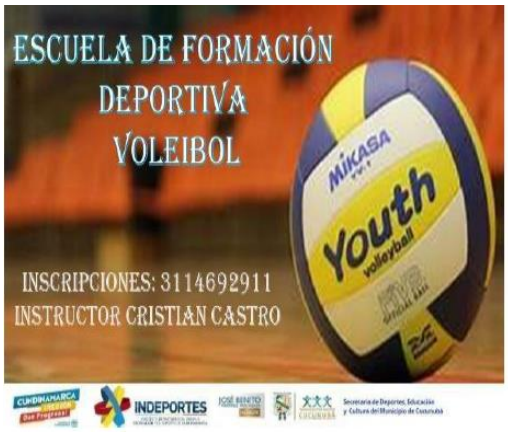
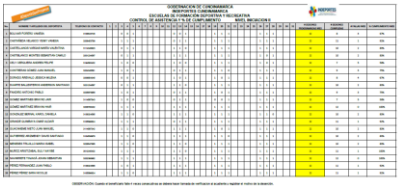
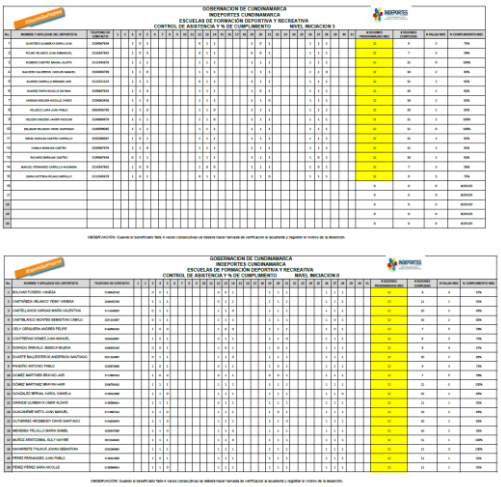
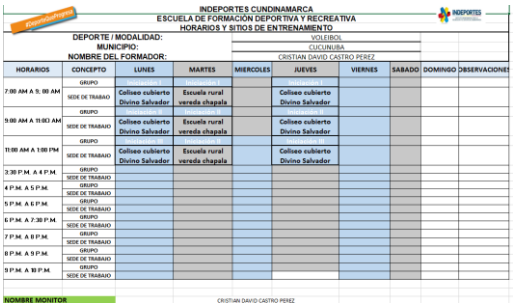
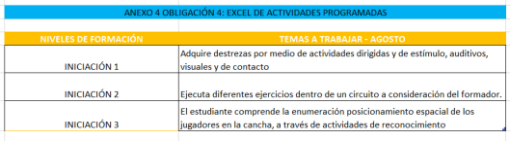
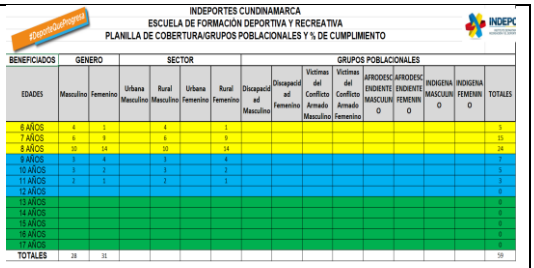
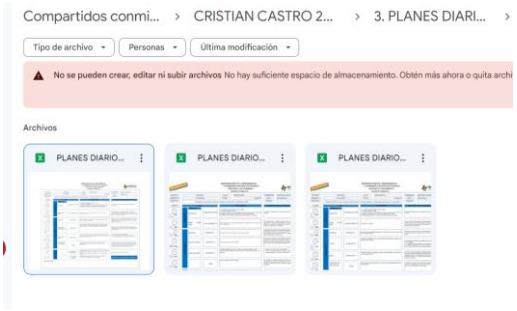
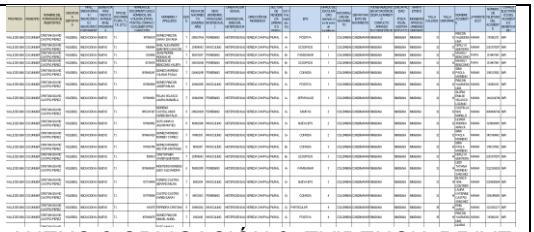
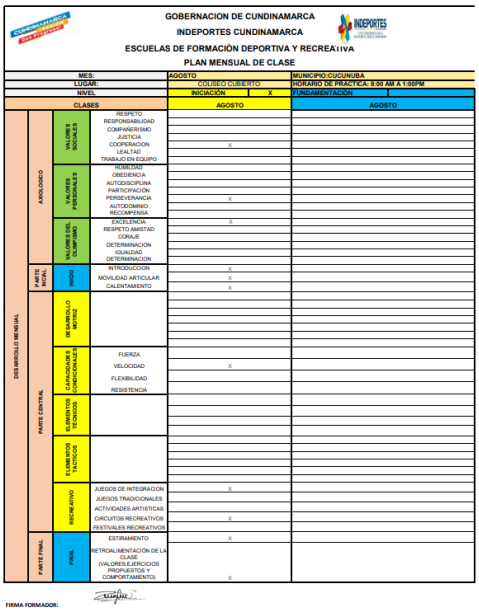
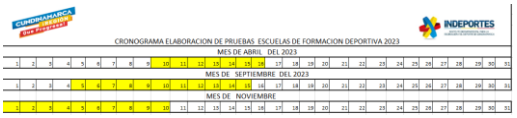
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE JULIO - CTO 271 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1076661855</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/07/2023 A 30/07/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000288
23/02/2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. 3wgEfectuar 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.</td><td colspan="2">

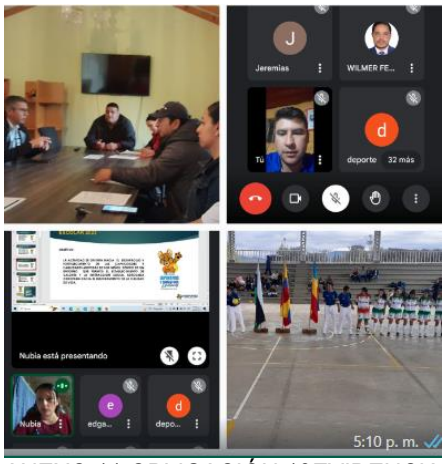


EVIDENCIAS
ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA ESCUELAS DEL MUNICIPIO DE CUCUNUBA</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad
.</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

	 ANEXO 2 OBLIGACION 2 ASISTENCIA INICIACION 1 ASITENCIA INICIACION 2 ASITENCIA INICIACION 3
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 3 OBLIGACIÓN 3: SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO
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.	EXCEL AGOSTO  ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por	

grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 INICIACION 1 FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS
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.	 Compartidos conmi... › CRISTIAN CASTRO 2... › 3. PLANES DIARI... › Archivos PLANES DIARIO... ANEXO 7 OBLIGACION 7: PLANES DIARIOS AGOSTO INICIACION 1 PLANES DIARIOS AGOSTO INICIACION 2 PLANES DIARIOS AGOSTO INICIACION 3

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 8 OBLIGACIÓN 8: EVIDENCIA DRIVE DEPORTE FORMATIVO VALLE DE UABTÉ
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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: AGOSTO LUGAR: COLISEO CUBIERTO NIVEL: INICIACIÓN X MUNICIPIO:CUCUNUBA HORARIO DE PRACTICA: 8:00 AM A 1:00PM FUNDAMENTACIÓN CLASES AGOSTO AGOSTO DESARROLLO MENSUAL PARTE INICIAL PARTE CENTRAL PARTE FINAL AXIOLOGICO VALORES SOCIALES RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA VALORES DEL OLIMPISMO EXCELENCIA RESPETO AMISTAD CORAJE DETERMINACION IGUALDAD DETERMINACIÓN JUEGO INTRODUCCIÓN MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO DESARROLLO MOTRIZ CAPACIDADES CONDICIONALES FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA ELEMENTOS TECNICOS ELEMENTOS TACTICOS RECREATIVO JUEGOS DE INTEGRACION JUEGOS TRADICIONALES ACTIVIDADES ARTISTICAS CIRCUITOS RECREATIVOS FESTIVALES RECREATIVOS FINAL ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) FIRMA FORMADOR: ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9: PLAN MESUAL AGOSTO
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.	 CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023 MES DE ABRIL DEL 2023 MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023 MES DE NOVIEMBRE **PRESENTE LAS EVIDENCIAS EN EL MES DE ABRIL CON LOS RESPECTIVOS SOPORTES** **LA SEGUNDA TOMA DE MUESTRAS SE REALIZARÁ EN EL MES DE SEPTIEMBRE**
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.	 EL SECRETARIO DE DEPORTES, EDUCACIÓN Y CULTURA DEL MUNICIPIO DE CUCUNUBA HACE CONSTAR: CAMILO ALEXANDER ROJAS SUAREZ SECRETARIA DE DEPORTES, EDUCACION Y CULTURA MUNICIPIO DE CUCUNUBA

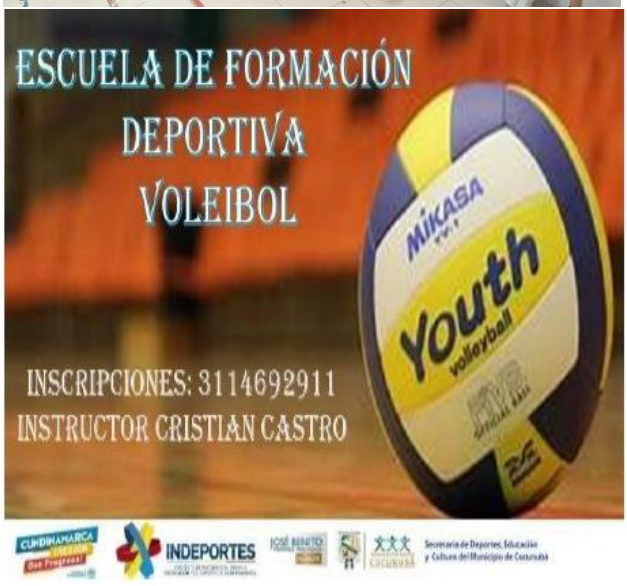
	ANEXO 10 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Proyecté organizar, dirigir, y controlar el desarrollo de los festivales deportivos de deporte formativo y escolar que se realizarán los días 4 y 5 de agosto en la provincia del valle de Ubate, según cronograma que envíe indeportes, entregare los respectivos informes solicitados por la coordinación del programa en las fechas que ,me indiquen con las respectivas evidencias.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 ANEXO 11 OBLIGACIÓN 13EVIDENCIA FOTOGRAFICA
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.	Entregaré 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.
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).	 EVIDENCIAS ANEXO 12 OBLIGACION 15: FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 4 ARCHIVOS

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 13 OBLIGACIÓN 16: COLLAGE ORGANZADAS DE CARPETA DE BENEFICIARIOS

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA
ESCUELAS DEL MUNICIPIO DE CUCUNUBA









ANEXO 2 OBLIGACION 2 -ASISTENCIA INICIACION 1 - ASITENCIA INICIACION 2 -ASISTENCIA INICIACION 3



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIACION I



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	GOMEZ RINCON SARAY DAYANA	3113862113					1	0		1				0	1		1				0	0		1				1	1		1			12	8	4	67%
2	GAEL ALEJANDRO QUINTERO CHACON	3203375257					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
3	JEAN PIERRE MONSALVE BENCOMO	3134417841					0	1		0				1	0		0				1	1		1				0	1		0			12	6	6	50%
4	MONSALVE BENCOMO VALERY ISABELLA	3134417841					0	1		1				1	0		1				1	1		1				0	1		1			12	9	3	75%
5	GOMEZ MORENO YULIANA PAOLA	3118333502					0	0		0				0	1		0				1	1		0				1	1		1			12	6	6	50%
6	GOMEZ RINCON JAIDER MILAN	3113862113					0	1		0				1	1		0				1	1		1				1	1		0			12	8	4	67%
7	ROJAS VELASCO LAURA MANUELA	3142242784					1	0		0				0	1		0				1	1		1				1	0		0			12	6	6	50%
8	MORENO CASTELLANOS KAREN NATALIA	3004096746					1	0		0				0	0		0				1	1		1				1	0		1			12	6	6	50%
9	SOTO AMAYA JULIAN MATEO	3219698910					0	1		0				1	1		0				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
10	GOMEZ MORENO NORBEY CAMILO	3103389642					0	0		0				0	1		0				1	1		1				1	0		0			12	5	7	42%
11	GOMEZ MORENO HECTOR SANTIAGO	3118333502					0	1		0				1	0		1				1	1		0				1	0		0			12	6	6	50%
12	CRISTOPHER XAVIER QUINTERO CHACON	3203375257					0	0		0				1	0		1				0	0		0				1	0		0			12	3	9	25%
13	MONTERO MORENO LEIDY ALEXANDRA	3222388029					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	11	1	92%
14	FORERO CASTRO GERARD MILAN	3224605804					0	0		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	9	3	75%
15	CASTRO CASTRO KAREN SARAY	3134255665					1	1		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
16	FERREIRA CRISTIAN	3213352271					1	0		0				1	1		0				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
17	GOMEZ RINCON MIGUEL ANGEL	3113862113					1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	10	2	83%
18	SOTO AMAYA DANNA SOFIA	3219698910					1	0		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1			12	10	2	83%
19	BLANCO GOMEZ YULI LORENA	3219360913					0	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1		1			11	9	3	82%
20	CASTRO GUERRERO YESICA TATIANA	3105534907					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
21	CALVO TORRES JUAN JOSE	3232218854					0	0		0				1	1		1				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
22	ALARCÓN CHOCONTÁ JHON ALEX	3232218854					0	0		0				1	1		0				1	1		1				1	1		1			12	8	4	67%
23	ALONSO DANIEL ESTEBAN	3232218854					0	0		0				1	1		0				1	1		1				1	1		1			12	8	4	67%
24	ALVARADO GÓMEZ ASLY XIMENA	3232218854					0	1		1				0	1		1				0	0		1				1	1		1			12	8	4	67%
																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.



