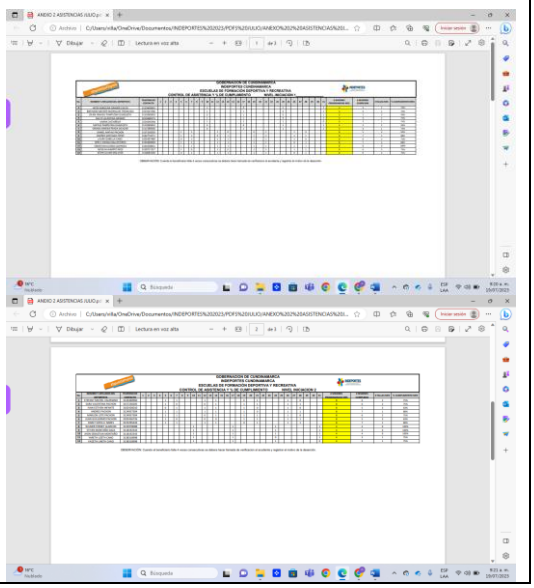
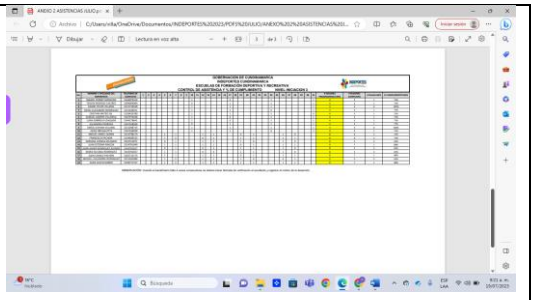
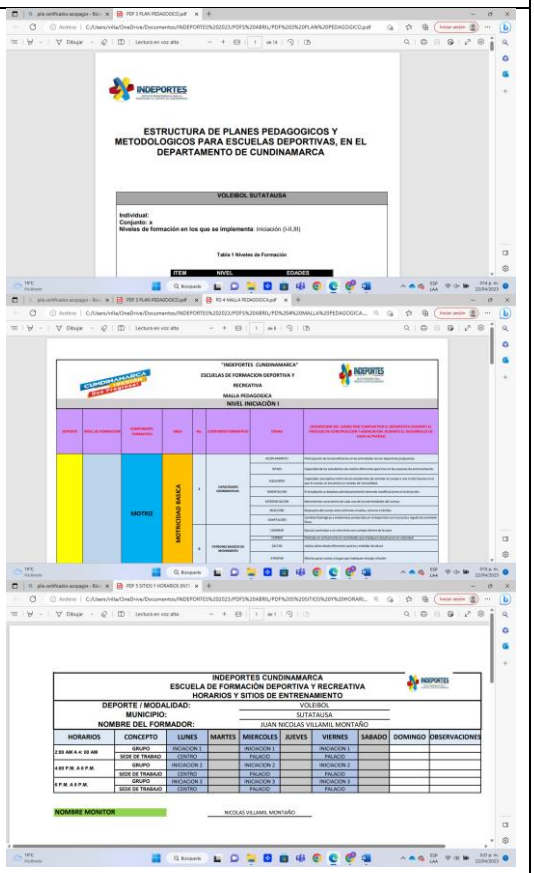
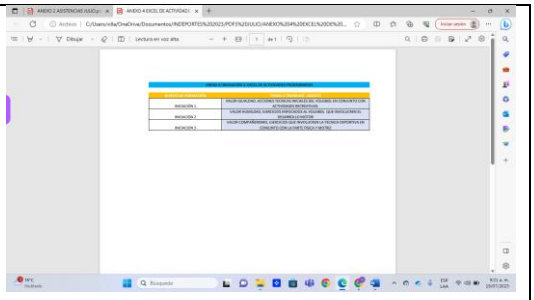
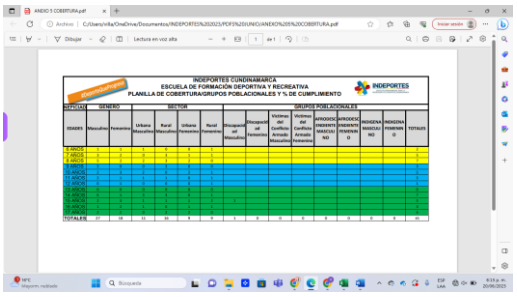
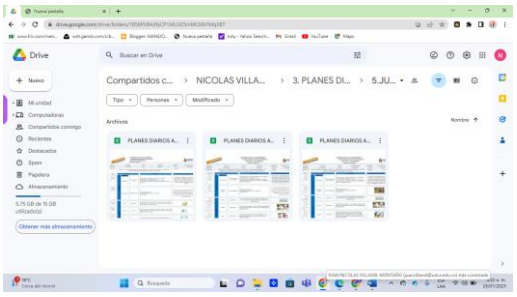
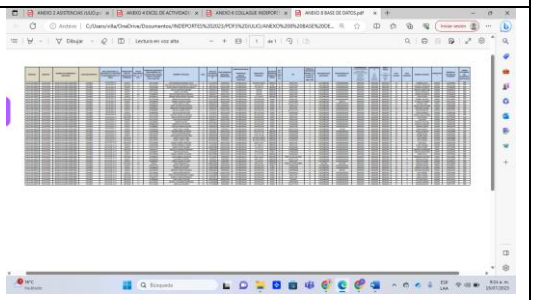
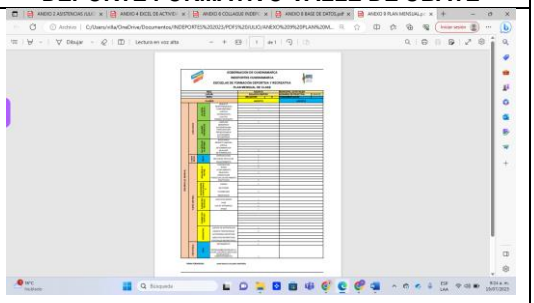
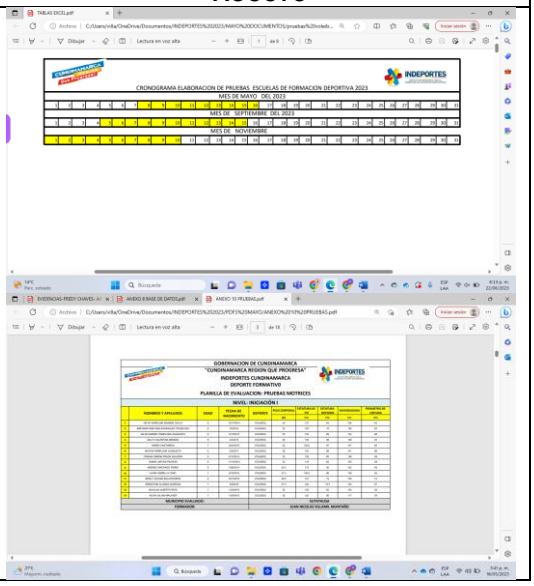
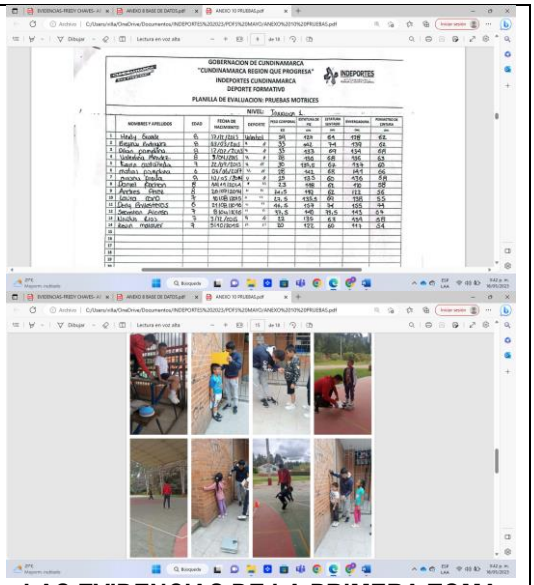
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE JULIO - CTO 741 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.007.467.470</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/07/2023 A 30/07/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES 2023001393 del 14/04/2023</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. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">

