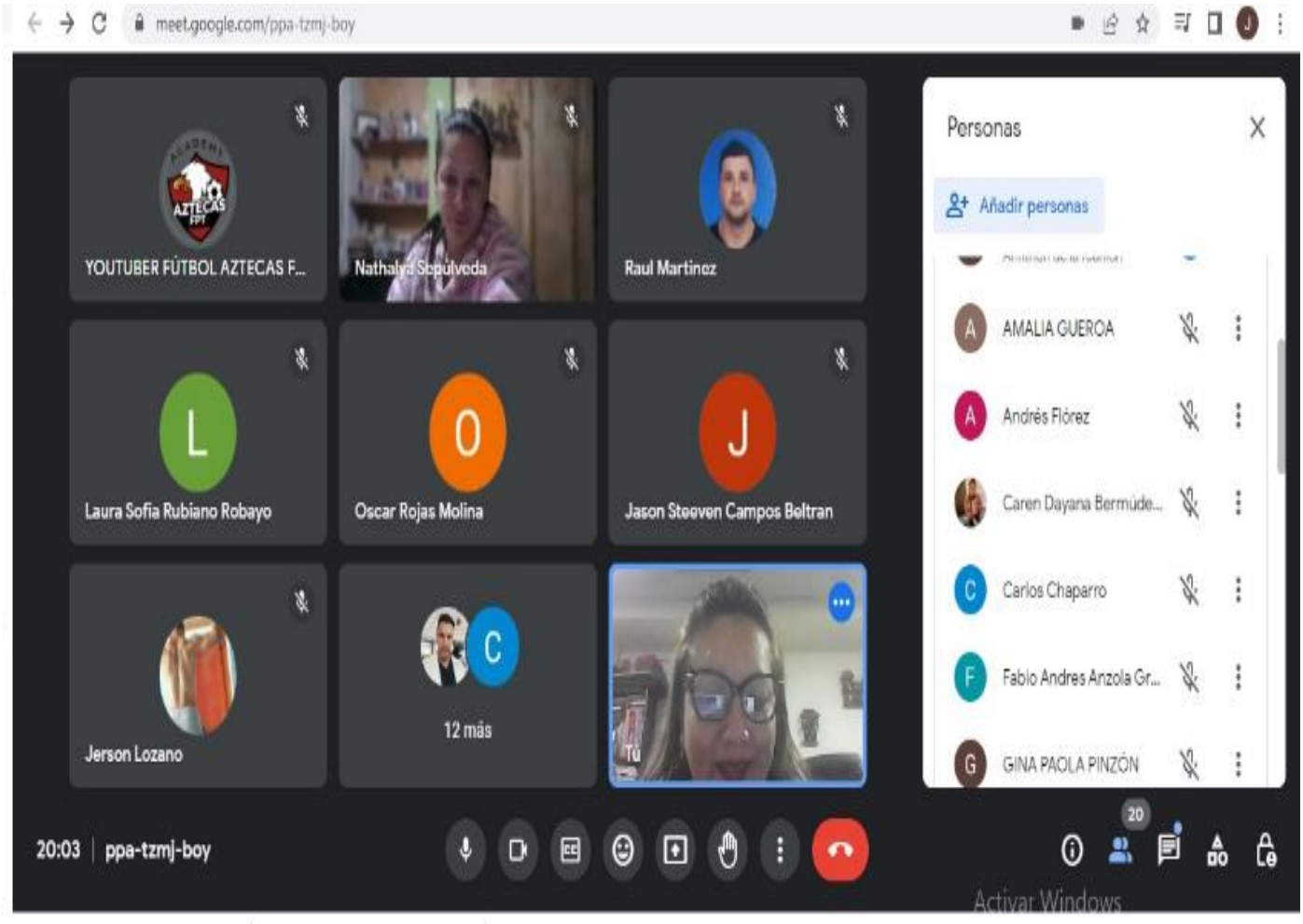
La presente se expide el 04 de julio de 2023.