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



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	BOLIVAR FORERO VANESA	3106543745					1	0		1				0	1		1				0	0		1				1	1		1			12	8	4	67%
2	CASTAÑEDA VELASCO YEIMY VANESA	3206453786					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
3	CASTELLANOS VARGAS MARÍA VALENTINA	3114345623					0	1		0				1	0		0				1	1		1				0	1		0			12	6	6	50%
4	CASTIBLANCO MONTES SEBASTIAN CAMILO	3201234567					0	1		1				1	0		1				1	1		1				0	1		1			12	9	3	75%
5	CELY CERQUERA ANDRES FELIPE	3194563432					0	0		0				0	1		0				1	1		0				1	1		1			12	6	6	50%
6	CONTRERAS GÓMEZ JUAN MANUEL	3204345561					0	1		0				1	1		0				1	1		1				1	1		0			12	8	4	67%
7	DORADO ÁREVALO JESSICA MILENA	3206554345					1	0		0				0	1		0				1	1		1				1	0		0			12	6	6	50%
8	DUARTE BALLESTEROS ANDERSON SANTIAGO	3221234567					1	0		0				0	0		0				1	1		1				1	0		1			12	6	6	50%
9	FANDIÑO ANTONIO PABLO	3225678956					0	1		0				1	1		0				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
10	GOMEZ MARTINES BRAYAD JAIR	3114567843					0	0		0				0	1		0				1	1		1				1	0		0			12	5	7	42%
11	GÓMEZ MARTINEZ BRAYAN HAIR	3206785432					0	1		0				1	0		1				1	1		0				1	0		0			12	6	6	50%
12	GONZALEZ BERNAL KAROL DANIELA	3138324565					0	0		0				1	0		1				0	0		0				1	0		0			12	3	9	25%
13	GRANDE QUIMBAYA OMAR ALDAIR	3105596824					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	11	1	92%
14	GUACANEME NIETO JUAN MANUEL	3114567342					0	0		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	9	3	75%
15	GUTIERREZ ARIZMENDY DAVID SANTIAGO	3104538976					1	1		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
16	MENESES TRUJILLO MARIA ISABEL	3226547865					1	0		0				1	1		0				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
17	MUÑÓZ ARISTIZABAL SULY NAYIBE	3012345432					1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	10	2	83%
18	NAVARRETE TINJACÁ JOHAN SEBASTIAN	3202368962					1	0		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1			12	10	2	83%
19	PÉREZ FERNANDEZ JUAN PABLO	3138324565					0	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1		1			11	9	3	82%
20	PÉREZ PÉREZ SARA NICOLLE	3105596824					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 3

INDEPORTES

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	QUINTERO QUIMBAYA SARA LUCIA	3104567654					0	0		0				0	1		0				1	1		1				1	0		0			12	5	7	42%
2	ROJAS VELASCO JUAN EMMANUEL	3216547863					0	1		0				1	0		1				1	1		0				1	0		0			12	6	6	50%
3	ROMERO CASTRO DANNA JULIETH	3112345678					0	0		0				1	0		1				0	0		0				1	0		0			12	3	9	25%
4	SALCEDO CALDERON CARLOS SAMUEL	3103456789					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	11	1	92%
5	SUAREZ CARRILLO BREINER JAIR	3112321123					0	0		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	9	3	75%
6	SUAREZ PAIPA NICOLLE DAYANA	3209847635					1	1		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
7	VARGAS SEGURA NICOLLE YARED	3104563456					1	0		0				1	1		0				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
8	VELAZCO LARA JUAN PABLO	3003456789					1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	10	2	83%
9	VELOZA CAICEDO JAVIER NICOLÁS	3104689876					1	0		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1			12	10	2	83%
10	ZALASAR VELASCO JHOEL SANTIAGO	3104599085					0	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1		1			11	9	3	82%
11	DIEGO NIKOLAS CASTRO CARRILLO	3202368987					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
12	CAMILA BARAJAS CASTRO	3204567876					0	0		0				1	1		1				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
13	RICHARD BARAJAS CASTRO	3104567654					0	0		0				1	1		0				1	1		1				1	1		1			12	8	4	67%
14	MANUEL FERNANDO CARRILLO AHUMADA	3216547863					0	0		0				1	1		0				1	1		1				1	1		1			12	8	4	67%
15	ZAIRA VICTORIA ROJAS CARRILLO	3112345678					0	1		1				0	1		1				0	0		1				1	1		1			12	8	4	67%
}																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3: SITIOS Y
HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD:	VOLEIBOL
MUNICIPIO:	CUCUNUBA
NOMBRE DEL FORMADOR:	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO	Iniciación I	Iniciación I		Iniciación I				
	SEDE DE TRABAO	Coliseo cubierto Divino Salvador	Escuela rural vereda chapala		Coliseo cubierto Divino Salvador				
9:00 AM A 11:0O AM	GRUPO	Iniciación II	Iniciación II		Iniciación II				
	SEDE DE TRABAJO	Coliseo cubierto Divino Salvador	Escuela rural vereda chapala		Coliseo cubierto Divino Salvador				
11:00 AM A 1:00 PM	GRUPO	Iniciación III	Iniciación II		Iniciación III				
	SEDE DE TRABAJO	Coliseo cubierto Divino Salvador	Escuela rural vereda chapala		Coliseo cubierto Divino Salvador				
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR - AGOSTO
INICIACIÓN 1	Adquire destrezas por medio de actividades dirigidas y de estímulo, auditivos, visuales y de contacto
INICIACIÓN 2	Ejecuta diferentes ejercicios dentro de un circuito a consideración del formador.
INICIACIÓN 3	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento espacial de los jugadores en la cancha, a través de actividades de reconocimiento

ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA



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



NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4	1		4		1									5
7 AÑOS	6	9		6		9									15
8 AÑOS	10	14		10		14									24
9 AÑOS	3	4		3		4									7
10 AÑOS	3	2		3		2									5
11 AÑOS	2	1		2		1									3
12 AÑOS															0
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	28	31													59

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 1</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR</td><td>FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR</td><td>FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR</td></tr>
</table>

ANEXO 7 OBLIGACION 7 PLANEACIONES INICIACION 1 AGOSTO
PLANEACIONES INICIACION 2 AGOSTO
PLANEACIONES INICIACION 3 AGOSTO

#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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	1-ago-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol			SESION	55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista, motivar a los participantes con una pequeña charla para seguir mejorando en las actividades y la importancia de los valores como el respeto	se ubicaran los niños en mesa redonda sentados se da una charla motivavaconal de como m ejorar en los valores espacialmente con el respeto y como involucrarlo en la vida diaria
15 min			CALENTAMIENTO	movimientos musculares y articulares controlados	saltando en el puesto por unos segundos luego se dezplazaran en trote hata la linea del campo asignada y volveran en carrera y asi susecivamente
30 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control del balon en el puesto y luiego con desplazamiento en el terreno de juego	en grupos de tres ´participantes forman un triangulo uno sacara con la palma de las manos el otro recepcinara con antebrazo y el siente con dedos y asi sucesivamente
15 min		circuito fisico	EJERCICIO 2	reacccion, velocidad resintencia y coordinación	Se ubicaran en una linea de partida controlando el balon con antebrazo a la orden del formador deportivo saldran dominandodo el balon con dedos pasando por unos aros ubicados en el píso
			EJERCICIO 3	saque con la palma de la mano por encima de la malla	se dividen en dos gupos sacaran con la palma de la mano una distancia de la malla empezando con 3 y luiego con 4m
20 min			JUEGO	Juego de practica	se dividen los participantes en dos grupos realizarar el juego con lo aprendido en la practica
20 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizaran los estiramientos y la retroalimentacion de lo realizado en la clase	se ubican en una linea recta a unma distancia de 20cm entre ellos se realizara el estiramiento articular y muscular, se hara una charla sobre lo apendido en clase
			RETO PROXIMA SESION	se hara enfasis en el saludo etre ellos el buen trato entre compañeros y el formador evitar las malas palabras y el respeto en generale implementarlo en la vida diaria	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	3-ago-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol			SESION	56

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista, motivar a los participantes con una pequeña charla para seguir mejorando en las actividades y el respeto por el juego	se ubicaran los niños en mesa redonda sentados se da una charla motivavaconal de como mejorar en los valores espacialmente con el respeto y como involucrarlo en el juego
15 min			CALENTAMIENTO	movimientos musculares y articulares controlados	se ubica cada participante frentea un aro empezara con skiping en el puesto y luego dentro del aro
30 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control del balon en el puesto y luiego con desplazamiento en el terreno de juego	los participantes se ubican primero dentro de un aro realizaran 20 pases seguidos y luego 10 en desplazamiento
15 min		circuito fisico	EJERCICIO 2	reacccion, velocidad resintencia y coordinación	Se ubicaran en una linea de partida controlando el balon con antebrazo a la orden del formador deportivo saldran dominandodo el balon con dedos pasando por unos aros ubicados en el píso
			EJERCICIO 3	saque con la palma de la mano por encima de la malla	se dividen en dos gupos sacaran con la palma de la mano una distancia de la malla empezando con 3 y luiego con 4m
20 min			JUEGO	Juego de practica	se dividen los participantes en dos grupos realizarar el juego con lo aprendido en la practica
20 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizaran los estiramientos y la retroalimentacion de lo realizado en la clase	se ubican en una linea recta a unma distancia de 20cm entre ellos se realizara el estiramiento articular y muscular, se hara una charla sobre lo apendido en clase
			RETO PROXIMA SESION	se hara enfasis en el saludo etre ellos el buen trato entre compañeros y el formador evitar las malas palabras y el respeto en generale implementarlo en la vida diaria	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	7-ago-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol			SESION	57

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Presentacion ante los estudiantes llamado a lista identificar edades explicacion breve sobre lo que se va atrabajar conocer mas hacerca sobre la vida de ellos sus sueños sus familias sus hobies lo que les guata y las actividades que realizan a diario	los niños con el juego de tingo tango con una pelota pe
15 min			CALENTAMIENTO	con trote suave y luego vamos inmcrementando el nivel de exigencia en el puesto cada niño huibicado en un aro a la orden de formador ejecutara el ejercicio propuesto por el formador	dos dentro de un aro a 30cm uno del otro saltaran dent
30 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	dezplazamiento dentro del terrereno de juego con pase de dedos	parejas reconociendo el terreno de juego libremente pa
15 min		circuito fisico	EJERCICIO 2	llevaran el balon desde una linea de partida con los dedos llevandolo hacia una line de llegada	los niños salen desde la linea de partioda dominando una pelota con los dedos sin dejarla caer hjasta la linea de llegada a baja altura
			EJERCICIO 3		
20 min			JUEGO	juego de reconociento del campo de juego	rados con una cuerda a mediana altura en un juego recreatic
20 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizaran los estiramientos y la retroalimentacion de lo realizado en la clase	se ubican en una linea recta a unma distancia de 20cm entre ellos se realizara el estiramiento articular y muscular, se hara una charla sobre lo apendido en clase
			RETO PROXIMA SESION	se hara enfasisw en el saludo etre ellos e4l buen trato ente compañeros y el formador evityar las malas palabras y el respeto en general	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	8-ago-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol			SESION	58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Saludo a los estudiantes, llamado a lista, retroalimentacion de lo visto la clase anterior sobre el respeto con el saludo diario los buenos modales y como este es un valor muy importante en el deporte	En mesa redonda se ubican a los niños sentados lanzando una pelota a azar se le preguntara sobre lo aprendido del valor del respeto
15 min			CALENTAMIENTO	con trote suave y luego vamos inmcrementando el nivel de exigencia en el puesto cada niño huibicado en un aro a la orden de formador ejecutara el ejercicio propuesto por el formador	Los niños se ubican en el terreno de juego situados dentro de un aro a 30cm uno del otro saltaran dentro del aro en diferentes exigencias y posiciones
30 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	dezplazamiento dentro del terrereno de juego con pase de dedos	en la linea de partida saldran x parejas reconociendo el terreno de juego libremente pasando el balon con los dedos
15 min		circuito fisico	EJERCICIO 2	llevaran el balon desde una linea de partida con los dedos llevandolo hacia una line de llegada	los niños salen desde la linea de partioda dominando una pelota con los dedos sin dejarla caer hjasta la linea de llegada a baja altura
15 min			EJERCICIO 3	eteo del balon hacia el piso con la palma de la mano en un terrenop de ju	los niños se ubucan frente a un aro ubicado en el piso golpear el balon dentro del aro con la palma de la mano
20 min			JUEGO	juego de reconociento del campo de juego	se ubicaran los niños en dos equipos separados con una cuerda a mediana altura en un juego recreatico pasarlo de un lado al otro con los dedos
20 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizaran los estiramientos y la retroalimentacion de lo realizado en la clase	se ubican en una linea recta a unma distancia de 20cm entre ellos se realizara el estiramiento articular y muscular, se hara una charla sobre lo apendido en clase
			RETO PROXIMA SESION	se hara enfasisw en el saludo etre ellos e4l buen trato ente compañeros y el formador evityar las malas palabras y el respeto en general	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	10-ago-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol			SESION	59