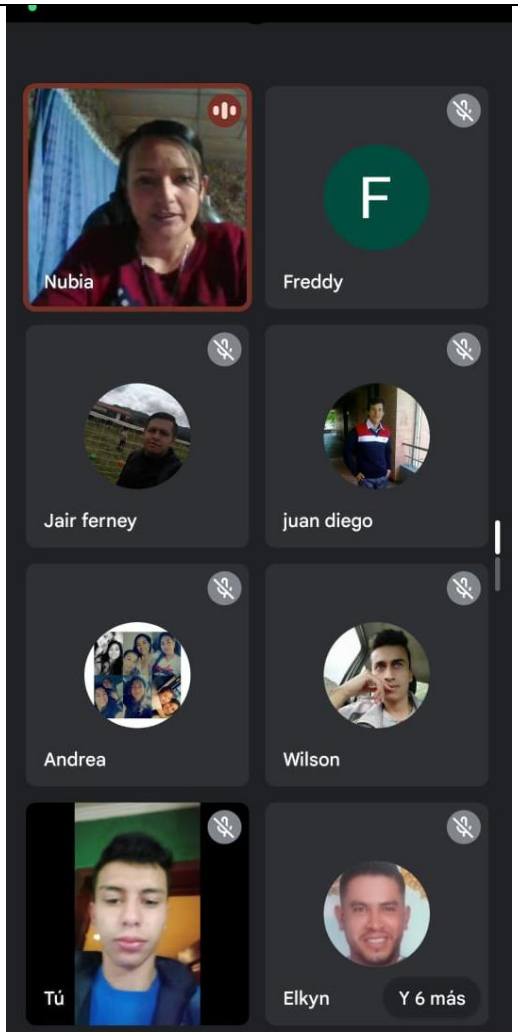
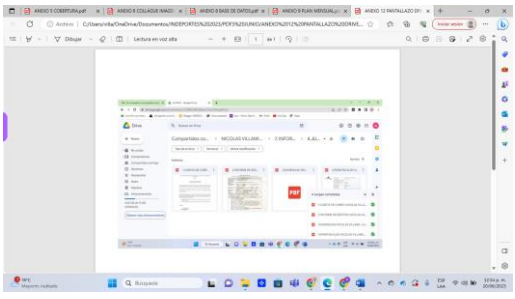
ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA A ESCUELAS DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la 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>

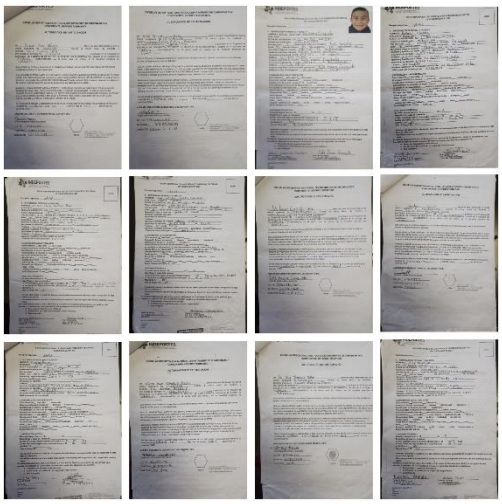
	 **EVIDENCIA:** **ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2:** **ASISTENCIA INICIACIÓN 1** **ASISTENCIA INICIACIÓN 2** **ASITENCIA INICIACION 3**
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad 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: PLAN PEDAGOGICO VOLEIBO-** **MALLAS PEDAGOGICAS VOLEIBOL-** **SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO VOLEIBOL**

4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 **ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS AGOSTO**
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.	 **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.	 **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.	**ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:** **PLANEACIONES INICIACIÓN 1 AGOSTO** **PLANEACIONES INICIACIÓN 2 AGOSTO** **PLANEACIONES INICIACION 3 AGOSTO**
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 UBATE**
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 **ANEXO 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.	