Cordialmente,

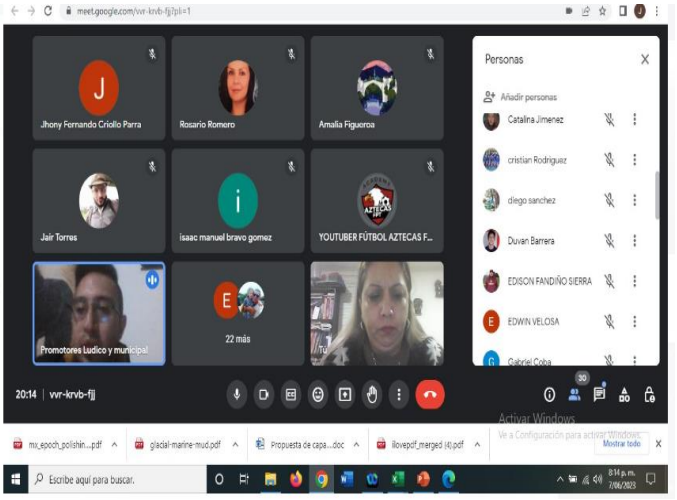
KAREN NATHALY GONZÁLEZ TRIANA
Directora de Cultura, Recreación y Deporte

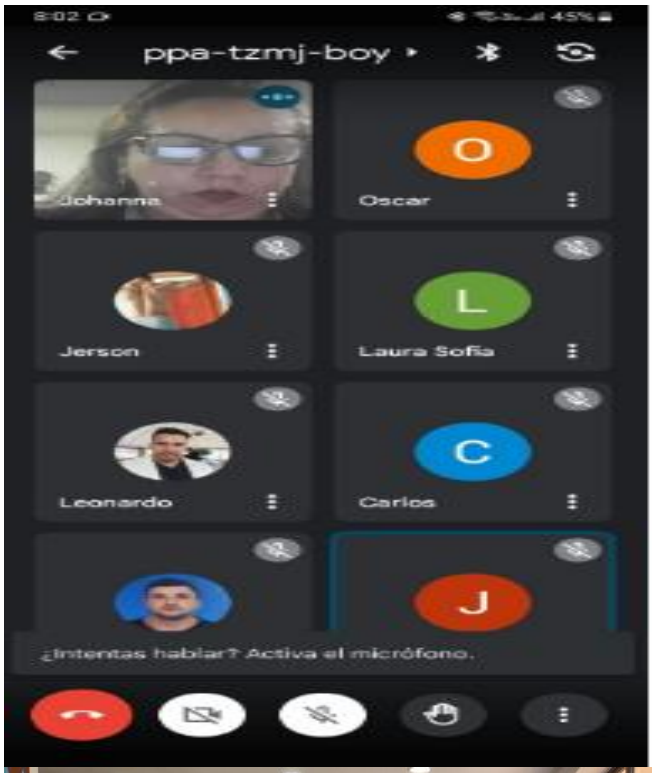
OBLIGACION 12 PDF ANEXO NO 12 FESTIVALES ESCOLARES

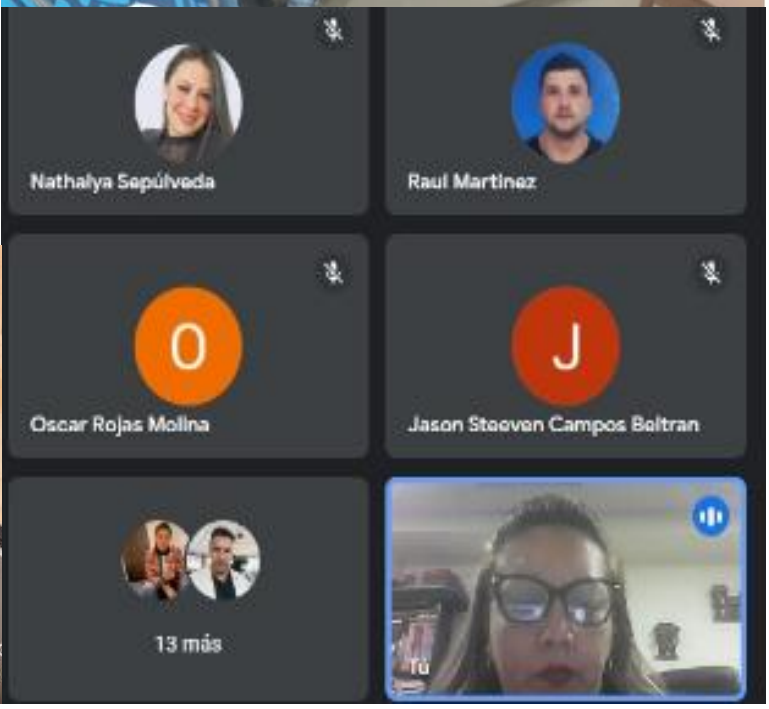
Participe con el apoyo del programa JOHANNA SANDOVAL en una reunió por la plataforma meet el día 23 de junio en la cual se habló de cada uno de los formadores deben ir entregando los 3 paquetes de que se enviaron en el cual se solicitan las firmas de los alumnos para la entrega de los uniformes para los festivales los cuales estamos a espera de la confirmación de fecha para la realización de estos.