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Presentacion ante los estudiantes llamado a lista identificar edades explicacion breve sobre lo que se va atrabajar conocer mas hacerca sobre la vida de ellos sus sueños sus familias sus hobies lo que les guata y las actividades que realizan a diario	En mesa redonda subicaran a los niños con el juego de tingo tango con una pelota pequeña haran su presentacion
15 min			CALENTAMIENTO	ubicacion de los niños en una linea recta en grupos de atres participantes para trabajo con dedos	Los niños se ubicados en liea recta en grupos de tres participantes se pasaran el balon con los dedos, el primer participante lo pasara a al participante numero 2 yueste al tercero y luiego lo devolvera sin dejarla tocar el piso o volvera a iniciar
30 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	pases de saque con la palma de la mano	en grupos de a dos participantes se ubican en una line a recta uno frente al otro se pasan el balon a una distancia de 5 metros haciendo quie rebote el balon en el piso antes de recibirlo
15 min		circuito fisico	EJERCICIO 2	llevaran el balon desde una linea de partida con los dedos llevandolo hacia una line de llegada	los niños salen desde la linea de partida dominando una pelota con los dedos sin dejarla caer hasta la linea de llegada a altuira media
			EJERCICIO 3	saquie con la palma de la mano con distancia larga	en grupos de dos participantes se ubican en una distancia de aproximadamente de 6 m uno saca con la palma de la mano y el otro intenta atraparla sin que toque el piso embolsandola entre sus brazos y el pecho
20 min			JUEGO	juego de reconociento del campo de juego	se ubicaran los niños en dos equipos separados con una cuerda a mediana altura en un juego recreatico pasarlo de un lado al otro con los dedos
20 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizaran los estiramientos y la retroalimentacion de lo realizado en la clase	se ubican en una linea recta a unma distancia de 20cm entre ellos se realizara el estiramiento articular y muscular, se hara una charla sobre lo apendido en clase
			RETO PROXIMA SESION	se hara enfasis en el saludo etre ellos el buen trato entre compañeros y el formador evitar las malas palabras y el respeto en generale implementarlo en la vida diaria	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	14-ago-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	TEMATICA: dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista, retroalimentacion sobre lo visto la clase anterior y el respeto ante los demas y el propio	se ubicaran los niños en mesa redonda se prteguntara de como han ido implementando el respeto con compañeros y famila y lo aprendido la clese anterior
15 min			CALENTAMIENTO	ubicacion de los niños en una linea recta en grupos de atres participantes para trabajo con dedos	Los niños se ubicados en liea recta en grupos de tres participantes se pasaran el balon con los dedos, el primer participante lo pasara a al participante numero 2 yueste al tercero y luiego lo devolvera sin dejarla tocar el piso o volvera a iniciar
30 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	pases de saque con la palma de la mano	en grupos de a dos participantes se ubican en una line a recta uno frente al otro se pasan el balon a una distancia de 5 metros haciendo quie rebote el balon en el piso antes de recibirlo
15 min		circuito fisico	EJERCICIO 2	llevaran el balon desde una linea de partida con los dedos llevandolo hacia una line de llegada	los niños salen desde la linea de partida dominando una pelota con los dedos sin dejarla caer hasta la linea de llegada a altuira media
			EJERCICIO 3	saque con la palma de la mano con distancia corta	en grupos de dos participantes se ubican en una distancia de aproximadamente de 3 m uno saca con la palma de la mano y el otro intenta atraparla sin que toque el piso embolsandola entre sus brazos y el pecho
20 min			JUEGO	juego de reconociento del campo de juego	se ubicaran los niños en dos equipos separados con una cuerda a mediana altura en un juego recreatico pasarlo de un lado al otro con los dedos
20 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizaran los estiramientos y la retroalimentacion de lo realizado en la clase	se ubican en una linea recta a unma distancia de 20cm entre ellos se realizara el estiramiento articular y muscular, se hara una charla sobre lo apendido en clase
			RETO PROXIMA SESION	se hara enfasis en el saludo etre ellos el buen trato entre compañeros y el formador evitar las malas palabras y el respeto en generale implementarlo en la vida diaria	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	15-ago-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	TEMATICA: dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista, retroalimentacion sobre lo visto la clase anterior y el respeto ante los demas y el propio	se ubicaran los niños en mesa redonda se prteguntara de como han ido implementando el respeto con compañeros y famila y lo aprendido la clese anterior
15 min			CALENTAMIENTO	movilidad articular, activacion cardiovascula, y desplazamiento dentro de la cxancha para activar los grupos musculares	en linea recta se ubican los participantes enpezando con salto controlado subiendo y bajando los brazos luego saltando hacia adelande tres veces y luego hacia atrás y asi sucesivamente incementando el numero de saltos
30 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Movilidad vision periferica y agarre del balon,	se ubican en el terreno de juego se divinden en dos equipós pasandose el balon hasta completar10 pases seguidos si la pierden eloto equipom continura con los pases hasta completar 10
15 min		circuito fisico	EJERCICIO 2	ldesarrollo de habilidades basicas de de atencion y ubicación en la cancha	Los participantes se ubican en dos grupos se colocan tres balones x cada grupo dentro de un aro a la orden del formador saldran los primeros dos participantes tomar los tres balones y ubicarlos en tres conos y asi sucesivamentehasta terminar con los dos ultimos dos paticipantes
			EJERCICIO 3	saque con la palma de la mano con distancia corta	en grupos de dos participantes se ubican en una distancia de aproximadamente de 3 m uno saca con la palma de la mano y el otro intenta atraparla sin que toque el piso embolsandola entre sus brazos y el pecho
20 min			JUEGO	juego de reconociento del campo de juego	se ubicaran los niños en dos equipos separados con una cuerda a mediana altura en un juego recreatico pasarlo de un lado al otro con los dedos
20 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizaran los estiramientos y la retroalimentacion de lo realizado en la clase	se ubican en una linea recta a unma distancia de 20cm entre ellos se realizara el estiramiento articular y muscular, se hara una charla sobre lo apendido en clase
			RETO PROXIMA SESION	se hara enfasis en el saludo etre ellos el buen trato entre compañeros y el formador evitar las malas palabras y el respeto en generale implementarlo en la vida diaria	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	17-ago-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol			SESION	62

		TEMATICA			
10 min	FASE INICIAL	dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista, retroalimentacion sobre lo visto la clase anterior y el respeto ante los demas y el propio	se ubicaran los niños en mesa redonda se prteguntara de como han ido implementando el respeto con compañeros y famila y lo aprendido la clese anterior
15 min			CALENTAMIENTO	movilidad articular, activacion cardiovascula, y desplazamiento dentro de la cxancha para activar los grupos musculares	en linea recta se ubican los participantes enpezando con salto controlado subiendo y bajando los brazos luego saltando hacia adelande tres veces y luego hacia atrás y asi sucesivamente incementando el numero de saltos
30 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Movilidad vision periferica y agarre del balon,	se ubican en el terreno de juego se divinden en dos equipós pasandose el balon hasta completar10 pases seguidos si la pierden eloto equipom continura con los pases hasta completar 10
15 min		circuito fisico	EJERCICIO 2	ldesarrollo de habilidades basicas de de atencion y ubicación en la cancha	Los participantes se ubican en dos grupos se colocan tres balones x cada grupo dentro de un aro a la orden del formador saldran los primeros dos participantes tomar los tres balones y ubicarlos en tres conos y asi sucesivamentehasta terminar con los dos ultimos dos paticipantes
			EJERCICIO 3	saque con la palma de la mano con distancia corta	en grupos de dos participantes se ubican en una distancia de aproximadamente de 3 m uno saca con la palma de la mano y el otro intenta atraparla sin que toque el piso embolsandola entre sus brazos y el pecho
20 min			JUEGO	juego de reconociento del campo de juego	se ubicaran los niños en dos equipos separados con una cuerda a mediana altura en un juego recreatico pasarlo de un lado al otro con los dedos
20 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizaran los estiramientos y la retroalimentacion de lo realizado en la clase	se ubican en una linea recta a unma distancia de 20cm entre ellos se realizara el estiramiento articular y muscular, se hara una charla sobre lo apendido en clase
			RETO PROXIMA SESION	se hara enfasis en el saludo etre ellos el buen trato entre compañeros y el formador evitar las malas palabras y el respeto en generale implementarlo en la vida diaria	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	21-ago-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol			SESION	63

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista, sencibilizar a los estudiantes por medio de una charla sobre el respeto por ellos mismos	se ubicaran los niños en mesa redonda se realiza una charla sobre como me respeto a mi mismo
15 min	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	movimientos articulares del tren superior he inferior	en linea recta se ubican los participantes partiendo hacia otyra linea del campo de juego done estaran ubicados unos conos, a la orden del formadoe deportivo salior tocarlo y regresar
30 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	movilidad dentro del terreno de juego demarcado por sogas	se ubican en el terreno de juego se divinden en gupos de tres participantes ubicados dentro de un espacio delimitado por sogas en un cuadrado haciendo pases de de dedos sin dejar caeer el balon y completar 20 pases
15 min	FASE CENTRAL	circuito fisico	EJERCICIO 2	reacccion y coordinacion dentro del terreno de juego	Los participantes se ubican en grupos de tres integantes se dezplazan partiendo de una line de partida pasado el balon balon cambiando de poisicion hasta llegar a la linea final
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	saque con palma de la mano y derribar conos	se dividen en dos gupos ubicados dentro deun aro se va ubicar los primero dos participantes derribaran una torre de conos ubicada a 6 metros aproxiamdamente y asi asi iran pasando los de participantes
20 min	FASE CENTRAL		JUEGO	juego de reconociento del campo de juego	se ubicaran los niños en dos equipos separados con una cuerda a mediana altura en un juego recreatico pasarlo de un lado al otro con los dedos
20 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizaran los estiramientos y la retroalimentacion de lo realizado en la clase	se ubican en una linea recta a unma distancia de 20cm entre ellos se realizara el estiramiento articular y muscular, se hara una charla sobre lo apendido en clase
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	se hara enfasis en el saludo etre ellos el buen trato entre compañeros y el formador evitar las malas palabras y el respeto en generale implementarlo en la vida diaria	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	22-ago-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol			SESION	64

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	TEMATICA: dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista, sencibilizar a los estudiantes por medio de una charla sobre el respeto por ellos mismos	se ubicaran los niños en mesa redonda se realiza una charla sobre como me respeto a mi mismo
15 min			CALENTAMIENTO	movimientos articulares del tren superior he inferior	en linea recta se ubican los participantes partiendo hacia otyra linea del campo de juego done estaran ubicados unos conos, a la orden del formadoe deportivo salior tocarlo y regresar
30 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	movilidad dentro del terreno de juego demarcado por sogas	se ubican en el terreno de juego se divinden en gupos de tres participantes ubicados dentro de un espacio delimitado por sogas en un cuadrado haciendo pases de de dedos sin dejar caeer el balon y completar 20 pases
15 min		circuito fisico	EJERCICIO 2	reacccion y coordinacion dentro del terreno de juego	Los participantes se ubican en grupos de tres integantes se dezplazan partiendo de una line de partida pasado el balon balon cambiando de poisicion hasta llegar a la linea final
			EJERCICIO 3	saque con palma de la mano y derribar conos	se dividen en dos gupos ubicados dentro deun aro se va ubicar los primero dos participantes derribaran una torre de conos ubicada a 6 metros aproxiamdamente y asi asi iran pasando los de participantes
20 min			JUEGO	juego de reconociento del campo de juego	se ubicaran los niños en dos equipos separados con una cuerda a mediana altura en un juego recreatico pasarlo de un lado al otro con los dedos
20 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizaran los estiramientos y la retroalimentacion de lo realizado en la clase	se ubican en una linea recta a unma distancia de 20cm entre ellos se realizara el estiramiento articular y muscular, se hara una charla sobre lo apendido en clase
			RETO PROXIMA SESION	se hara enfasis en el saludo etre ellos el buen trato entre compañeros y el formador evitar las malas palabras y el respeto en generale implementarlo en la vida diaria	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	24-ago-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol			SESION	65

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	TEMATICA: dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista, indagar sobre como han mejorado el valor del respeto en su vida diaria con ellos mismos compañeros y familiares	se ubicaran los niños en mesa redonda con el juiego de tingo al tango utilizando una pelota pequeña sandola hasta terminar un participante preguntara al oto sobre como a mejorado el respeto propio y a los demas
15 min			CALENTAMIENTO	movimientos muscuilares y articulares controlados	en linea recta se ubican los participantes partiendo hacia otra con skiping incementando la velociodad y movimiento de brazos arrriba y abajo formando circulos
30 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	control del balon con diferentes movimientos ubicados en el terreno de juego	en grupos de dos participantes ubicados cada uno dentro de un aro se pasaran el balon no lo enviara con dedos y el tro recibira con antebrazo hasta completar 20 pases seguidos y luego cambiar
15 min		circuito fisico	EJERCICIO 2	control del balon en un espacio delimitado x conos	en un cuarado delimitado por cuatro conos cada participante elebara el balon bdentro del cuadro con dedos hasta completar 15 y luego saldra corriendo a a recoger un banderin ubicado al opto extremo de las cancha gana quien llegue primero
			EJERCICIO 3	saque con la palma de la mano por encima de la malla	se dividen en dos gupos sacaran con la palma de la mano una distancia de la malla empezando con 3 y luiego con 4m
20 min			JUEGO	Juego recreativo de distraccion	se ubican en en dos ileras frente a frente a una distancia aproximada de 4 metros cada participante tendra una pelota de caucho uno de cada grupo pasara en medio de ellos e intentara noser poncahdo el q se deje poncar va saliendo de juego
20 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizaran los estiramientos y la retroalimentacion de lo realizado en la clase	se ubican en una linea recta a unma distancia de 20cm entre ellos se realizara el estiramiento articular y muscular, se hara una charla sobre lo apendido en clase
			RETO PROXIMA SESION	se hara enfasis en el saludo etre ellos el buen trato entre compañeros y el formador evitar las malas palabras y el respeto en generale implementarlo en la vida diaria	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	28-ago-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol			SESION	66

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista, motivar a los participantes con una pequeña charla para seguir mejorando en las actividades y el respeto por el juego	se ubicaran los niños en mesa redonda sentados se da una charla motivavaconal de como mejorar en los valores espacialmente con el respeto y como involucrarlo en el juego
15 min			CALENTAMIENTO	movimientos musculares y articulares controlados	se ubica cada participante frentea un aro empezara con skiping en el puesto y luego dentro del aro
30 min	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Control del balon en el puesto y luiego con desplazamiento en el terreno de juego	los participantes se ubican primero dentro de un aro realizaran 20 pases seguidos y luego 10 en desplazamiento
15 min		circuito fisico	EJERCICIO 2	reacccion, velocidad resintencia y coordinación	Se ubicaran en una linea de partida controlando el balon con antebrazo a la orden del formador deportivo saldran dominandodo el balon con dedos pasando por unos aros ubicados en el píso
			EJERCICIO 3	saque con la palma de la mano por encima de la malla	se dividen en dos gupos sacaran con la palma de la mano una distancia de la malla empezando con 3 y luiego con 4m
20 min			JUEGO	Juego de practica	se dividen los participantes en dos grupos realizarar el juego con lo aprendido en la practica
20 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizaran los estiramientos y la retroalimentacion de lo realizado en la clase	se ubican en una linea recta a unma distancia de 20cm entre ellos se realizara el estiramiento articular y muscular, se hara una charla sobre lo apendido en clase
			RETO PROXIMA SESION	se hara enfasis en el saludo etre ellos el buen trato entre compañeros y el formador evitar las malas palabras y el respeto en generale implementarlo en la vida diaria	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	PUNTUALIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUCNUBA	FECHA	1-ago-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Llevar a cabo situaciones de juego real, respetando las reglas establecidas.			SESION	55