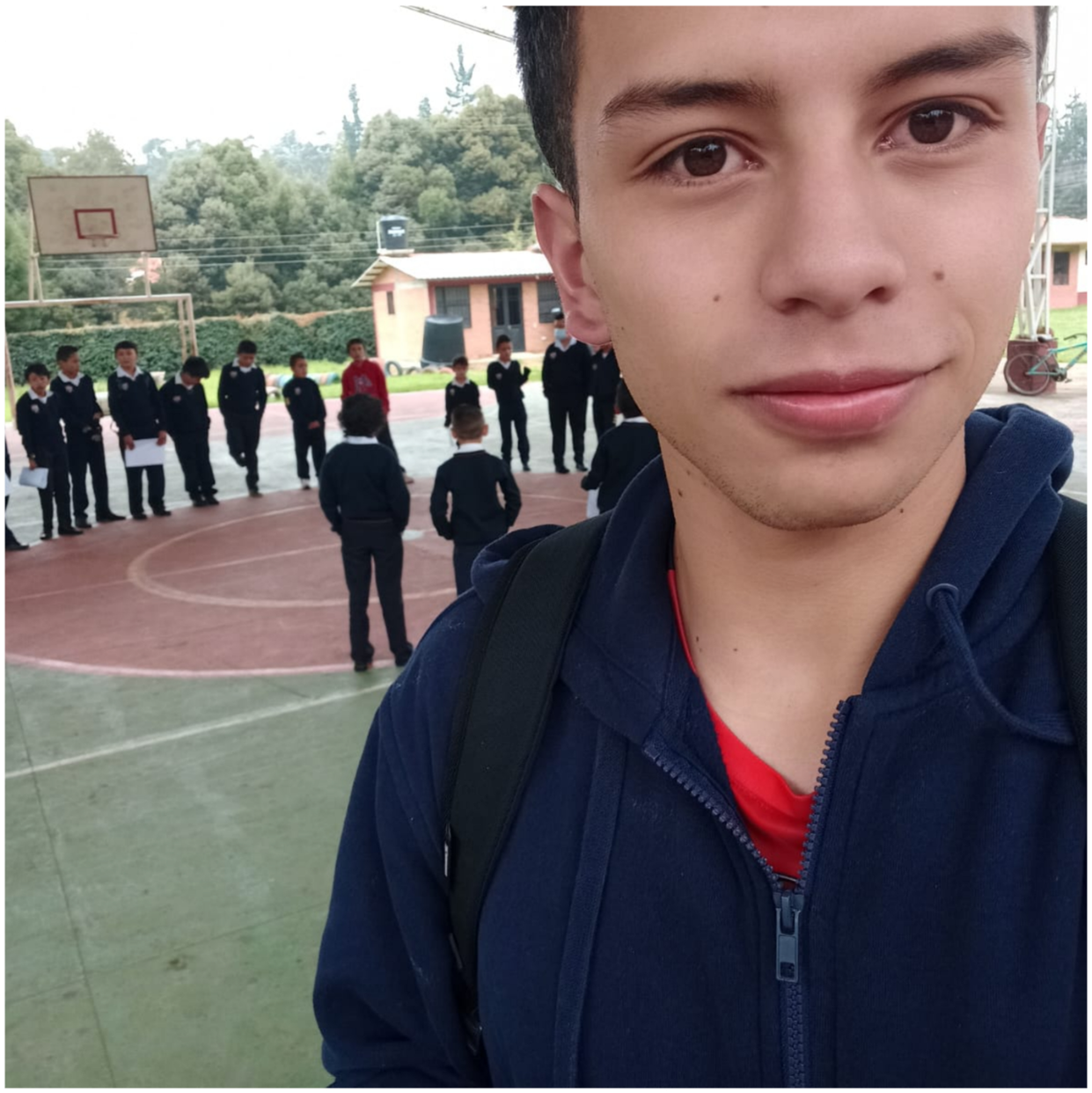
	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES **LAS EVIDENCIAS DE LA PRIMERA TOMA LAS ENTREGUE EN EL INFORME DEL MES DE MAYO Y LA SEGUNDA TOMA SE ENCUENTRA PROGRAMADA PARA EL MES DE SEPTIEMBRE.**
11. El 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.	SUTATAUSA EL DIRECTOR DE DEPORTE Y CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA HACE CONSTAR: Que JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.007.467.470 de Sutatausa, prestó sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el periodo comprendido entre el 01 de julio de 2023 al 30 de julio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 01 días del mes de agosto de 2023. HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ Director de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte **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 para el 04 y 05 de agosto planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realizaran en el Departamento, entregaré 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 13: FOTOS DE APOYOS Y REUNIONES**
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).	

	ANEXO 12 OBLIGACION 15: PANTALLAZO CARPETA DE DRIVE INFORMES CON 4 DOCUMENTOS
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**




ESCUELA DE FORMACIÓN
VOLEIBOL
Lunes - Centro
Martes y Viernes
Vereda Palacio
Para mayor información
321 265 9357 - 322 583 1162
Nicolás
Villamil
GOBIERNO DE
SUTATAUSA
SUTATAUSA
INDEPORTES
sutatausa
HISTORIAS POR DESCUBRIR



ANEXO 2-OBLIGACIÓN 2
ASISTENCIAS 3 GRUPOS

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE 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	HEYDI KAROLINA GRANDE CALVO	3123459942										1							0							1							1	4	3	1	75%
2	BREYMAR SNEYDER RODRIGUEZ TRONCOSO	3227647266										1							1							0							1	4	3	1	75%
3	DILAN SAMUEL PAMPLONA GUAQUETA	3112065810										0							1							0							1	4	2	2	50%
4	DALYX VALENTINA MENDEZ	3016088274										1							1							0							1	4	3	1	75%
5	KAREN CASTAÑEDA	3224344248										1							1							1							0	4	3	1	75%
6	MATIAS PAMPLONA GUAQUETA	3112065810										0							0							1							1	4	2	2	50%
7	ORIANA XIMENA PRADA SALAZAR	3112399060										0							1							1							1	4	3	1	75%
8	DANIEL MATIAS PACHON	3157230205					1		1					1		0					0		1					1		0				8	5	3	63%
9	ANDRES SANTIAGO PEREZ	3142774271					1		1					0		1					1		1					1		1				8	7	1	88%
10	LAURA ISABELLA CANO	3102407489					0		1					1		1					1		1					1		0				8	6	2	75%
11	DERLY JOHANA BALLESTEROS	3143460960					1		1					1		1					1		1					0		1				8	7	1	88%
12	SEBASTIAN ALONSO QUIROGA	3144250831					1		1					1		1					1		1					1		1				8	8	0	100%
13	NICOLAS ALBERTO RIOS	3128717227					1		0					1		0					1		1					1		1				8	6	2	75%
14	KEVIN JULIAN MALAVER	3118681590					0		1					1		1					1		1					0		1				8	6	2	75%

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 2



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	STEFANY MICHEL VALERIANO	3143460960					1		1					1		1					0		1					1		0				8	6	2	75%
2	SARA VALENTINA PACHON	3157230205					1		0					0		1					1		1					1		1				8	6	2	75%
3	IVAN ESTIVEN INFANTE	3102426010					0		1					1		1					1		0					1		0				8	5	3	63%
4	ANDRES PACHON	3124957304					1		1					1		1					1		0					1		1				8	7	1	88%
5	MARLON LOTE PACHON	3124957304					1		1					0		1					1		1					1		0				8	6	2	75%
6	JUAN GUILLERMO PACHON	3102456726					1		0					0		0					1		1					1		1				8	5	3	63%
7	DARLY SOFIA LI NARES	3125295443					1		1					1		1					0		1					1		1				8	7	1	88%
8	WILMER FERNEY ALARCON	3135978088										1							1							1							1	4	4	0	100%
9	STIVEN MONTAÑO DAZA	3118192343										1							1							1							1	4	4	0	100%
10	JHON SEBASTIAN MONTAÑO	3118192343										1							1							1							1	4	4	0	100%
11	YARETH LIZETH CANO	3138318998										1							1							0							1	4	3	1	75%
12	YAIZETH LINETH CANO	3138318998										1							1							1							0	4	3	1	75%