OBLIGACION 13 PDF ANEXO NO 13 REUNIONES 6 FOTOS



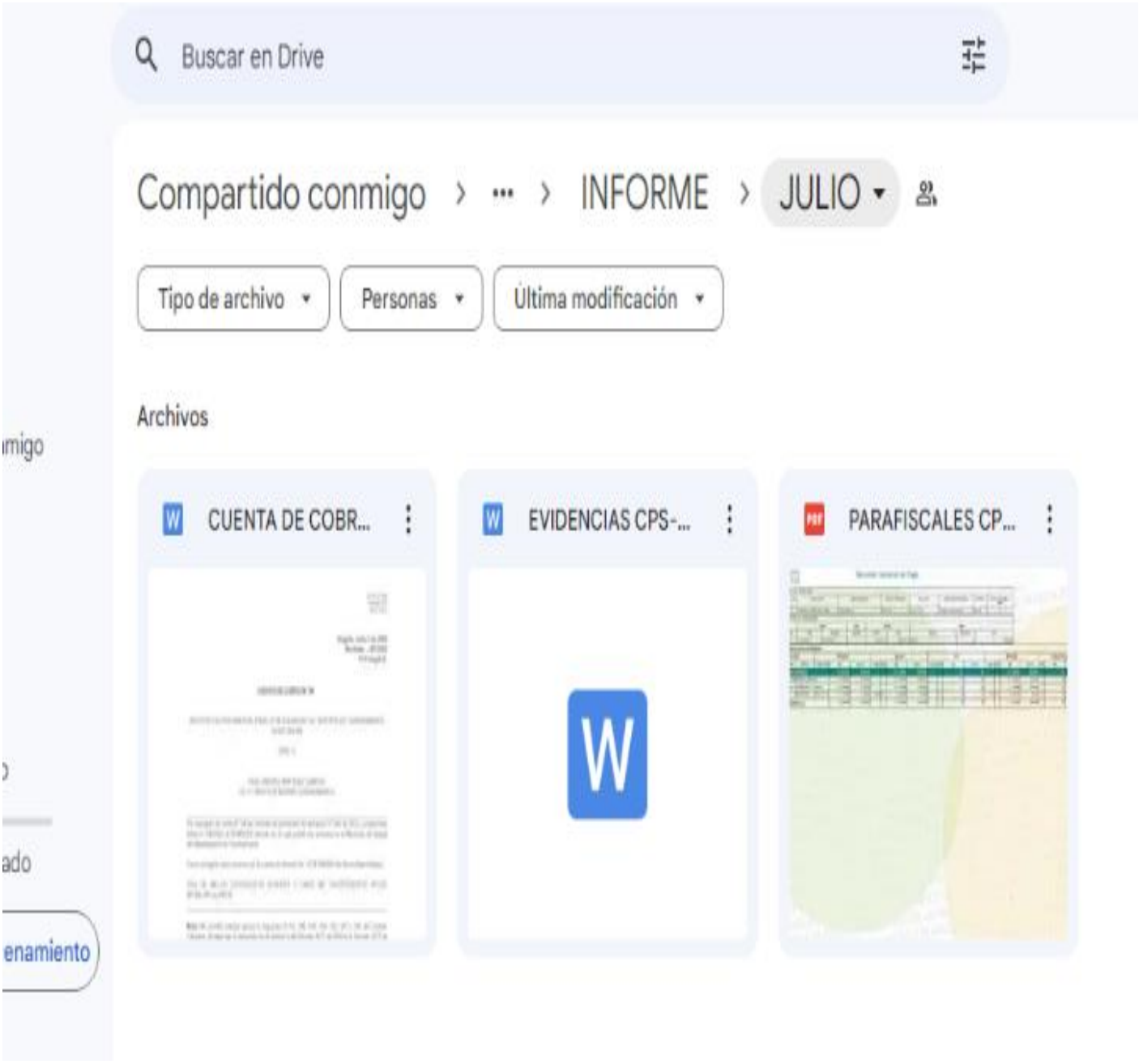




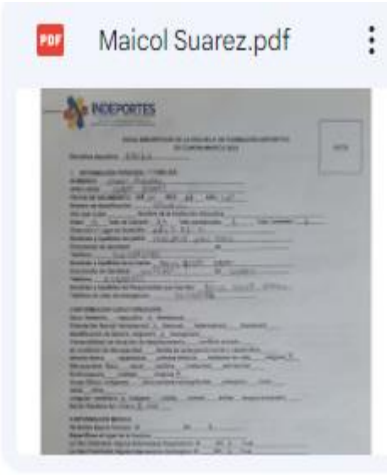
OBLIGACION 14 PDF ANEXO NO 14 FIUD

Cuando sea solicitado y entregare debidamente a la subgerencia administrativa.

OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15 SECOPII

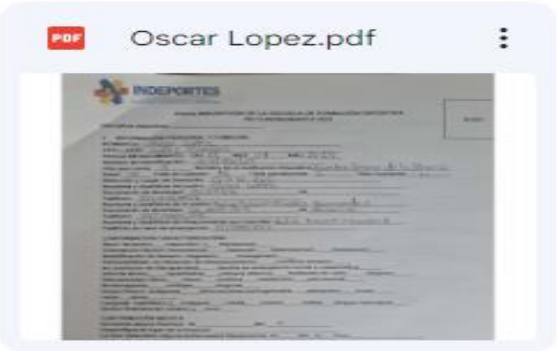


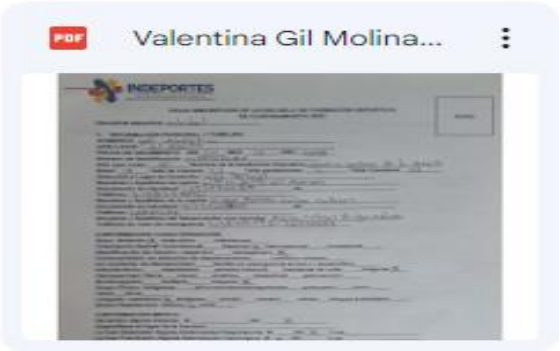
OBLIGACION 16 PDF ANEXO NO 16 DOCUMENTOS DE LAS INSCRICIONES



ENTI... > FUNDAMENTA...

Nombre





INICIACION 1	
FECHA Y LUGAR: colegio departamental 6 de junio	**FECHA Y LUGAR: colegio departamental 20 de junio**
FECHA Y LUGAR: el chilcal 27 de junio	**FECHA Y LUGAR: el chilcal 29 de junio**

INICIACION 2	
FECHA Y LUGAR: el chilcal 6 de junio	**FECHA Y LUGAR: colegio departamental 8 de junio**
FECHA Y LUGAR: la chilcal 20 de junio	**FECHA Y LUGAR: colegio departamental 27 de junio**

FUNDAMENTACION	
FECHA Y LUGAR: colegio departamental 15 de junio	**FECHA Y LUGAR: el chilcal 22 de junio**
FECHA Y LUGAR: pol gaviotas 27 junio	**FECHA Y LUGAR: colegio departamental 29 de junio**