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: explicacion	SENSIBILIZACION	6	LOS DEPORTISTAS SE ORGANIZAN PARA REALIZAR ORACIÓN, LUEGO RESPONDEN LLAMADO A LISTA Y EL ENTRENADOR DA REGLAS DE JUEGO. EL REY MANDA SERA PALABRA CLAVE PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZAN VARIAS ACCIONES.
10 MIN.		JUEGO DE PARTICIPACIÓN	JUEGO RECREATIVO	LOS DEPORTISTAS CUMPLEN CON REGLAS.	SIGUIENDO REGLAS DE JUEGO LOS DEPORTISTAS REALIZAN ACCIONES COMO : BAILAR SOLOS, BAILAR DE A 3 PERSONAS, GRUPOS Y TRAER ALGUN OBJETO, SALTAR EN UN PIE.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED. 10 ANTEBRAZOS	LOS DEPORTISTAS LANZARAN EL BALON CONTRA PARED Y RECIBIRAN CON ANTEBRAZOS REALIZAR ESTO VARIAS VECES.
20 MIN.		VELOCIDAD CON DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 2	JUEGO DE ATENCIÓN Y VELOCIDAD CON ESTIMULOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR.	SE UBICAN LOS DEPORTISTAS EN FILAS LUEGO SIGUEN INDICACIONES DEL ENTRENADOR,
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3	CIRCUITO CON BALON.	LOS DEPORTISTAS CRUZARAN LOS AROS CORRIENDO Y SE DEVUELVEN CON GOLPE DE ANTEBRAZO Y PSAN LOS CONOS CAMINANDO LANZANDO BALON ARRIBA Y GOLPEA ANTEBRAZO.
30 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO	MINI PARTIDO LOS DEPORTISTAS SE UBICAN SEGÚN SE INDIQUE POR EQUIPOS PARA EL JUEGO.	LOS DEPORTISTAS ESCUCHARAN EL PITO PARA INICIAR EL PARTIDO SE LLEVARA A 10 PUNTOS Y HACEMOS CAMBIO DE CANCHA.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS CON MUSICA.	ESTIRAMIENTO ESTATICO : EMPEZAR PARTE SUPERIOR DEL TRONCO. PORCION SUPERIOR DEL CUERPO Y PARTE INFERIOR
			RETO PROXIMA SESION	ESCRIBIR EN UNA HOJA BLANCA UNA FRASE SOBRE EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD.	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	PUNTUALIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUCNUBA	FECHA	3-ago-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Llevar a cabo situaciones de juego real, respetando las reglas establecidas.			SESION	56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACIÓN	SENSIBILIZACION	ORACIÓN, LLAMADO A LISTA, DINAMICA SIMON , PAUTAS DE CLASE	ESCUCHAR LA CANCIÓN GRACIAS A DIOS, ORACIÓN, SE UBICAN LOS DEPORTISTAS EN CIRCULO DONDE EL ENTRENADOR DICE SIMON ESTA ENOJADO, FELIZ, DECPCIONADO ENTRE OTRAS EMOCIONES QUE SERAN REFLEJADAS POR ELLOS. LUEGO PAUTAS PARA LOS EJERCICIOS.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	RECREATIVO	JUEGO DE POLICIAS	SE ORGANIZAN DOS GRUPOS LUEGO SE UBICAN EN LA CANCHA UNO A CADA LADO DE LA CUERDA , SE DEBE TOCAR EL BALON CON ANTEBRAZO DOS VECES A LA TERCERA SE PASA Y ASI SUCESIVAMENTE DONDE CAIDA SE PAGA PENITENCIA.
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO ROMPE HIELO	EJERCICIO 1	PASES SIN CAER PELOTA EN DIFERENTES VARIABLES.	SE UBICAN POR PAREJAS Y UN COMPAÑERO LANZA BALON EL OTRO GOLPEA BALON Y COJE LANZA Y EL COMPAÑERO HACE EL MISMO EJERCICIO. ESTO VARIAS VECES.
20 MIN.		ACTIVACIÓN	EJERCICIO 2	JUEGO DE ATENCIÓN Y VELOCIDAD CON ESTIMULOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR.	SE UBICAN LOS DEPORTISTAS EN FILAS LUEGO SIGUEN INDICACIONES DEL ENTRENADOR,
30 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN	EJERCICIO 3	JUEGO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD. UTILIZAR CONOS Y AROS.	LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN EN FILA DONDE INICIARAN EL CIRCUITO DEBEN PASAR LOS CONOS POR LA DERECHA Y LUEGO A IZQUIERDA LANZANDO EL BALON HACIA ARRIBA Y GOLPEA , LUEGO PASAN A LOS AROS DONDE DEBEN PASAR CON EL PIE IZQUIERO AL LLEGAR A LA META DEBEN DEVOLVERSEN CORRIENDO A ENTREGAR EL BALON AL COMPAÑERO
30 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO	JUEGO EL VOLEO	EL GRUPO SE DIVIDE EN DOS GRUPOS LOS DEPORTISTAS DEBEN PASAR LA PELOTA POR DERECHA E IZUERDA, DEBAJO , ENCIMA SEGÚN INDIQUE EL ENTRENADOR Y PELOTA QUE CAIGA EL EQUIPO DEBE REALOIZAR EJERCICIOS QUE SE INDIQUEN,
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	RUTINA DE EJERCICIOS	
			RETO PROXIMA SESION	SE EVALUARA PRESENTACIÓN PERSONAL Y RESPONSABILIDAD DURANTE EL DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS.	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	PUNTUALIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	7-ago-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Llevar a cabo situaciones de juego real, respetando las reglas establecidas.			SESION	57

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACIÓN Y ORACIÓN	SENSIBILIZACION	PRESENTACIÓN DE LA CLASE. LLAMADO A LISTA, ORACIÓN, EJERCICIO CON MUSICA DE LA CULEBRITA. ALGUNAS PREGUNTAS QUE DEBERAN RESPONDER ANTES DE INICIAR LOS EJERCICIOS.	SE COLOCA CANCIÓN https://youtu.be/WUol0rMWxAc SOY UNA SERPIENTE, - LUEGO DE QUE REALICEN EL EJERCICIO SE UBICAN EN CIRCULO Y EL ENTRENADOR FORMULA LAS PREGUNTAS : QUE ES TRABAJAR EN EQUIPO, CONSIDERO QUE TRABAJAR EN EQUIPO ME AYUDARA A ENFRENTAR SITUACIONES EN MI VIDA, QUE SE LOGRA TRABAJANDO EN EQUIPO.
10 MIN.			CALENTAMIENTO	GENERAL Y ESPECIFICO.	SEGUIR INDICACIONES DEL ENTRENADOR. CAMINAR, TROTAR, ENTRE OTRAS.
20 MIN.	FASE CENTRAL	PREDEPORTIVO	EJERCICIO 1	FRONTON	SE ORGANIZAN POR PAREJAS SE UBICAN EN FILA EL PRIMERO LANZA LA PELOTA A LA PARED EL SEGUNDO DEBE DEJARLO CAER Y REBOTAR Y DARLE A LA PARED PARA QUE EL COMPAÑERO REALICE LO MISMO.
20 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 2	BALON TOCA TIERRA	SE ORGANIZAN EN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO SE UBICA EN CADA MITAD DE CANCHA, SE SORTEA LA PELOTA LUEGO DEBEN PASARLA SIN DEJAR CAER.
30 MIN.		TRABAJO EN EQUIPO	EJERCICIO 3	DESPLAZAMIENTO EN DIFERENTES DIRECCIONES CON BALON SIN PERDER SU COMPAÑERO DE VISTA.	SE ORGANIZAN EN PAREJAS, LUEGO CON UNA PELOTA SE VAN CAMINANDO PERO NO DEBEN COGER LA MISMA DIRRECCIÓN UNO DE ELLOS LLEVA LA PELOTA GOLPEA Y ANTEBRAZO CUANDO ESCUCHEN EL PITO DEBEN ENCONTRAR SU PAREJA Y SENTARSEN LUEGO CAMBIAN DE PERSONA PARA LLEVAR BALON
30 MIN.			JUEGO	.DALE AL BALON VOLADOR	CADA DEPORTISTA GOLPEA EL BALON UTILIZANDO EL GESTO DE NATEBRAZOS Y VOLEO E INTENTA NO CAIGA AL SUELO.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SOCIALIZACIÓN DE ESTIRAMIENTO LOS BENEFICIOS PARA LA VIDA.	EN CIRCULO SE REALIZA EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	RECONOCIMIENTO A DEPORTISTAS POR SU DEDICACIÓN . MOTIVARLOS A SER DICIPLINADOS.	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	PUNTUALIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	8-ago-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	58

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACIÓN	SENSIBILIZACION	ORACIÓN , LECTURA DEL VALOR DE TRABAJO EN EQUIPO, LLAMADO A LISTA. DINAMICA LAS PALOMAS INDICACIÓN A LOS EJERCICIOS.	SE ESCOGE A UN DEPORTISTA REALICE LECTURA, SE ORAGANIZA EL GRUPO EN CIRCULO PARA LA DINAMICA LAS PALOMAS .. SE DICE PALOMA POR AQUÍ PALOMA POR ALLA PALOMA POR DELANTE Y PALOMA POR DETRÁS EL QUE SE EQUIVOQUE.
10 MIN.		JUEGO ROMPE HIELO		CALENTAMIENTO ESPECIFICO	ESTIRAMIENTO DE TRONCO, CUELLO Y EXTREMIDADES INFERIORES.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	JUEGO DE VELOCIDAD POR EQUIPOS. LA FAMILIA	SE UBICAN EN DOS FILAS DEBEN FORMARSEN MIRANDO AL CENTRO SE LE DA UN PERSONAJE A CADA UNO Y CUANDO SE NOMBRE EJEMPLO PAPA SALE POR DEBAJO DE LOS COMPAÑEROS A COGER EL BALON Y ASI SUCESIVAMENTE.
20 MIN.		VELOCIDAD DE REDACCIÓN	EJERCICIO 2	JUEGO DE ATENCIÓN Y VELOCIDAD POR EQUIPOS.	SE UBICAN EN CIRCULO LOS DEPORTISTAS Y EL ENTRENADOR DARA UNA ORDEN QUE DEBEN DESARROLLAR EN GRUPO.
30 MIN.		CIRCULO FISICO	EJERCICIO 3	RECOORIDO DIFERENTES DISTNCIAS,EJECUTANDO VARIABLES, (OBSTACULOS, ZIG ZAG , SALTOS AROS, EQUILIBRIO)	1- CIRCUITO DE 10 CONOS . 2. AROS UBICADOS EN ZIGZAG. Y ESCALERAS PARAÑ{ SALTOS.
30 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO	PELOTAS LOCAS	EN PAREJAS O TRIOS LOS DEPORTISTAS GOLPEAN UN BALON CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS, MIENTRAS SE SIGE UN RITMO DETERMINADO , CON ESTIMULOS VISUALES O CAMBIOS DE DIRRECIÓN.. ACOMPAÑAMIENTO DE MUSICA.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS MIXTOS	EN CIRCULO REALIZAN ESTIRAMIENTOS SEGÚN ORDEN DE ALGUN DEPORTISTA.
			RETO PROXIMA SESION	SE DEJA EN CASA REALIZAR ALGUN JUEGO Y COMPARTIRLO EN CLASE.	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	PUNTUALIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	10-ago-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	59

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACIÓN	SENSIBILIZACION	1. ORACIÓN, EVALUAR PRESENTACIÓN PERSONAL EN LLAMADO A LISTA, DINAMICA EL TAYARIN PAUTAS DE CLASE.	ESCUCHAR UNA CANCIÓN DE DIOS, DAR NOTA APRECIATIVA A LOS DEPORTISTAS POR SU UNIFORMIDAD DINAMICA DIRIGIDA POR EL ENTRENADOR.
10 MIN.		JUEGO RECREATIVO		BALON VOLADOR	SE UBICA DOS GRUPOS CADA UNO EN UN TERRENO SE LANZA BALON LOS PARTICIPANTES DEBEN GOLPEAR CON ANTEBRAZO Y PASARLO SIN DEJARLO CAER.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ANIMACIÓN	EJERCICIO 1	PASAR BALON POR DERECHA Y DEVOLVER EN IZQUIERDA.	LOS DEPORTISTAS DEBEN UBICARSEN EN FILA Y PASAR EL BALON POR ENCIMA CON ANTEBRAZO Y ASI
20 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 2	EL GOLPEO DEL NUMERO	SE FORMAN EN EQUIPOS Y SE UBICAN EN CIRCULOS Y SE ENTREGA UN BALON Y CADA UNO SE ENUMERA. SE LANZA EL BALON HACIA ARRIBA Y SE DICE UN NUMERO QUIEN DEBE RESPONDER CON ANTEBRAZO Y COGER BALON LANZA DE NUEVO.
30 MIN.		CIRCUITO FISICO MOTRIZ	EJERCICIO 3	REALIZAR SALTOS EN AROS Y PASAR CONOS EN ZIGZAG Y LA ESCALERA CON BALON	DEPORISTAS SALTAN CON PIE DERECHO E IZQUIERDO LOS AROS LLEVANDO BALON LUEGO EN ZIGZAG LOS CONOS GOLPEANDO BALON DE ANTEBRAZOS Y ESCALERA DERECHA O IZQUIERDA.
30 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO	DESPLAZAMIENTO EN DIFERENTES DIRRECIONES CON BALON	POR PAREJAS NOS DESPLAZAMOS LANZADO BALÓN . UN COMAPERO LANZA Y EL OTRO RESPONDE ESTO POR VARIAS VECES Y ROTAN.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SOCIALIZACION DE LOS BENEFICIOS AL DEPORTE Y EJERCICIOS ADECUADOS.	SE TRABAJA LAS PARTES DEL CUERPO ACOMPAÑADOS DE MUSICA.
			RETO PROXIMA SESION	TENER UNA FRASE RELATIVA AL VALOR DE RESPONSABILIDAD. QUE DEBERAN DECIR AL GRUPO.	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	PUNTUALIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	14-ago-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	60