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
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	MAIKOL FERNEY MOSCOSO	3144075419										1							0							1							1	4	3	1	75%
2	YEISON RODRIGO CACERES	3204064064										0							1							1							1	4	3	1	75%
3	DANIEL FELIPE VILLAMIL	3112710549										1							1							1							1	4	4	0	100%
4	DEIGO ALEJANDRO RODRIGUEZ	3115436551										1							1							0							1	4	3	1	75%
5	CRISTIAN MATEO GIL	3118435390										1							1							1							0	4	3	1	75%
6	SAMUEL ANDRES VILLAREAL	3107970438										1							0							1							1	4	3	1	75%
7	LUNA GABRIELA USAQUEN	3144178641										1							0							1							1	4	3	1	75%
8	ALEJANDRA PEDROZA	3167558599										0							1							1							1	4	3	1	75%
9	KAROL DAYANA VILLAMIL	3212048715										1							1							1							1	4	4	0	100%
10	ADELE BRUGALETTA	3167558599										1							1							0							1	4	3	1	75%
11	MIGUEL ANGEL DURAN	3114798174					1		1					1		1					0		1					1		0				8	6	2	75%
12	FRANCISCO PACHON	3134569522					1		0					0		1					1		1					1		1				8	6	2	75%
13	ADRIANA VANESA DELGADO	3222513071					0		1					1		1					1		0					1		0				8	5	3	63%
14	JUAN ESTEBAN RINCON	3224791949					1		1					1		1					0		1					1		1				8	7	1	88%
15	JHON JAVIER RODRIGUEZ ALONSO	3143761817					0		1					0		1					1		1					1		0				8	5	3	63%
16	MARIA SILVANA RODRIGUEZ	3143761817					1		1					0		0					1		1					1		0				8	5	3	63%
17	JUAN CAMILO PACHON	3102713174					1		1					1		1					0		1					1		1				8	7	1	88%
18	MICHELL ALEJANDRA RODRIGUEZ	3212201089					1		0					1		1					1		0					0		1				8	5	3	63%
19	AURA AHILIN GOMEZ	3128717227					1		0					1		1					1		1					1		1				8	7	1	88%

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: SUTATAUSA
NOMBRE DEL FORMADOR: JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 AM A 4: 00 AM	GRUPO	INCIACION 1		INICIACION 1		INICIACION 1			
	SEDE DE TRABAO	CENTRO		PALACIO		PALACIO			
4:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	INICIACION 2		INICIACION 2		INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAJO	CENTRO		PALACIO		PALACIO			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	INICIACION 3		INICIACION 3		INICIACION 3			
	SEDE DE TRABAJO	CENTRO		PALACIO		PALACIO			

NOMBRE MONITOR NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO

ANEXO 4-OBLIGACIÓN 4
EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR - AGOSTO
INICIACIÓN 1	VALOR IGUALDAD, ACCIONES TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL EN CONJUNTO CON ACTIVIDADES RECREATIVAS.
INICIACIÓN 2	VALOR HUMILDAD, EJERCICIOS ENFOCADOS AL VOLEIBOL QUE INVOLUCREN EL DESARROLLO MOTOR
INICIACION 3	VALOR COMPAÑERISMO, EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA TECNICA DEPORTIVA EN CONJUNTO CON LA PARTE FISICA Y MOTRIZ

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	1	1	1	0	0	1									2
7 AÑOS	3	2	0	3	1	1									5
8 AÑOS	5	2	2	3	2	0									7
9 AÑOS	3	0	0	3	0	0									3
10 AÑOS	2	3	2	0	2	1									5
11 AÑOS	2	1	1	1	0	1									3
12 AÑOS	0	1	0	0	0	1									1
13 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
14 AÑOS	6	1	3	3	0	1									7
15 AÑOS	2	3	1	1	1	2	1								5
16 AÑOS	1	2	1	0	1	1									3
17 AÑOS	2	2	0	2	2	0									4
TOTALES	27	18	11	16	9	9	1	0	0	0	0	0	0	0	45

ANEXO 6-OBLIGACIÓN 6
COLLAGUE EVIDENCIAS









ANEXO 7-OBLIGACIÓN 7
PLANES DIARIOS 3 CATEGORIAS

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	2/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN A LOS DEPORTISTA MEJORAR SU DESARROLLO MOTOR EN CONJUNTO CON TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL			SESION	109

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE REALIZARA LA SOCIALIZACION DEL VALOR A TRABAJAR DURANTE EL MES	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la igualdad
15 MIN.		Calentamiento	Predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-COMERSE LA COMIDA ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de comerse la comida en donde se ubicaran en circulo y habra un deportista intentandoi comerse un deportista en especifico el cual es la comida y los demas protegerlo girando cogidos de las manos. posteriormente realizar estiramiento en el piso.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Se buscara trotar durante 15 minutos por el espacio junto con el formador, todos en culebrita, quien se va quedando pasa a ser parte de los primeros y los mas rapidos iran en la cola de la culebrita.	
35 MIN.		tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran por parejas a cada lado de la malla y se les solicitara que realicen lanzamientos al otro campo y el compañero debera responder lanzando el balon devuelta y evitando que rebote mas de una vez en el propio campo	
20 MIN.		tecnica	EJERCICIO 3	los deportistas se ubicaran en parejas uno a cada lado de la malla y realizaran lanzamientos entre si con la condicion de que mientras no tenga el balon deberan ir a la maya o a tocar otras cosas como variantes	
10 MIN.		recreativo	JUEGO	se realizara juego de beisbol combinado con futbol en donde la condicion es que el pie remplazara el bate y apartir de ahí se ejecutaran las mismas reglas del voleibol	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales, ademas se explicara el objetivo de los ejercicos	
			RETO PROXIMA SESION	en la siguiente clase la persona que llegue tarde tendra que traer comida para todos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	4/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN A LOS DEPORTISTA MEJORAR SU DESARROLLO MOTOR EN CONJUNTO CON TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL			SESION	110

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	Introduccion a la clase	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UNA FRASE ALUSIVA AL VALOR DEL MES	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la igualdad
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVO-LA OLLA ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de la olla el cual consiste en ubicarlos en circulo y el que deja caer la pelota pasa al centro hasta que haya un ganador. posteriormente realizar estiramiento en el piso.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Tecmica	EJERCICIO 1	se iniciara a incentivar la tecnica del saque de seguridad iniciando a ejecutarlo sin direccion para luego iniciar sacando cerca a la malla e ir aumentando la distancia a medida que se va mejorando el lanzamiento	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran de forma individual por todo el campo y se les pedira que realicen golpes al suelo con la palma de la mano rigida y atrapar el balon a lo que el balon vaya subiendo	
20 MIN.		Fisico	EJERCICIO 3	se explicara la forma correcta en que se ejecuta un burpiee y se les pedira que lo ejecuten de forma correcta 30 y descansen el tiempo que determine el formador asi este tendra la tarea de corregir y retroalimentar la tecnica de ejecucion	
10 MIN.		Recreativo	JUEGO	Dínamica de 1,2, 3, el uno representa un salto, el 2 representa una abdominal y el 3 significa una sentadilla, se hara por parejas, deberan contar hasta 3 y al terminar cada uno dira cualquiera de los tres numeros, si coinciden en el numero deberan hacer el ejercicio que representa.	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales, ademas se explicara el objetivo de los ejercicos asignados.	
			RETO PROXIMA SESION	tendran la tarea de perder el miedo al balon en casa jugando con pelotas de caucho	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	8/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN A LOS DEPORTISTA MEJORAR SU DESARROLLO MOTOR EN CONJUNTO CON TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL			SESION	111

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN EL COMPARTIR	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la igualdad
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVO-LA LLEVA ESTIRAMIEENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de la lleva en donde se ubicaran en cualquier parte del campo y se designara el deportista que iniciara la cadena para ir agregando candados a su cadena debera coger a sus compañerospor ultimo realizar estiramiento en especial de tren inferior
30 MIN.	FASE CENTRAL	Motriz	EJERCICIO 1	Se demarcara en el piso un triki y se haran dos grupos de igual numero de personas, a cada equipo se le asignaran 3 conos de diferente color, el triki se ubicara a una distancia de 10 metros, al dar la salida solo podra ir uno por equipo a llevar el cono y tratar de hacer triki, gana el equipo que primero lo logre.	
20 MIN.		Motriz	EJERCICIO 2	Se ubican en grupos de 4 en donde habran dos balones y se haran pases y tendran que estar pendientes de resivir sin dejar caer los balones con el fin de fortalecer la velocidad de reaccion y algunos patrones basicos	
20 MIN.		Fisico	EJERCICIO 3	se ubicaran todos los deportista en fila india en el medio y se les brindara un numero si el numero es par arrancaran para la derecha y viceversa en cas de ser impar	
10 MIN.		Recreativo-Teorico	JUEGO	Se realizara juego libre en parejas en parejas con una maya baja	se les pedira que se ubiquen por parejas con balon y uno a cada lado de la malla y realizaran lanzamientos mientras se les va explicando cada uno de los reglamentos existentes dentro del voleibol como ejemplo los toques.
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales. El estiramiento se realizara por parejas y los ejercicios los desiganara el formador	
			RETO PROXIMA SESION	todos tendran la tarea de traer algo para compartir la siguiente clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	9/08/2023	NIVEL	INICIACIÒN 1
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN A LOS DEPORTISTA MEJORAR SU DESARROLLO MOTOR EN CONJUNTO CON TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL			SESION	112

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE HARA UNA REFLEXION DE LOS BENEFICIOS DE LA IGUALDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la igualdad
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-LA ARAÑA ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de la araña el cual se ubica a un deportista en el centro del campo y los demas a las lineas finales y al sonido del silbato deberan transportarrse al otro lado del campo evitando ser cogidos por la araña. posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	se ubicaran en parejas a diferentes distancias en la cuales inicialmente se realizara el lanzamiento del balon para perder el miedo y luego se comenzara a implementar los dedos.	
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	se ubicara el formador en medio del campo con un balon ammarrado a una soga y con varios conos debajo y girara continuamente y los deportistas tendran la tarea de robarse los conos evitando ser tocados por el balon o la soga	
20 MIN.		fisico	EJERCICIO 3	jeugo de cogidas en el cual se cogera con aros y cada deportista que sea cogido debera pagar penitencia fisica	
10 MIN.		recreacion	JUEGO	Juego de "el rey dice" en donde los estudiantes deberan cumplir con lo que establezca el profesor, ejemplo: el rey dice que se toquen los zapatos.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar atencion y ejecucion de los ejercicios asignados, se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada.	
			RETO PROXIMA SESION	se les pedira que cada uno traiga su uniforme en buen estado para la siguientes clases	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	11/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN A LOS DEPORTISTA MEJORAR SU DESARROLLO MOTOR EN CONJUNTO CON TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL			SESION	113

TIEMPO	FASE		.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UN DIBUJO RAPIDO DE LA IGUALDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la igualdad
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVO-VAQUEROS ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de vaqueros el cual consiste en que todos los deportistas son vacas y se escogera 2 o 3 vaqueros los cuales atraparan a los demas lanzando aros y encestando a sus compañeros. posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Motriz	EJERCICIO 1	Juego de persecución en parejas a las ddiferentes señales del formador cada uno tendra un color un numero y una cantidad de sonidos con el silbato asi cuando suene o se diga el que le corresponde deberan evitar ser cogidos llegando hasta una zona segura	
30		Fisico	EJERCICIO 2	se dividira el grupo en 4 grupos los cuales iran ubicados en cada esquina del campo en donde el la estacion 1 se realizara salto con soga en la estacion 2 se realizara abdominal sostenido en la estacion 3 se realizara saltos largos en conos ubicados a una distancia determinada y en la estacion 4 vamos a trabajar resistencia a la velocidad se trabajara en cada estacion durante 30 segundos se realizaran 3 series de las 4 estaciones.	
10 MIN.		Motriz	EJERCICIO 3	se regara determinada cantidad de material en todo el campo como balones conos y platillos y se divide en dos grupos en donde la tarea sera intentar pasarle todo el material al otro equipo y evitar quedar con mas material que el otro equipo	
20 MIN.		Recreativo	JUEGO	Se ubicaran en un circulo, al escuchar la orden procederán a ubicar las manos en la posición de su cuerpo señalada, (nariz, codos, rodillas), pero también estarán ubicados unos elementos como pelotas o conos en mitad del circulo, al mencionar el objeto el niño se deberá desplazar de manera rápida hacia el objeto y cogerlo.	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retroalimentacion de la clase y mientras se hace esto se van realizando los estiramientos todos en posicion sentados.	
			RETO PROXIMA SESION	deberan comenzar a practicar ejercicios que impliquen flexibilidad en casa	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	14/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN A LOS DEPORTISTA MEJORAR SU DESARROLLO MOTOR EN CONJUNTO CON TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL			SESION	114

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UNA ACTUACION DE IGUALDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la igualdad
15 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento	PREDEPORTIVO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVO-ESCONDIDAS ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de escondidas en donde se elegira el primero que buscara y a medida que vayan encontrando sus compañeros estos deberan pasar a buscar posteriormente realizar estiramiento en el piso.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Motriz	EJERCICIO 1	se hacen dos equipos y se ubican a los lados contrarios divididos por la malla y realizaran lanzamientos con ambas manos para pasar el balon a el otro campo y el otro evitara que caiga	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 2	Se haran dos equipos de igual numero de integrantes y se les dara un cono a cada equipo, la actividad consiste en que uno debera correr con el cono hasta dejarlo en el otro punto y volver a darle la salida al siguiente compañero el cual debera ir por el cono y darselo al siguiente compañero, asi hasta que el equipo termine.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 3	inicialmente se explicara como se realiza el golpe de dedos y cual es la forma correcta posteriormente se ubicaran en fila india y al frente se ubicara una persona de pie los demas van sentados y cada que el que esta al frente lance el balon tendra que levantarse y responder tamn pronto responda se volvera a sentar	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	se les entregara lazos de diferentes medidas y podran de forma libre decidir si practican salto en grupos con batida o juegan relogito o si por el contrario lo realizan de forma individual	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudad a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	pranticar el saque en casa contra una pared	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