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	explicacion	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA, ORACIÓN, OBSERVAN UN VIDEO, REFLEXIÓN, ORGANIZACIÓN DE EJERCICIOS Y REGLAS DE CLASE.	SE LLAMA A CADA DEPORTISTA Y SE EVALUA PRESENTACIÓN , SE JUEGA PATO PATO GANZO LIDERANDO EL ENTRENADOR PARA ESCUCHAR LA FRASE DE CASA,.
10 MIN.		juego rompe hielo	6	PUESTO EN MARCHA	SE UBICAN MIRANDO AL FRENTE Y SIGUEN INDICACIONES COMO : CAMINAR, TROTAR, CAMINAR EN PUNTAS, CORRER EN ZIGZAG, DE LADO DE ESPALDAS. ACOMPAÑA MUSICA.0
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	JUEGO LA COSTALADA	SE UBICAN DE A DOS CON UN COSTAL Y UN BALON. LO BALANCEAN HASTA PASAR LA MALLA Y OTROS COMPAÑEROS DEBEN COGERLO Y DEVOLVERLO.
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	LA PELOTA CAPITANA	FORMADOS EN SEMICIRCULO Y SENTADOS EN EL SUELO, DE FRENTE AL COMPAÑERO. A LA SEÑAL DEL CAPITAN VOLEA EL BALON AL PRIMERO QUIEN SE LEVANTA Y GOLPEA CON ANTEBRAZO Y SE SIENTA Y CONTINUAR CON TODOS.
30 MIN.		ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EJERCICIO 3	COMPETENCIA EN GRUPOS.	DOS EQUIPOS IGUAL DE PARTICIPAMNTES UNO A CADA LADO DEL CAMPO LO DIVIDE UNA RED TIENE QUE PASAR EL BALON POR ENCIMA SE DEBE RESPONDER Y DEVOLVERSE DETRAS DE SU GRUPO.
30 MIN.		JUEGO	JUEGO	MINI PARTIDO	SE DIVIDEN EN DOS GRUPOS Y SE JUEGA UN PARTIDO .
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	RUTINAS. INICIANDO CON EXTREMIDADES SUPERIORES A INFERIORES CON MUSICA.-
			RETO PROXIMA SESION	SE TIENE EN CUENTA LOS ASPECTOS POSITIVOS Y LA PRESENTACIÓN INVITANDO A CONTINUAR CON LA PUNTUALIDAD.	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	PUNTUALIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	15-ago-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		REFLEXIÓN	SENSIBILIZACION	ORACIÓN. LLAMADO A LISTA , DINAMICA SOMOS LOS NEGRITOS, PAUTAS DE CLASE.	REALIZAR DINAMICA QUE LIDERA EL ENTRENADOR : SOMOS LOS NEGRITOS QUE QUEREMOS……NOMBRAMOS VARIAS ACCIONES QUE DEBEN REALIZAR POR EL CAMPO DEPORTIVO.
10 MIN.		ACTITUD POSITIVA	6	MOVIMIENTOS CON BALON.	VOLEO IDA Y VUELTA REPETICIONES 6 . GOLPE ALTO A PARED 6Y RECIBIR CON ANTEBRAZO, REPETICIONES 20.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	JUEGO DE CARÁCTER GENERAL	CARRERA CONTINUA CON VARIACIONES EN EL DESPLAZAMIENTO, JUEGOS DE ROLES AL GATO, RATON.
20 MIN.		ORGANIZACIÓN DE METAS	EJERCICIO 2	VELOCIDAD POR EQUIPOS.	SE UBICAN LOS DEPÓRTISTAS POR PAREJAS LANZARAN EL BALON EN MOVIMIENTO Y EL COMPAÑERO TENDRA QUE CORRER Y RESPONDER CON ANTEBRAZO 10 Y CAMBIAMOS.
30 MIN.		CIRCUTO FISICO	EJERCICIO 3	BALON AEREO	DOS EQUIPOS EN CADA MITAD DE LA CANCHA, SE JUEGA CON PASAR EL BALON SIN DEJARLO CAER SE JUEGA SIN RED PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA CABEZA DE UN CONTRARIO.
30 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO	MINI PARTIDO,	SE JUEGA A 15 PUNTOS .
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS ESPECIFICOS Y RUTINARIOS.	EN CIRCULO SE TRABAJA ESTIRAMIENTO.
			RETO PROXIMA SESION	SE SOCIALIZA ASPECTOS POSITIVOS DE LA CLASE. NOTA APRECIATIVA.	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	PUNTUALIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	17-ago-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. ORACIÓN 2. SE TOMARA EL LLAMADO A LISTA 3. SE EXPLICARA CADA UNO DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR AL TRANSCURSO DE LA SESION 4. PAUTAS PARA SER UN DEPORTISTA EXITOSO	SOCIALIZAR QUE DEBE TENER UNA PERSONA EXITOSA. OBSERVAR EL VIDEO : https://youtu.be/CMwyiBEe7RU
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	6	JUEGO DE CONGELADO	3 SE ESCUCHA MUSICA Y DEBEN BAILAR SEGÚN EL RITMO, CUANDO LA MUSICA SE APAGUE DEBEN QUEDAR QUIETTOS.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	JUEGOS CARÁCTER GENERAL.	CARRERA CONTINUA, CON VARIACIONES EN EL DESPLAZAMIENTO
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTO EN VARIAS DIRRECIONES SEGUIR ORDENES.	SE DESPLAZAN RAPIDO, LENTO GOLPEANDO BALON EN DIFERENTES DIRRECIONES: IZQUIERDA, DERECHA.
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3	RECOORIDO EN AROS, CONOS, ESCALERA.	SE UBICAN POR GRUPOS Y CON LA SEÑAL DEL PITO SALEN SALTANDO EN LOS DOS PIES, ELEVAN BALON Y GOLPEAN ANTEBRAZO PASAN A CONOS EN ZIGZAG BOTANDO BALON ARRIBA Y RECIBE CON LAS MANOS, Y EN ESCALERA SALTAN DERECHO E IZQUIERDO.
30 MIN.			JUEGO	BALON TIGRE.	ES PASAR EL BALÓN DE FORMA EXACTA EN EL MOMENTO PRECISO ENTRE CADA JUGADOR. LOS JUGADORES EXTERIORES NO DEBEN ABANDONAR SU LUGAR. LOS TIGRES SE PUEDEN MOVER LIBREMENTE. PUNTUACIONES: A. CUANDO UN TIGRE TOQUE UN BALÓN SERÁ SUSTITUIDO POR AQUEL JUGADOR QUE HAYA JUGADO EL BALÓN EN ÚLTIMO LUGAR.
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SOCIALIZACION DE RUTINA DE EJERCICIOS	TRABAJO DE ESTIRAMIENTOS DE LOS MÚSCULOS GENERALES QUE INTERVIENEN EN LA ACTIVIDAD
			RETO PROXIMA SESION	DEBEN HACER UN PEQUEÑO ESCRITO DANDO RESPUESTA A LA SIGUIENTE PREGUNTA - QUE CUALIDADES Y HABILIDADES ME AYUDAN PARA SER UN DEPORTISTA EXITOSO	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	PUNTUALIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	21-ago-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	63

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. ORACIÓN 2. SE TOMARA EL LLAMADO A LISTA 3. SE EXPLICARA CADA UNO DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR AL TRANSCURSO DE LA SESION 4. PAUTAS PARA SER UN DEPORTISTA EXITOSO	SOCIALIZAR QUE DEBE TENER UNA PERSONA EXITOSA. OBSERVAR EL VIDEO : https://youtu.be/CMwyiBEe7RU
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	6	CALENTAMIENTO GENERAL	SEGUIR INDICACIONES DEL ENTRENADOR : CORRER, CAMINAR, TROTAR, Y LLEVAR LAS MANOS A LA PARTE DEL CUERPO QUE SE NOMBRE .
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	JUEGO LA GALLINA CIEGA.	SE ESCOGE A UN DEPORTISTA QUE HAGA DE GALLINA CIEGA Y DEBE SALIR A COGER A SUS COMPA{EROS.
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	JUEGO LOS CINCO PASES TENIENDO EN CUENTA VELOCIDAD	SE INICIA CON UN VOLEO DE UNO DE LOS NIÑOS DEL CIRCULO AL DEL CENTRO Y ESTE HACIA AFUERA, INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE VOLEAR CADA UNO PASA A OCUPAR EL LUGAR DEL AL QUE PREVIAMENTE LE VOLEO (VA AL CENTRO).
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3	RECOORIDO EN AROS, CONOS, ESCALERA.	SE UBICAN POR GRUPOS Y CON LA SEÑAL DEL PITO SALEN SALTANDO EN LOS DOS PIES, ELEVAN BALON Y GOLPEAN ANTEBRAZO PASAN A CONOS EN ZIGZAG BOTANDO BALON ARRIBA Y RECIBE CON LAS MANOS, Y EN ESCALERA SALTAN DERECHO E IZQUIERDO.
30 MIN.			JUEGO	MINI PARTIDO	JUGAR POR EQUIPOS IGUALES A PASAR EL BALON SIN DEJARLO CAER A 15 A 20 SET Y CAMBIAN.
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SOCIALIZACION DE RUTINA DE EJERCICIOS	EJERCICIOS CON LAS PARTES DEL CUERPO. ACOMPAÑAMIENTO DE MUSICA
			RETO PROXIMA SESION	DEBEN HACER UN PEQUEÑO ESCRITO DANDO RESPUESTA A LA SIGUIENTE PREGUNTA - QUE CUALIDADES Y HABILIDADES ME AYUDAN PARA SER UN DEPORTISTA EXITOSO	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	PUNTUALIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	22-ago-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	64

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. ORACIÓN 2. SE TOMARA EL LLAMADO A LISTA 3. SE EXPLICARA CADA UNO DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR AL TRANSCURSO DE LA SESION 4. PAUTAS PARA SER UN DEPORTISTA EXITOSO	SOCIALIZAR QUE DEBE TENER UNA PERSONA EXITOSA. OBSERVAR EL VIDEO : https://youtu.be/CMwyiBEe7RU
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	6	JUEGO LAS ESTATUAS.	SE ESCUCHA MUSICA Y DEBEN BAILAR SEGÚN EL RITMO, CUANDO LA MUSICA SE APAGUE DEBEN QUEDAR QUIETTOS.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	JUEGO EN BUSCA DEL TESORO PERDIDO	ELEGIREMOS ENTRE TODOS UN OBJETO DE TAMAÑO MEDIANO: UNA PIEDRA, UN PALO CON CARACTERÍSTICAS PECULIARES... Y LO ESCONDEREMOS SIN QUE LO VEAN EN ALGÚN LUGAR EN CONCRETO. LOS NIÑOS Y NIÑAS DEBERÁN
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTO EN VARIAS DIRRECIONES SEGUIR ORDENES.	SE DESPLAZAN RAPIDO, LENTO GOLPEANDO BALON EN DIFERENTES DIRRECIONES: IZQUIERDA, DERECHA.
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3	RECOORIDO EN AROS, CONOS, ESCALERA.	SE UBICAN POR GRUPOS Y CON LA SEÑAL DEL PITO SALEN SALTANDO EN LOS DOS PIES, ELEVAN BALON Y GOLPEAN ANTEBRAZO PASAN A CONOS EN ZIGZAG BOTANDO BALON ARRIBA Y RECIBE CON LAS MANOS, Y EN ESCALERA SALTAN DERECHO E IZQUIERDO.
30 MIN.			JUEGO	PELOTA CAMPEONA	FORMADOS EN SEMICÍRCULO Y SENTADOS EN EL SUELO, DE FRENTE AL COMPAÑERO. A LA SEÑAL EL CAPITÁN VOLEA EL BALÓN HACIA EL PRIMERO QUIEN SE LEVANTA DE LA POSICIÓN DE SENTADO Y VOLEA Y SE SIENTA, CONTINUANDO ASÍ HASTA LLEGAR AL ÚLTIMO QUIEN, DESPUÉS DE DEVOLVERLA CORRERÁ A CAMBIAR SU POSICIÓN CON LA DEL CAPITÁN.
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	EJERCICIOS GENERALES CON PARTES DEL CUERPO.	• SEPARAR LOS PIES UNO DETRAS DEL OTRO. SIN DOBLAR EL TRONCO BAJAR SUAVEMENTE HASTA ESTIRAR LA PIERNA. • AGARRARSE LAS MANOS POR DETRÁS DE LA ESPALDA Y ESTIRAR HACIA ATRÁS. • LEVANTAR UN BRAZO. DOBLAR EL OTRO POR DETRÁS DE LA
			RETO PROXIMA SESION	DAR NOTA APRECIATIVA POR ACTITUD DURANTE CLASE.	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	PUNTUALIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	24-ago-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	65

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	1. ORACIÓN 2. SE TOMARA EL LLAMADO A LISTA 3. SE EXPLICARA CADA UNO DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR .	UN DEPORTISTA REALIZA LA ORACIÓN LUEGO SE LLAMA A LISTA DONDE RECONOCEREMOS UNA CUALIDAD DE CADA PARTICIPANTE.
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	6	EJERCICIOS GENERALES	1. TROTAR SUAVE EN UN LUGAR. SIN MOVERSE DE SU LUGAR LOS PEQUEÑOS PUEDEN EMPEZAR A TROTAR E IR SUBIENDO LA INTENSIDAD DE A POCO. 2. SENTADILLAS. ... 3. RESPIRACIÓN PROFUNDA. ...
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	TOQUE DE BALON CON ANTEBRAZOS EN GRUPO	SE UBICAN POR PAREJAS Y UN COMPAERO LANZA EL OTRO COMPAÑERO RECIBE CON ANTEBRAZO DAN 20 GOLPES Y CAMBIAN DE ROLES.
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	CIRCUITO : CONOS, AROS, ESCALERA.	LOS DEPORTISTAS PASAN AROS SALTANDO CON PIES ALTERNADOS Y SE DEVUELVEN CON GOLPES DE BALON DE ANTEBRAZO PASAN A LA SEGUNDA ESTACIÓN CONOS EN ZIG - ZAG Y SE DEVUELVEN CON GOLPES DE BALON DE DEDOS Y PASAN MALLAS CON SALTOS Y LANZAN BALÓN CON DEDOS AL OTRO LADO DE LA MALLA.
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3		
30 MIN.			JUEGO	BALON VOLADOR	PASAR EL BALON POR ENCIMA DE LA CUERDA Y PASAR CORRIENDO Y GOLPEARLO DE ANTEBRAZO Y ASI SUCESIVAMENTE. GOLPEAR EL BALON HACIA EL SUELO CON MANOS MIENTRAS CAMINAN POR LA LINEAS QUE SEÑALA LA CANCHA RECTANGULAR.
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS MUSCULOS VINCULADOS EN EL EJERCICIO.	MOVIMIENTOS DE MUSCULOS Y CADERA, MUSCULOS PARTE INFERIOR DE LA PIERNA, MUSCULOS DEL HOMBRO, ANTEBRAZO Y TRONCO.,
			RETO PROXIMA SESION	TRAER EN UNA CARTELERA CON UN DIBUJO REPRESENTATIVO DE LA IMPORTANCIA DE SER PERSONAS DICIPLINADAS.	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	PUNTUALIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	28-ago-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	66

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA, ORACIÓN POR PARTE DE ALGUN NIÑO, DINAMICA DE INTEGRACIÓN, Y REFLEXIÓN SOBRE EL VALOR DE AUTODISCIPLINA.	DINAMICA DE COLULO : TODOS REPITEN COLULO COLULO LA DAN DE COLULO COLULO POR AQUÍ COLULO POR LLA PODELANTE Y TRAS. UBICADOS EN CIRCULO SE COJEN DE LA CINTURA.
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	6	COJALE LA COLA AL BURRO.	LOS DEPORTISTAS VAN A TENER UNA CINTA UBICADA EN LA PARTE DE ATRÁS Y DEBERAN CORRER Y CUIDAR SU COLA NO DEJARSELA ROBAR.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	GOLPES DE BALON ANTEBRAZO Y DEDOS.	GOLPES DE BALON ANTEBRAZO 10 VECES Y DEDOS 10 VECES. INDIVIDUAL. GRUPA: LANZAR BALON Y RESPONDER CON ANTEBRAZO Y DEDOS 10 VECES Y CAMBIAMOS.
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	CIRCUITO : CONOS, AROS, ESCALERA.	LOS DEPORTISTAS PASAN AROS SALTANDO CON PIES ALTERNADOS Y SE DEVUELVEN CON GOLPES DE BALON DE ANTEBRAZO PASAN A LA SEGUNDA ESTACIÓN CONOS EN ZIG - ZAG Y SE DEVUELVEN CON GOLPES DE BALON DE DEDOS Y PASAN MALLAS CON SALTOS Y LANZAN BALÓN CON DEDOS AL OTRO LADO DE LA MALLA.*
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3		
30 MIN.			JUEGO	MINI PARTIDO	TIENEN EN CUENTA PASAR BALON CON DEDOS Y ANTEBRAZO.0
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAN LOS ESTIRAMIENTOS Y SE DAN ALGUNOS TIPS QUE DEBEN TENER PARA TENER BUENA AUTO DISCIPLINA.2	ESTIRAMIENTO DE TODA LA CADERA POSTERIOR DE DE ESPALDAS Y PIERNAS, DESCARGA DE ECTENSIÓN MUSCULAR, Y RESPIRACIÓN.
			RETO PROXIMA SESION	TRABAJO EN EQUIPO LOGRAR 20 A 30 PASES CON GOLPE DE BALON DE ANTEBRAZO SIN DEJARLA CAER.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