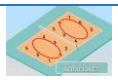
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	16/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN A LOS DEPORTISTA MEJORAR SU DESARROLLO MOTOR EN CONJUNTO CON TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL			SESION	115

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE CUENTEN A SUS COMPAÑEROS SITUACIONES DE IGUALDAD QUE HAYAN EXPERIMENTADO	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la igualdad
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-HOKEY CON PLATILLOS ESTIRAMIENTO	se inciara realizando movilidad articular y posteriormente Juego de hokey en donde se ubicaran por parejas y con cuatro conos organizaran sus canchas y competiran lanzando un platillo por el suelo intentando hacerle goles al adversario. por ultimo se realiza el estiramiento corto de tren inferior
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	se ubican en circulo y entre todos tendran que golpear el balon sin dejarlo caer de lo contrario se sometera a una penitencia fisica	
30 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran de forma individual con balon cada deportista y se ubicaran frente a una pared realizando lanzamientos a una altura conciderable para resivir de nuevo el balon tan pronto rebote y se haran variantes como lanzar con una mano atrapar con una mano entre otras.	
20 MIN.		Motriz	EJERCICIO 3	pasar escaleras en diferentes posiciones con diferentes movimientos como la golosa en un solo pie y a pie junto entre otros.	
10 MIN.		Recreativo	JUEGO	juego de tenis contra la pared	se ubicarn por parejas y se simulara el juego de tenis con balon de voleibol unicamente podran dejar rebotar el balon 1 vez en el suelo para posteriormente lanzarlo a la pared de forma intercalada
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	cada uno de los niños tendra como responsabilidad dirigir un estiramiento y todos los estiramiento deberan ser en parejas	
			RETO PROXIMA SESION	todos al finalizar la clase siguiente deberan contribuir a alzar un papel del campo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMI
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	18/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN A LOS DEPORTISTA MEJORAR SU DESARROLLO MOTOR EN CONJUNTO CON TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL			SESION	116

TIEMPO	FASE			.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida	Introduccion a la clase	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE CUENTEN A SUS COMPAÑEROS SE MOSTRARA VIDEOS DE SITUACIONES DE IGUALDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la igualdad
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-CONGELADOS ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de congelados en este caso para descongelar se hara por debajo de las piernas posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Motriz	EJERCICIO 1	Circuito de obstáculos	se organizaran obstaculos y se hara de forma competitiva en dos equipos y consistira primero realizar zig-zag posteriormente se desplazara en mesa hasta un cono encontrara un laso realizara 3 saltos y procedera a lanzar un aro a un cono intentando incertarlo
20		Tecnica	EJERCICIO 2	cada deportista se hara de forma individual y con un balon y tendran la tarea de implmentar el golpeo en distancias cortaas y repetitivas contra el suelo o la pared	
20 MIN.		Teorico	EJERCICIO 3	se les enseñara el numero de cada psocion se explicara las situaciones en las cuales deben rotar y posterior a eso se hara un juego que deberan obedecer las rotaciones yendo al numero de la posicion que el formador mencione	
20 MIN.		Recreativo	JUEGO	Saltando de diferentes formas realizar diferentes pases en parejas, trios o diferentes grupos .Juego popular rayuela en características adaptadas, con la ayuda de aros o platillos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	entre todos se pondran de acuerdo para el estiramiento y se les pedira que cuenten en voz alta los 15 segundos por cada estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	para la proxima sesion deberan traer un estiramiento que no hayamos aplicado en ninguna sesion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	23/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN A LOS DEPORTISTA MEJORAR SU DESARROLLO MOTOR EN CONJUNTO CON TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL			SESION	117

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE REALIZARA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO SOBRE LA IGUALDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la igualdad
15 MIN.		calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-COLA DE CONEJO ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de cola deconejo donde cada quein se ubicara una media en la cola como conejo y tendran la funcion de sacar la de los compañeros sin dejarse sacas la de cada quien. posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	se realizaran partidos de baloncesto en el cual la restriccion sera que no podran avanzar con el balon solo lo podran hacer haciendo pasesy el equipo perdedor tendra penitencia fisica	
20 MIN.		tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran frente a la pared y se les pedira que realicen la tecnica del saque pidiendoles que el saque lo realicen a un punto fijo y que el balon regrese a las manos sin rebotar	
20		Tecnica	EJERCICIO 3	realizar lanzamientos el punto contara si logra hacer llegar el balon al aro que pertenence a su rival	
20		Recreativo	JUEGO	se realizara el juego de correita caliente con una espuma en remplazo a la correa	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion de la lectura sobre que es el compañerismo , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento con el juego tingo tango	
			RETO PROXIMA SESION	para la proxima clase tendran que traer materiales reciclados de la casa	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	25/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN A LOS DEPORTISTA MEJORAR SU DESARROLLO MOTOR EN CONJUNTO CON TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL			SESION	118

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE LES PEDIRA QUE DE LO APRENDIDO REALICEN UNA ACCION DE IGUALDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la igualdad
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-RELOGITO ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de relogito el cual consiste en que un deportista bate el laso pen forma circular y los demas tendran que saltar. posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Los niños deben realizar desplazamientos mediante distintas actividades coordinativas, como diferentes estaciones en total 4 cada grupo durara de a 5 minutos en cada una y de ahí se cambia a la otra.	
20 MIN.		Motriz	EJERCICIO 2	Se ubicaran en parejas y se les asignara un nombre, ya sea de un animal, objeto o fruta, a cada columna, al oír el nombre deberán correr a una distancia estipulada sin dejarse atrapar	
20		Tecnica	EJERCICIO 3	se ubicaran todos en circulo y realizaran lanzamientos el que quede con la pelota cuando el formador pite pagara penitencia la condicion sera que no podran dejar caer el balon nunca ni podran quedarse con el balon por mas de 3 segundos	
20		Recreativo	JUEGO	se realizara el juego llamado cuadrito el cual consiste en hacer un cuadro con la inicial de cada depoprtista y lanzaran piedras y en la inicial que caiga sera la persona que tiene que ponchar los demas tendran que pasar por estaciones sin dejarse ponchar	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se haran estiramientos mientras se les preguntara cuales son los trabajos que mas les gusta realizar en equipo y por que	
			RETO PROXIMA SESION	preguntar reglas del yermis en casa a sus padres	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	28/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN A LOS DEPORTISTA MEJORAR SU DESARROLLO MOTOR EN CONJUNTO CON TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL			SESION	119

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS EL FORMADOR DARACHARLA DE SITUACIONES DE IGUALDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la igualdad
20 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVO-YERMIS ESTIRAMIEENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego yermis el cual consiste en tumbar la tapas y volver armarlas evitando ser ponchados. por ultimo realizar estiramiento en especial de tren inferior
20	FASE CENTRAL	Motriz	EJERCICIO 1	se les pedira que realicen lanzamientos al aire y al momento de que el balon esta en el aire realicen diferentes movimeintos según lo establezca el formador como tijera, sentadilla, flexion de brazo y volver a la posicion y atrapar el balon sin dejarlo caer	
20 MIN.		Fisico	EJERCICIO 2	se trabajar velocidad de reaccion en conjunto con la velocidad de desplazamiento de la siguiente forma se sientan en parejas y al sonido del silbato deberan correr a donde lo indique el formador y deberan evitar ser alcanzados por el compañero	
20		Motriz	EJERCICIO 3	se ubicaran en filas y tendran determinados tiros para incertar el balon en un aro esto con el fin de perfeecionar la fuerza que ejercen en el pase	
20		Recreativo	JUEGO	los deportistas se ubicaran en la linea final y avanzaran dependiendo la cantidad de pitasos que genere el formador con el fin de llegar lo antes posible al otro lado del campo.	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se ubicaran a los deportistas en circulo y se les pedira que uno por uno propongan un estiramiento de los que anteriormente se han aplicado	
			RETO PROXIMA SESION	entre todos recoger basura del campo de entrenamiento antes de que llegue el formador	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	30/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EJECUTAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN A LOS DEPORTISTA MEJORAR SU DESARROLLO MOTOR EN CONJUNTO CON TECNICAS INICIALES DEL VOLEIBOL			SESION	120

TIEMPO	FASE			.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UN ACROSTICO CON EL VALOR	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la igualdad
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-EL REY MANDA ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de el rey manda en donde deberan obedecer las ordenes de quien designe el formador como rey posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	realizar lanzamientos donde el balon pelotee y en el momento que se eleve realizara la posicion de brazos correcta par recepcionar	
20		Motriz	EJERCICIO 2	Competencia en grupos cogidos de las manos o con los pies amarrados recorrer cierta distancia de manera coordinada, con diferentes variables.	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	los deportistas resiviran con la posicion de los dedos siempre arriba y sus brazos nunca podran bajar	
20 MIN.		recreacion	JUEGO	Juego congelados, se deben quedar en la posición tal cual los "congelaron". Y podran descongelar a sus compañeros siempre y cuando les pasen por debajo	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se relaiza una retroalimentacion acerca de los ejercisios trabajados en clase mientras se va haciendo estiramiento.	
			RETO PROXIMA SESION	durante la siguiente clase tendran que permanecer en silencio durante los primeros 45 minutos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	2/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	INTRODUCIR LA TECNICA DEL VOLEIBOL EN EJERCICIO Y JUEGO RECRREATIVOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS MOTORES QUE SE ASEMEJEN A LOS DEL DEPORTE			SESION	121

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE REALIZARA LA SOCIALIZACION DEL VALOR A TRABAJAR DURANTE EL MES	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la humildad
15 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVO-ESCONDIDAS ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de escondidas en donde se elegira el primero que buscara y a medida que vayan encontrando sus compañeros estos deberan pasar a buscar posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	se jugara yermis donde se podran defender de la ponchada con sus brazos es decir que no quedaran ponchados si el balon pega en sus brazos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 2	se les pedira que realicen el saque a un sitio fijo en la pared y que intenten atrapar el balon sin dejarlo caer a medida que se van alejando de la pared	
20	FASE CENTRAL	Motriz	EJERCICIO 3	se les pedira que se ubiquen en parejas y se jugara en forma de tenis de mesa haciendo cuenta que el aro es la mesa y tendran que hacer rebotar el balon alternados sin que rebote mas de dos veces.	
20	FASE CENTRAL	Motriz	JUEGO	juego de balon caliente donde el que quede con el balon a la hora de que el formador pite sera el perdedor no podran dejar caer el balon	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se premiaran los mejores participantes de la clase passada mientras se realizan los estiramientos y se aclaran dudas de los ejercicios aplicados durantes la sesion	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	traer 3 ejemplos de humildad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	4/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	INTRODUCIR LA TECNICA DEL VOLEIBOL EN EJERCICIO Y JUEGO RECRREATIVOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS MOTORES QUE SE ASEMEJEN A LOS DEL DEPORTE			SESION	122

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE DEN EJEMPLOS QUE SE HABIAN DEJADO DE TAREA SOBRE EL VALOR	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la humildad
15 MIN.	FASE INICIAL — Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-HOKEY CON PLATILLOS ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de hokey con platillos se les pedira que en parejas organicen canchas y el balon sera un platillo que deberan lanzar por el suelo y posteriormente realizar estiramiento en el piso.
30 MIN.	FASE CENTRAL — Fisico	EJERCICIO 1	se jugara el tiburon en donde se ubicara un tiburon en el centro de la cancha y los demas tendran la funcion de desplazarse cada vez que el pito suene de un extremo al otro de la cancha	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Tecnico	EJERCICIO 2	se iniciara a solicitar el pase en parejas con el golpe de llemas con el fin de ir iniciando a promover la tecnica mas utilizada en el deporte iniciando a implementar la malla	
20 MIN.	FASE CENTRAL — tecnico	EJERCICIO 3	los deportistas se ubicaran en parejas uno a cada lado de la malla y realizaran lanzamientos entre si con la condicion de que mientras no tenga el balon deberan ir a la maya o a tocar otras cosas como variantes	
10 MIN.	FASE CENTRAL — recreativo	JUEGO	se ubicaran por equipos y se les entregara una soga para realizar fuerza evitando ser arrastrados el equipo perdedor tendra penitencia fisica	
10 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales, ademas se esplicara el objetivo de los ejercicos asignados.	
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	la proxima clase tendran que traer una botella para el reciclage y se utilizara para yermis	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	8/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	INTRODUCIR LA TECNICA DEL VOLEIBOL EN EJERCICIO Y JUEGO RECRREATIVOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS MOTORES QUE SE ASEMEJEN A LOS DEL DEPORTE			SESION	123

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UNA FRASE QUE SEA ALUSIVA A LA HUMILDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el humildad
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-YERMIS ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de yermis en donde se basa en tumbar la tapas para intentar armarlas sin ser ponchados y defendiendose con potes de plastico posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20	FASE CENTRAL	Motriz-fisico	EJERCICIO 1	Los niños deben realizar desplazamientos mediante distintas actividades coordinativas, como diferentes estaciones en total 4 cada grupo durara de a 5 minutos en cada una y de ahí se cambia a la otra. Entre las actividades estan las tijeras, los burpies, saltos, escalera, abdominales.	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran aros a una determinada altura y se les pedira que en parejas uno realice el lanzamiento y el otro intente responder acertando en el aro podra responder con antebrazo o dedos	
20		Motriz	EJERCICIO 3	se ubicaran todos en circulo y realizaran lanzamientos el que quede con la pelota cuando el formador pite pagara penitencia la condicion sera que no podran dejar caer el balon nunca ni podran quedarse con el balon por mas de 3 segundos	
20		Recreativo	JUEGO	se ubicaran en circulo y el que vaya dejando caer el balon ira siendo descalificado y pasara a estirar	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se haran estiramientos mientras se les preguntara cuales son las ordenes que dan sus padres que mas les gusta obedecer .	
			RETO PROXIMA SESION	poder realizar moviemitno alterno de brazos adelante y atrás	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	9/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	INTRODUCIR LA TECNICA DEL VOLEIBOL EN EJERCICIO Y JUEGO RECRREATIVOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS MOTORES QUE SE ASEMEJEN A LOS DEL DEPORTE			SESION	124