2

#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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	1-ago-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Ejecutar desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, manteniendo la posición básica y cumpliendo con los criterios establecidos.			SESION	55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACION	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos	Se realizará el llamado a lista, explicacion de la clase y la correcta ejecucion de movimientos.
10 MIN.		PRE DEPORTIVO	CALENTAMIENTO	atrapa a tu compañero	Se ubicarán por parejas en el terreno de juego el objetivo del juego es que el compañero no pueda pasar de un campo a otro y colocar el plato.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACION	EJERCICIO 1	juego de velocidad y destreza	Se ubican por parejas en el terreno de juegoy en medio de ellos una fila de 12 conos a la orden del formador saldran ir tocando uno a uno hasta completar el recorrido.
20 MIN.		VELOCIDAD Y DEPLAZAMIENTO	EJERCICIO 2	Velocidad por equipos,	ubicados en 4 filas en forma de cruz, todos mirando hacia el centro, el objetivo es enumerar a los participantes, al indicar el numero el niño se debe desplazar por detrás de todo su grupo realizar una acción e ir por un objeto ubicado en el centro de los grupos
30 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 3	juego de atencion y velocidad	Se ubicaran en equipos situados en el campo de voleyvol, el objetivo es lanzar un disco al otro campo de juego separado por la malla sin dejar que toque el piso.
30 MIN.		JUEGO DE INTEGRACION	JUEGO	juego de practica	Realizar movimientos coordinados en saque y recepcion
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio	se ubicaran en ilera frente al formador y se procedera al estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de ser responsables en nuetra vida cotidiana	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	3-ago-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Ejecutar desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, manteniendo la posición básica y cumpliendo con los criterios establecidos.			SESION	56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular en tren superior e inferior
10 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Juego de persecución en zigzag	Se ubicanpor en dos equipos en la linea de fondo del campo deportivo un no frente al otro en una ilera de conos, el ojetivom del juego es salir en ziz zag en entre los conos recoger un balon situado al otro extremo traelo en el menor tiempo sosible utilizando mel
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACION	EJERCICIO 1	ejercicios de velocidad	se ubican en ilera a la orden del formador saldran en trote hasta el otro extremo del campo de juego y regresaran en esquiping y asi salerando la velocidad.
20 MIN.		REACCION	EJERCICIO 2	ejercicio de atencion y velocidad de desplazamiento con diferentes variables	Se ubicaran pr parejas en el campo de juego uno frente al otro, uno eleva el valon con antrebrazo y el oro recepcionara con dedos y luego cambian desplazandose en el terreno de juego
30 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 3	juego de desplazamientos con cambios de velocidad y de ubicación, con la ayuda de aros o conos.	se divide el total de asistentes en 2 grupos de igual numero, ubicados en el centro del campo deportivo uno frente a otro enumerados 1 y 2 respectivamente con el que esta frente a cada niño, a la voz del formador el numero que se pronuncie sera el que debe perseguir al
30 MIN.			JUEGO	juego de practica	juego de integacion, el objetivo del juego es aplicar lo visto en clase corrigiendo posibles errores
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio .	seubican en ilera frente al formador y se procede al estiramiento muscular y articular
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	7-ago-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	Ejecutar desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, manteniendo la posición básica y cumpliendo con los criterios establecidos.			SESION	57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos	Se realizará llamado alista y se procedera a la explicacion de clase.
10 MIN.			CALENTAMIENTO	recorrido en el campo de juego	Se ubicarán todos en una linea de partida a la orden del formador saldarn co trote lento alrededor del campo de juego, el objetivo es ir incrementando la velocidad para el respectivo calentamiento.
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	juego de deztreza	Se ubican por equipos en una linea de partida, se distribuyen en todo el campo de juego unos conos y platos, el objeti es recoger la mayor cantidad de platos y conos en el menor tiempo posible
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	Juego de reacción, " araña" los estarán ubicados en hilera, y habrá uno en el centro, solo se podrá desplazar de manera lateral, e intentar atrapar a sus demás compañeros, si los atrapa ellos deben ayudar a coger a los demás	Se elige a un niño (el más activo) y se le indica que la zona donde puede atrapar a sus compañeros, así mismo se van uniendo hasta que araña ocupe todo el centro del campo ganan los 3 últimos niños que no atrape la araña
30 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 3	lanzamiento de disco	por parejas se ubican en el terreno de juego uno a cada extremo, el objetivo del juego es lanzae el disco el compañero atraparlo sin que toque el piso.
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	Desplazamientos en diferentes direnciones con balon, alternando la manipulacion con distintas partes del cuerpo y con obstaculos en los desplazamientos	por parejas con un balon de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y recepcinadolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontraran una soga de lado alado de la canchala cual sera el obstaculo princiapl de
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio .	en un circulo se ubican los participantes y se procede al estiramiento articular y muscular
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	8-ago-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Ejecutar desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, manteniendo la posición básica y cumpliendo con los criterios técnicos establecidos.			SESION	58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos	Se realizarán el llamado a lista correspondiente y la explicacion de los temas a desarrollar
10 MIN.		PRE DEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Juego de salto con soga	Se ubicarán dos participantes a cada lado sosteniendo una soga, el objetivo del juego sera mientras los dos participantes mueven la soga los demas intentar pasar sin que la soga los toque.
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	saltar con el lazo	ubicados en en el terreno de juego en una linea de partida salir saltando con el lazo hasta el otro extremo y luego en el puesto la mayor cantidad de saltos
20 MIN.		REACCION	EJERCICIO 2	juego de atencion y reaccion	Se ubicaran por parejas sentados uno frente al otro cada uno con un balon, el objetivo sera parar el balon con dedos y el otro por el piso y asi sucecivamente.
30 MIN.		CIRCUITO FISICO MOTRIZ	EJERCICIO 3	Recorridos en diferentes distancias, ejecutando las variables (obstaculos zig zag, saltos aros, equilibrio) dadas con el fin de aprender y mejorar las fases de la marcha y posterior a la carrera.	1- circuito con 10 conos a 80 cm de distancia 2- 10 aros en el suelo ubicados uno al lado del otro por pares 3- cuerdas ubicadas en el suelo con distacia de 10 mts de recorrido
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	lanzar y recepcionar el balon	por parejas con un balon de voleibol se van a lazar el balon por debajo de una soga que se colocara atravesando todo el ancho de la canchan el balon no debera tocar el piso y realizaran 3 repeticiones de 20 pases sseguidos
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . S	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	10-ago-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	Ejecutar desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, manteniendo la posición básica y cumpliendo con los criterios técnicos establecidos.			SESION	59

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos	Se realizará llamado a alista y la explicacion correspondiente del tema planteado
10 MIN.		PRE DEPORTIVO	CALENTAMIENTO	ponchados	Juego recreativo ponchados, el objetivo del juego es pasar unas bases delimitadas por conos mientras el otro equipo intentara poncahrlos mientras se arma una torre con conos
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACION	EJERCICIO 1	Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros.	Se ubicarán cada uno en filas formado grupos de 10 niños a una distancia de un brazo del otro compañero y se enumeraran del uno al último niño de la fila los números que indique el formador serán los que harán como perseguidor y perseguido
20 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 2	juego de la olla	los participantes se ubican en un circulo cada uno dentro de un aro pasnn el balon por medio de los dedos y antebrazo, el objetivo del juego es no dejar caer el balon y si cae pasa al cebtro para al tercer golpe ser poncado y asi sucesivamente
30 MIN.		CIRCUITO FISICO MOTRIZ	EJERCICIO 3	reaccion, salto y velocidad	se unbican los participantes en dos grupos en una linea de partidadonde estan ubicados unos aros y unos conos en fila, el objetivo del juego es salir saltando dentro de los aros y luego zig zag en los conos con el abalon llevandolo atras hasta el punto de partida y
30 MIN.		COORDINACION	JUEGO	juego de recreacion	por parejas con un balon de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y rececpcinadolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontraran una soga de lado alado de la cancha cual sera el obstaculo princiapl de la
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios	en ilera frente al formador los participantes realizaran losestiramientos articulares y musculares respectivos
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	14-ago-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	Ejecutar desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, manteniendo la posición básica y cumpliendo con los criterios técnicos establecidos.			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos	Se realizará llamado a lista, y se explicara el desarrollo de la clase
10 MIN.		PRE DEPORTIVO	CALENTAMIENTO	. Juego congelados	deben recorrer todo el campo deportivo en diferentes direcciones y con diferentes metodos de desplazamiento al voz del instructor se deben quedar en la posición tal cual los "congelaron".
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	juegos de golpe de dedos	Se ubican por parejas uno sentado el oto de pie a una distancia de 2 metros aproximadamente, el objetivo del ejerciocio conciste en q el partintipante que se encuenta de pie le lance el balon a una aqltura media al que esta
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	juego de desplazamiento y velocidad	los aprticipantes se ubican en ilera en una linea de partida a la orden del formador ejecutaran tres golpse de antebrazocon el balon de voleibol y luego saldran corriendo al otro extremo de campo a recoger un platoy regresar.
30 MIN.		trabajo en equipo	EJERCICIO 3	juego de competencia	los participantes se ubicaran en una linea se salida divididos en dos grupos cada equipo con un balon y 10 conos,el objetivo del ejercicio conciste en cada equipo armar una torre con los conos luegoa una distancia de 5 metros derribar la torre de equipo contarrio hata derribar
30 MIN.		JUEGO DE EQUIPO	JUEGO	juego de practica	se colocara un laz ataravezando el centro el campose ubicaran 2 equipos a cada lado empezar el juego un equipo srvira con anebrazo y el otro recibira de dedos
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento correspondiente de articulaciones y muscular
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	15-ago-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	Ejecutar desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, manteniendo la posición básica y cumpliendo con los criterios técnicos establecidos.			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos	Se realizará llamado a lista, y la respectiva explicaion de la actividad y los compromisos adquiridos en anteriores encuentros
10 MIN.		PRE DEPORTIVO	CALENTAMIENTO	juego de calentamirnto	Se ubicarán en todo el campo de juego cada uno con un balon de voleivol loelevaran lo dejan picar en el piso una vez y luego recepcion con antebrazo para volvrloa elevar y asi sucesivamente hasta completar 20 ejecuciones
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	ejercicio de activacion saque basico o por debajos	Se ubica n los participantes en una linae de salida por parejas reazizando el saque con el balon de voleivol se posecionan uno a un costado y otro al siguiente costado del campo de juego se impacta el balon de forma
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	Juego de reacción, " araña" los estarán ubicados en hilera, y habrá uno en el centro, solo se podrá desplazar de manera lateral, e intentar atrapar a sus demás compañeros, si los atrapa ellos deben ayudar a coger a los demás	Se elige a un niño (el más activo) y se le indica que la zona donde puede atrapar a sus compañeros, así mismo se van uniendo hasta que araña ocupe todo el centro del campo ganan los 3 últimos niños que no atrape la araña
30 MIN.		circuito fisico motriz	EJERCICIO 3	Recorridos en diferentes distancias, ejecutando las variables en todo el campo de juego	se ubicaran en dos grupos frente a una escalera, aros conos y colchoneta, iniciara cada participante realizando salto al centro y fuera de la escalera luego saltando endentro de los aros rollo en la cochoneta recojer el balon de voleivol y realizar el saque por
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	Desplazamientos en diferentes direnciones con balon, alternando los pases	por parejas con un balon de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y recepcinadolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo libremente
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios	jejecucion de los estiramientos pertinentes tanto articulares como musculares
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

b

#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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	17-ago-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	Ejecutar desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, manteniendo la posición básica y cumpliendo con los criterios técnicos establecidos.			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos	se realizara llamado a listacompromiso de la clase anterior y explicacion de llas actividades a realizar
10 MIN.		PRE DEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros.	Se ubicarán cada uno en filas formado grupos de 10 niños a una distancia de un brazo del otro compañero y se enumeraran del uno al último niño de la fila los números que indique el formador serán los que harán como perseguidor y perseguido
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACION	EJERCICIO 1	la golosa	Se ubican por parejas frente a unos aros ubicados en el piso estrategicamente lanzan a cada uno de los aros con una tapa o piedra dentro del aroro que cooresponda y asi ir avanzando hasta culminar
20 MIN.		VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 2	Juego de aros	los participantes se ubicran en una linea de partida deto de un aro a la orden del formador avanzaran sacando el aro de abajo ahacia arriba luego lo lanzan alm frente saltan sobre el y vuelven a sacarlo y asi sucesivamente hasta compltar el recorrido
30 MIN.		CIRCUITO SISICO MOTRIZ	EJERCICIO 3	circuito de reaccion	se ubicaran 3 participantes en el centro de la cancha al aro costado el ojetivo del ejercicio es que los tres participantes evitaran quelos otros participantes pasen al otro lado a arrebatar tres platos que estan costuiando el que vayan atrapando se unura a ellos hata terminar
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	juego de practica	se ubican en dos equpos para un juego aplicando el saque bajo con la planta de la mano oel puño y recepcion de dedos
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios	ubicados en ilera en una linea se realizaran los respectivos esriramientos tanto articulares como musculares
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de ser responsables en la vida cotidiana	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	21-ago-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	Ejecutar desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, manteniendo la posición básica y cumpliendo con los criterios establecidos.			SESION	63

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos	Se realizarán el llamado a lista y la explicacion correspondiente de las actividaes a realizar
10 MIN.		PRE DEPORTIVO	CALENTAMIENTO	salta la cuerda	un participante se ubica en el centro deun circulo ocupado por los demas participantes el llevara un lazo y en la punta una pelota de caucho la ara girar sobresu eje los participantes saltaran evitando ser tocados por la pelota el ponchado va saliendo del juego hasta terminar
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACION	EJERCICIO 1	atrapa a un compañero	los paticipantes se mueven libremente en el terreno de juego distribuidos en numeros pares e inpares a la orde del formador saldran a correr a bua¿scar a su compañero según corresponda el ultimo en hacerlo
20 MIN.		VELOCIDAD DE DEZPLAZAMIENTO	EJERCICIO 2	Juego de reacción, " araña" los estarán ubicados en hilera, y habrá uno en el centro, solo se podrá desplazar de manera lateral, e intentar atrapar a sus demás compañeros, si los atrapa ellos deben ayudar a coger a los demás	Se elige a un niño (el más activo) y se le indica que la zona donde puede atrapar a sus compañeros, así mismo se van uniendo hasta que araña ocupe todo el centro del campo ganan los 3 últimos niños que no atrape la araña
30 MIN.		CIRCUITO FISICO MOTRIZ	EJERCICIO 3	Recorridos en diferentes distancias, ejecutando las variables (obstaculos zig zag, saltos aros, equilibrio) dadas con el fin de aprender y mejorar las fases de la marcha y posterior a la carrera.	1- circuito con 10 conos a 80 cm de distancia 2- 10 aros en el suelo ubicados uno al lado del otro por pares 3- cuerdas ubicadas en el suelo con distacia de 10 mts de recorrido
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	juego de practica	se ubican en dos grupos ubicados a cada lado del terreno de juego separados por la malla de voleibol saue con la palma de la mado o puño recepcion con antebrazo
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios	se ubican en un circulo y se procedera a los estiramientos correspondientes
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la responsabilidad en la vida diaria	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	22-ago-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	Ejecutar desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, manteniendo la posición básica y cumpliendo con los criterios técnicos establecidos.			SESION	64

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos	se realizara llamado a lista, y la explicacion de las actividades a realizar
10 MIN.		PRE DEPORTIVO	CALENTAMIENTO	agarrale la cola al mono	por parejas ubicados en el tereno de juego uno de los participantes llevara un pañuelo amarradoa al acintura el otro participante intentara arrebatarselo si lo logra se cambian los papeles
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACION	EJERCICIO 1	ejercicio de control del balon	los participantes se ubican en el terreno de juego reaalizando 20 elevaciones del balon con dedos y 20 con antebrazo
20 MIN.		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 2	rebote de balon contra la pared	los participantes se ubican dentro de un aro frente a la pared a 2 metros de distancia golpearanel balon con la palma de la mano por encima de la cabeza y recepcion con antebrazo 20 veces
30 MIN.		circuito fisico motriz	EJERCICIO 3	circuito de agilidad	se dividen los participantes en dos grupos uno de ellos se ubica frente de un aro que eatara colgado a unos tres metros evitando que el otro equipo logre pasar el balon de voleibol dentro del aro
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	juego de practica	se dividen los participantes en dos grupos se divide el campom por la malla y se inicia el juego aplicando los pases de dedos y los saques
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios	se ubican en ilera frente al formador para realizar los respaectivos estiramientos articulares y musculares
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la responsabilidad en la vida cotidiana	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	24-ago-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Ejecutar desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, manteniendo la posición básica y cumpliendo con los criterios técnicos establecidos.			SESION	65

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos	Se realizará llamado a lista y explicacion de los temas a trabajar
10 MIN.		PRE DEEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros.	Se ubicarán cada uno en filas formado grupos de 10 niños a una distancia de un brazo del otro compañero y se enumeraran del uno al último niño de la fila los números que indique el formador serán los que harán como perseguidor y perseguido
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACION	EJERCICIO 1	ejercicios de velocidad	se ubican en ilera a la orden del formador saldran en trote hasta el otro extremo del campo de juego y regresaran en esquiping y asi salerando la velocidad.
20 MIN.		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 2	juego de desplazamientos con cambios de velocidad y de ubicación, con la ayuda de aros o conos.	se divide el total de asistentes en 2 grupos de igual numero, ubicados en el centro del campo deportivo uno frente a otro enumerados 1 y 2 respectivamente con el que esta frente a cada niño, a la voz del formador el numero que se pronuncie sera el que debe perseguir al compañero del frente
30 MIN.		CIRCUITO FISICO MOTRIZ	EJERCICIO 3	reaccion, salto y velocidad	se unbican los participantes en dos grupos en una linea de partidadonde estan ubicados unos aros y unos conos en fila, el objetivo del juego es salir saltando dentro de los aros y luego zig zag en los conos con el abalon llevandolo atras hasta el punto
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	atrapalo primero	seubican en dos filas frente a frente deparaados por una ilera de platos en posicion de cuadupedia el formaador ira nombrando algunas partes del cuerpo y ellos la tocaran al momento de sonar el silvato quien prim ero tome el plato
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio	en un circulo se ubican los participantes para los estiramientos tanto articular como muscular
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la responsabilidad en la	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	28-ago-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	Ejecutar desplazamientos hacia adelante, atrás y a los lados, manteniendo la posición básica y cumpliendo con los criterios establecidos.			SESION	66

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACION	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos	Se realizará llamado a lista y se expondra las actividades a realizar
10 MIN.	FASE INICIAL	PRE DEPORTIVO	CALENTAMIENTO	balomano	se dividen los participantes en 2 equipos se pasaran el balon de voleibol en doto el tereno de juego hasta completar 10 pases seguidos
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACION CORPORAL	EJERCICIO 1	revotando el balon	los participantes ubicados en todo el campo de juego hacen rebotar el balon fuerte contra el piso y lo reciben con antebrazo
20 MIN.	FASE CENTRAL	DEZPLAZAMIENTO	EJERCICIO 2	dezplasamiento lateral y frontal	los participantes se haran en parejas desplazandose por el terreno de juego pasando el balon con pase de dedos a tres metros de didtancia enttre ellos
30 MIN.	FASE CENTRAL	CIRCUITO	EJERCICIO 3	circuito de relevos	se ubican dos grupos de participantes frente a una ilera de conos aros platos colchonetasalen uno por grupo haciendo zigzag en los conos saltando dentro de los aros salta los platos bote en la colchoneta recogen el balon de voleivol ubicado
30 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacioon oculo manual	JUEGO	juego de practica	por parejas se ubican en medio del campo de juego separados por la malla utilizando el saque y recepcion con dedos y antebrazo
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios	se ubican en ilera frente al formador se realizaran los estiramientos tanto articulares como musculares
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la responsabilidad en la	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8: BASE DE DATOS DE BENEFICIARIOS DE JUNIO

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTAC	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 (FEMININO, 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	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRONICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071608311	GOMEZ RINCON SARAY DAYANA	7	2018/27/04	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	A+	POSITIVA	1	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	RINCON VALBUENA LINA	MAMA	3,114E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	5168864	GAEL ALEJANDRO QUINTERO CHACON	7	2015/16/03	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	A+	SCOOPSOS	1	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	KERLLYS QUINTERO	MAMA	3,203E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.E.	5301598	JEAN PIERRE MONSALVE BENCOMO	7	18/07/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	B+	FAMISANAR	1	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	MAHOLY BENCOMO	PAPA	3,134E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.E.	5276476	MONSALVE BENCOMO VALERY ISABELLA	7	30/03/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	B+	SCOOPSOS	1"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	MAHOLY BENCOMO	PAPA	3,134E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1076666241	GOMEZ MORENO YULIANA PAOLA	7	22/06/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	B+	CONVIDA	1"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	GINA PAOLA MORENO SANCHEZ	MAMA	3,118E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071809109	GOMEZ RINCON JAIDER MILAN	7	21/08/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	A+	POSITIVA	1"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	RINCON VALBUENA LINA	MAMA	3,114E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071609169	ROJAS VELASCO LAURA MANUELA	7	13/06/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	A+	SERVISALUD	1"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	GLORIA EMILSE VELASCO	MAMA	3,142E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1053347387	MORENO CASTELLANOS KAREN NATALIA	8	21/02/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	SANITAS	2"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	LIYANAH CASTELLANO S MURILLO	MAMA	3,004E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071609164	SOTO AMAYA JULIAN MATEO	8	10/06/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	NUEVA EPS	2"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	DIANA Y LILIANA ANDREA AMAYA	MAMA	3,22E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1076663429	GOMEZ MORENO NORBEY CAMILO	8	11/10/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	CONVIDA	2"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	GINA PAOLA MORENO SANCHEZ	MAMA	3,103E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1171963756	GOMEZ MORENO HECTOR SANTIAGO	8	11/10/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	B+	CONVIDA	3"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	GINA PAOLA MORENO SANCHEZ	MAMA	3,118E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.E.	5165421	CRISTOPHER XAVIER QUINTERO CHACON	7	2015/16/03	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	B+	SCOOPSOS	3"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	KERLLYS QUINTERO	MAMA	3,203E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1076666089	MONTERO MORENO LEIDY ALEXANDRA	8	15/05/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	A+	FAMISANAR	3"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	LEIDI TATIANA MORENO SANCHEZ	MAMA	3,222E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1073341415	FORERO CASTRO GERARD MILAN	7	1/06/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	NUEVA EPS	3"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	BLANCA VENI CONTRERAS	MAMA	3,225E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077115692	CASTRO CASTRO KAREN SARAY	7	9/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	CONVIDA	4"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	LAURA KATERINE CASTRO SÁNCHEZ	MAMA	3,134E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C.	493875	HERRERA CRISTIAN	5	31/05/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	PARTICULAR	4"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	EMILI SARAY GARCIA	MAMA	3,213E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071608675	GOMEZ RINCON MIGUEL ANGEL	7	3/12/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	A+	POSITIVA	4"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	RINCON VALBUENA LINA	MAMA	3,114E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071608955	SOTO AMAYA DANNA SOFIA	8	3/01/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	NUEVA EPS	4"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	LILIANA ANDREA AMAYA	MAMA	3,22E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1071608818	BLANCO GOMEZ YULI LORENA	10	1/08/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	CONVIDA	5"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	MARIA LILIA GOMEZ CHOCONTA	MAMA	3,219E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1076662819	CASTRO GUERRERO MISICA TATIANA	8	16/06/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	NUEVA EPS	5"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	16	LILIA GUERRERO	MAMA	3,106E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1104070154	CALVO TORRES JUAN JOSE	10	6/09/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	CONVIDA	5"	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	16	ROSA AMELIA TORRES	MAMA	3,232E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1077623245	ALARCON GIL JESSICA JULIETH	8	11/10/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	LUZ MIRYAN SUAREZ	MAMA	3,115E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077324786	BARAJAS CASTRO LAURA VALENTINA	8	11/10/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	ROCIO SACHICA	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077345267	BARRIGA PEREZ NANCY PAOLA	8	2015/16/03	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	MARIAN ALONSO	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077267148	BELLO BELLO DEIVI JULIAN	9	15/05/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	CATALINA GUACANEME	MAMA	3,202E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077625345	BELLO ROSO NICOL FERNANDA	8	1/06/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	MARIANA CONTRERAS	MAMA	3,205E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077645824	BELLO SALZAR LAURA MELISA	8	9/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	MARIA ROJAS	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077351322	BLANDON TAMAÑO SALOMON ANDRES	8	31/05/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	EDISON RUIZ	MAMA	3,217E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077345614	BUSTOS DAGUA KEVIN SANTIAGO	8	3/12/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	MARUJA CARRILLO	MAMA	3,112E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077346828	CARRILLO TINJACA DUBAN FELIPE	8	3/01/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	ROSALBINA PEREZ	MAMA	3,103E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077643728	CASTRO GARZON JOSEPH JULIAN	8	1/08/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	CELMIRA CHACON	MAMA	3,112E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077623241	CASTRO RODRIGUEZ JUAN FELIPE (NO Unifi	8	2015/16/03	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	12	CINTHIA AHUMADA	MAMA	3,21E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077324286	CHOCONTA CONTRERAS LIZETH TATIANA	8	18/07/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	12	CINTHIA AHUMADA	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077345987	CONTRERAS CARRILLO DANNA MAYBELI	8	30/03/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	12	ANGELA DELGADO	MAMA	3,003E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077217148	DUARTE MEZA ERIK JAIR	8	22/06/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	JUAN JOSE BELLO	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077625341	FORERO AHUMADA ESTEFANIA	8	21/08/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	JUAN JOSE BELLO	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077623824	GARCIA MALAGON KAROL VALENTINA	8	13/06/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	NATALIA SALAZAR	MAMA	3,202E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071608454	GOMEZ SUAREZ YAREN VANESA	8	21/02/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	CARIN CONTRERAS	MAMA	3,205E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071234567	GONZALEZ BIBNAL ANDRES FELIPE	8	10/06/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	ISABEL GARCIA	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071765434	GRANDE ALONSO LUDWIN WILFREDO	8	11/10/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	XIMENA GARCES	MAMA	3,217E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071434565	GUZMAN TINJACA YIMY ALEXANDER	8	11/10/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		SANITAS	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	JUAN BELLO	MAMA	3,112E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071543123	LEON HERNANDEZ JACKSON IGNACIO	8	2015/16/03	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		ECOPSOS	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	CESAR OROZCO	MAMA	3,103E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071676890	MARTINEZ ROBAYO LUIS ALBEIRO	8	15/05/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		SANITAS	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	DANIELA PAVA	MAMA	3,112E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1071343565	MINOIS INFANTE SAMUEL	8	2015/16/03	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	MARCELA BOBADILLA	MAMA	3,107E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1075664543	MENDEZ INFANTE SAUL	11	31/05/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	ESTELA CARRILLO	MAMA	3,206E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1065432132	MESA CASTAÑEDA SHERMAN DAVID	12	3/12/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	MARIA SALAZAR	MAMA	3,114E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1075654345	OLIVOS PADILLA EVER ARLEY	11	3/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	SONIA ALVARADO	MAMA	3,201E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1075434567	ORTIZ REY JOSELIN MICHEL	11	1/08/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		ECOPSOS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	GLORIA RODRIGUEZ	MAMA	3,195E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1075435654	ORTIZ VALDES BREINER DEVER	12	16/06/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	NATALIA DARRAGA	MAMA	3,204E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1075432789	PALACIOS LONDOÑO CESAR JULIAN	12	6/09/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	18	BIBIANA OROZCO	MAMA	3,207E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1076435432	PALOMARES VELOZA PAULA ANDREA	12	11/10/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		SANITAS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	ERIKA CARRILLO	MAMA	3,221E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1075434545	PEREZ RIVERA JOHAN SNEIDER	10	11/10/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	AMALIA MURCIA	MAMA	3,226E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1075434567	PRADA PENAGOS LINA MARCELA	10	2015/16/03	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	ELOISA PEREZ	MAMA	3,115E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1075432234	ROJAS BENITES LAURA JAKELINE	10	15/05/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		ECOPSOS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	16	ELSA PEREZ	MAMA	3,207E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1075346234	DIEGO NIKOLAS CASTRO CARRILLO	11	1/06/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	5	INES PARADA	MAMA	3,138E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1075454234	CAMILA BARAJAS CASTRO	12	3/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	5	NANCY ROJAS	MAMA	3,106E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1075016236	RICHARD BARAJAS CASTRO	11	1/08/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	5	TATIANA BARON	MAMA	3,115E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1075432705	MANUEL FERNANDO CARRILLO AHUMADA	10	16/06/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	KARIN SALAZAR	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-11	NUEVO	T.I.	1076435445	ZAIRA VICTORIA ROJAS CARRILLO	10	3/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	14	LORENA PRIETO	MAMA	3,227E+09	N/R

ANEXO 9 OBLIGACION 9:
PLAN MENSUAL AGOSTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**AGOSTO**		**MUNICIPIO:CUCUNUBA**
LUGAR:				COLISEO CUBIERTO		**HORARIO DE PRACTICA: 8:00 AM A 1:00PM**
NIVEL				**INICIACIÒN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X		
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	X		
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	X		
			RESPETO AMISTAD			
			CORAJE			
			DETERMINACION			
			IGUALDAD			
			DETERMINACION			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
		ELEMENTOS TACTICOS				
		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:

TRABAJEMOS POR NUESTRO CUCUNUBÁ

OFICIO		
Código GA-F-001	Versión 03	Página 1 de 1

EL SECRETARIO DE DEPORTES, EDUCACIÓN Y CULTURA DEL MUNICIPIO DE CUCUNUBA

HACE CONSTAR:

Que Cristian David Castro Pérez, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.661.855 De Ubaté, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL, en el municipio de Cucunubá Cundinamarca durante el período comprendido entre el 01 de Julio de 2023 al 31 de Julio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 1 del mes de Agosto de 2023

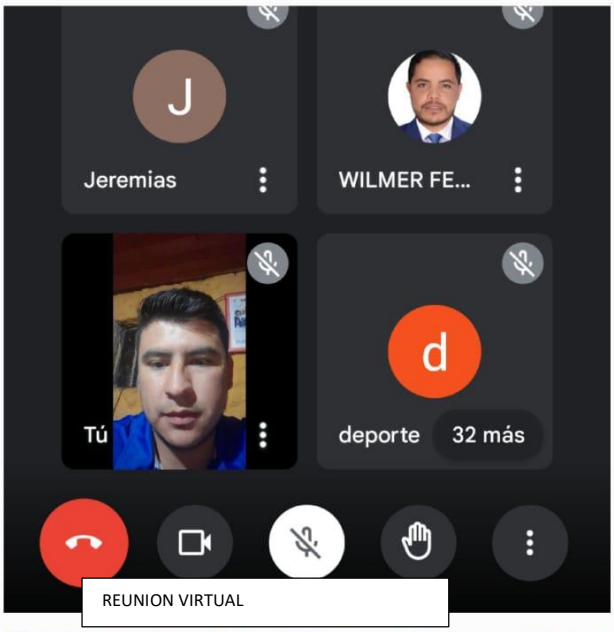
CAMILO ALEXANDER ROJAS SUAREZ
SECRETARIA DE DEPORTES, EDUCACION Y CULTURA
MUNICIPIO DE CUCUNUBÁ

Escaneado con CamScanner

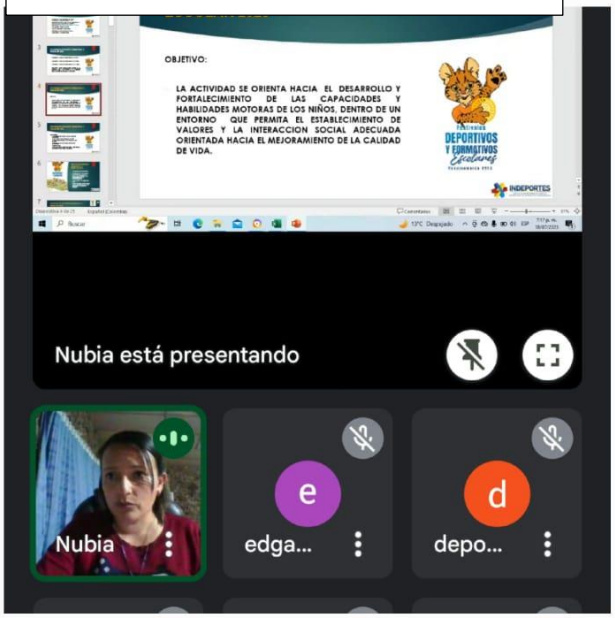
ANEXO 11 OBLIGACION 13: EVIDENCIA FOTOGRAFICAS



REUNION PRESENCIAL DE SEGUIMIENTO A FORMADORES



REUNION VIRTUAL

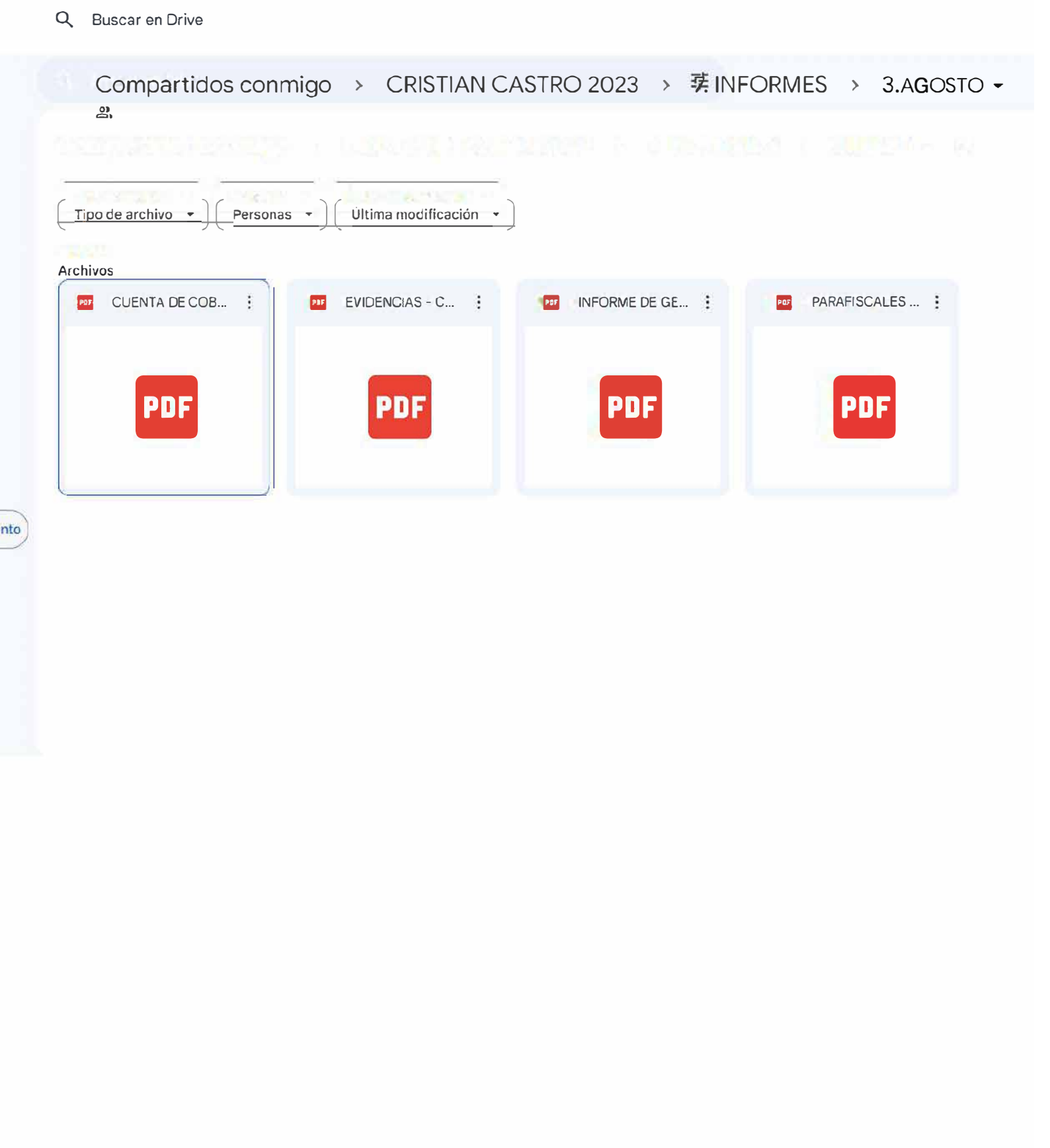


REUNION VIRTUAL FESTIVALES ESCOLARES

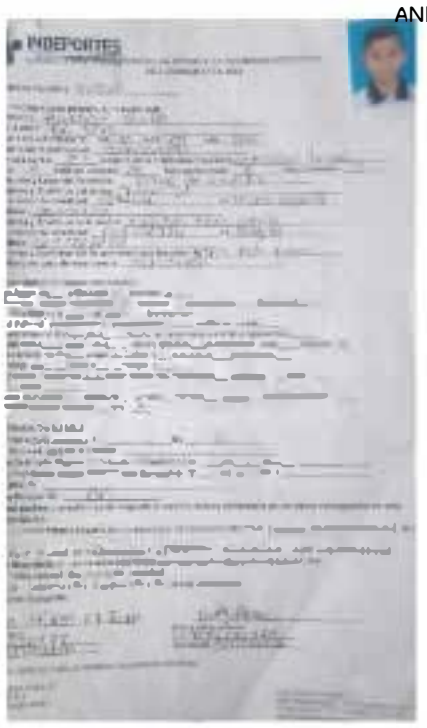


APOYO AL MUNICIPIO EN LA FECHA 3 DE LA COPA ELITE

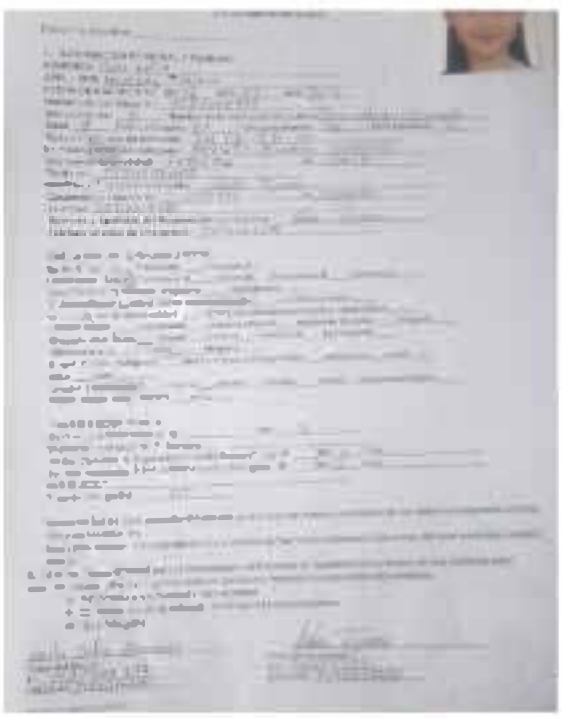
ANEXO 12 OBLIGACION 15:
FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 4 ARCHIVOS

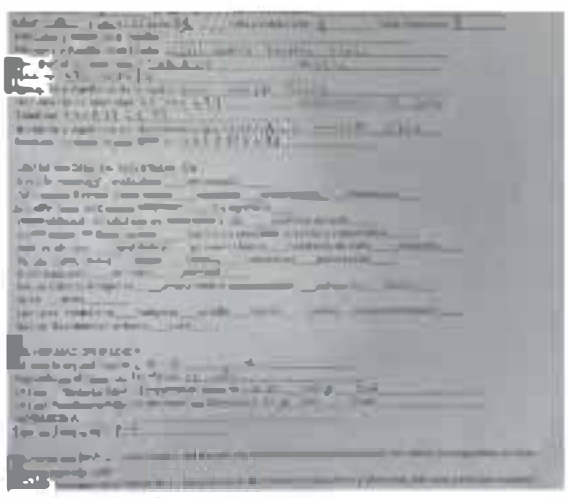
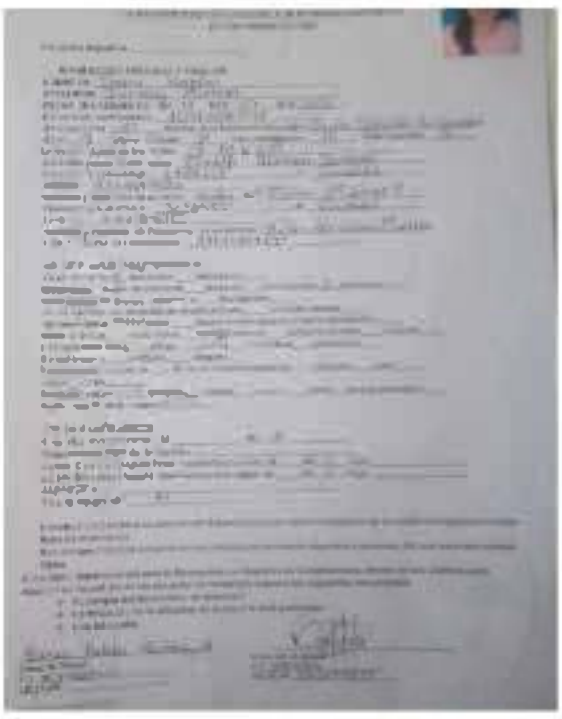


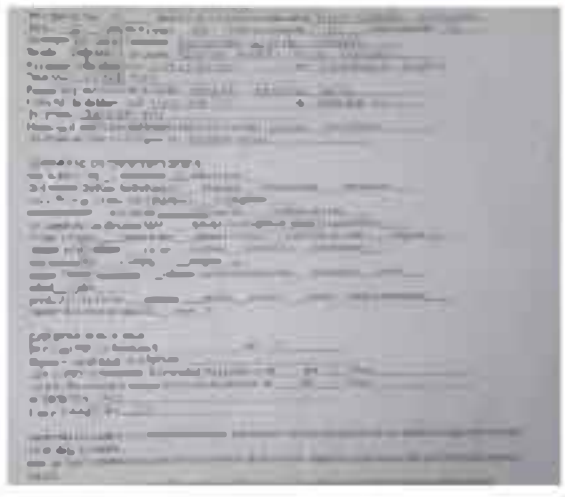
ANEXO 12 OBLIGACIÓN 15: CARPETA DRIVE CON LOS 4 ARCHIVOS









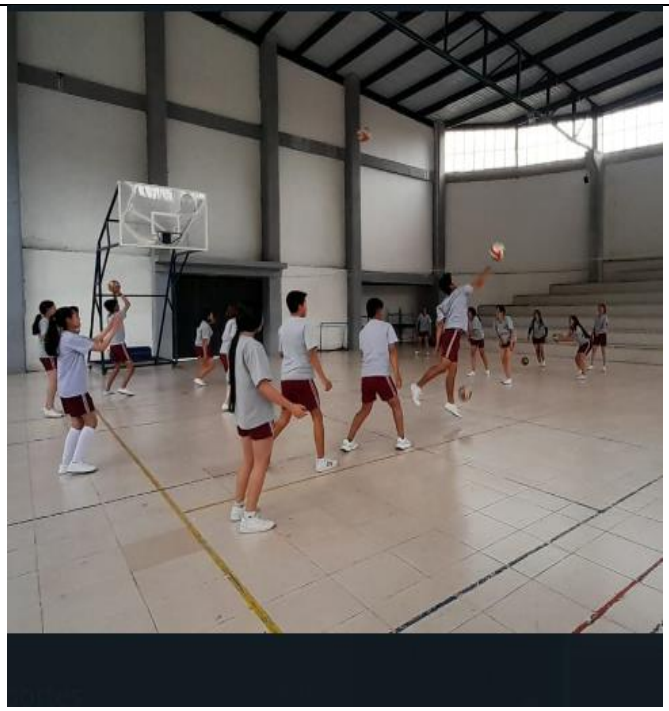
EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 1</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR</td><td>FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR</td><td>FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR</td></tr>
</table>

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR	**FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR**
	
FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR	**FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR**

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 3</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR</td><td>FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR</td><td>FECHA Y LUGAR: JULIO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR</td></tr>
</table>