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE HARA UNA REFLEXION DE LOS BENEFICIOS DE SER HUMILDE	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la humildad
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVO-LA LLEVA ESTIRAMIEENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de la lleva en donde se ubicaran en cualquier parte del campo y se designara el deportista que iniciara la cadena para ir agregando candados a su cadena debera coger a sus compañerospor ultimo realizar estiramiento en especial de tren inferior
20	FASE CENTRAL	Motriz	EJERCICIO 1	lanzar el balon al aire e ir a tocar algun objeto determinado por el formador y volver a recoger el balon evitando que rebote muchas veces en el suelo	
20 MIN.		Motriz	EJERCICIO 2	se ubicaran en parejas y se ubicara un zigzag para uno de los dos y el deportista debera pasar y su compañero tendra la libertad tendra la libertad de lanzar el balon a cualquiera de los dos lados bien sea derecho o izquierdo y el deportista debera responder con antebrazo	
20		Recreativo	EJERCICIO 3	se realizara un juego de ponchado parecido al los quemados con la restriccion de reglas que son complejas es decir unicamente tendran que realizar lanzamientos desde la cancha contraria para ponchar a sus rivales	
20		Recreativo	JUEGO	se le asignara un sitio para tocar dependiendo de el numero de pitasos que genere el formador y y el ultimo en llegar ira paganedo castigo	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se jugara piedra papel o tijera y los que van perdiendo deberan dirigir un ejercicio de estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	poder tocar las puntas de los pies con el estiramiento de pie	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

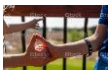
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	11/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	INTRODUCIR LA TECNICA DEL VOLEIBOL EN EJERCICIO Y JUEGO RECRREATIVOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS MOTORES QUE SE ASEMEJEN A LOS DEL DEPORTE			SESION	125

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UN DIBUJO RAPIDO DE LA HUMILDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la humildad
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVO-QUEMADOS ESTIRAMIEENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de quemados se divide en 2 grupos y tienen mitad de cancha y lanzaran a ponchar a sus rivales y evitaran tambien ser ponchados, por ultimo realizar estiramiento en especial de tren inferior
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Se demarcara en el piso un triki y se haran dos grupos de igual numero de personas, a cada equipo se le asignaran 3 conos de diferente color, el triki se ubicara a una distancia de 10 metros, al dar la salida solo podra ir uno por equipo a llevar el cono y tratar de hacer triki, gana el equipo que primero lo logre.	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran por parejas a una distancia de 3 pasos amplios y un deportista tendra que lanzar el balon por encima de la oreja simulando el saque y el otro tendra que realizar la recepcion con antebrazo o dedos	
20 MIN.		Fisico	EJERCICIO 3	se ubicaran todos los deportista en fila india en el medio y se les brindara un numero si el numero es par arrancaran para la derecha y viceversa en cas de ser impar	
10 MIN.		Recreativo	JUEGO	se dejara juego libre en donde podran jugar futbol o baloncesto según los gustos de cada deportista	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	para la siguiente clase todos deberan traer un movimeinto de coordinacion que dominen	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	14/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	INTRODUCIR LA TECNICA DEL VOLEIBOL EN EJERCICIO Y JUEGO RECRREATIVOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS MOTORES QUE SE ASEMEJEN A LOS DEL DEPORTE			SESION	126

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UNA ACTUACION DE LA HUMILDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la humildad
15 MIN.		Calentamiento	Predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVO-DINAMITA ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de dinamita el cual consiste en ubicarlos en fila y tendran que intentar encestar si encestan tendran que salir a correr para evitar que el compañero lance el balon en medio de sus piernas, por ultimo realizar estiramiento en especial de tren inferior
30 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	se podran a conducir el balon lanzandolo con los dedos hacia el suelo con el fin de sencibilizar el movimiento y posicion de los dedos	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	se hacen dos equipos y se ubican a los lados contrarios divididos por la malla y realizaran lanzamientos con ambas manos para pasar el balon a el otro campo y el otro evitara que caiga	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	se ubicaran en fila india y al frente se ubicara una persona de pie los demas van sentados y cada que el que esta al frente lance el balon tendra que levantarse y responder tamn pronto responda se volvera a sentar	
10 MIN.		Recreacion	JUEGO	Dinámica de guerra de pulgares, se deberan ubicar por parejas, quien pierda debera obedecer a la orden del compañero solo sera penitencia fisica	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudad a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	llevar por lo menos una botella de agua la proxima clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	16/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	INTRODUCIR LA TECNICA DEL VOLEIBOL EN EJERCICIO Y JUEGO RECRREATIVOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS MOTORES QUE SE ASEMEJEN A LOS DEL DEPORTE			SESION	127

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE CUENTEN A SUS COMPAÑEROS SITUACIONES DE HUMILDAD QUE HAYAN EXPERIMENTADO	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la humildad
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-RELOGITO ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de relogito el cual consiste en que un deportista bate el laso pen forma circular y los demas tendran que saltar. posteriormente realizar estiramiento en el piso.
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	se ubicaran con balon de forma individual y realizara repetidamente y de forma libre cada uno de los movimeintos que se han implementado en las sesiones anteriores	
20 MIN.		tecnica	EJERCICIO 2	se le entregara balon a cada uno y se haran golpeos con la planta de la mano rigida contra el piso simulando la accion de remate	
20 MIN.		Fisico	EJERCICIO 3	se hara juego de relevos en donde tendran que ir y ubicarse frente a la malla lanzar el balon y resivirlo del otro lado del campo tan pronto termine le dara el turno al compañero hasta que todos pasen	
10 MIN.		Recreativo	JUEGO	Dínamica de 1,2, 3, el uno representa un salto, el 2 representa una abdominal y el 3 significa una sentadilla, se haran todos en el campo y el ultimo en reaccionar pagara penitencia	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	todos en la siguiente clase recogeran un papel para ingresar a laclase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	18/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	INTRODUCIR LA TECNICA DEL VOLEIBOL EN EJERCICIO Y JUEGO RECRREATIVOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS MOTORES QUE SE ASEMEJEN A LOS DEL DEPORTE			SESION	128

TIEMPO	FASE	TEMATICA		.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE CUENTEN A SUS COMPAÑEROS SE MOSTRARA VIDEOS DE SITUACIONES DE HUMILDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la humildad
15 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-COLA DE CONEJO ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de cola deconejo donde cada quein se ubicara una media en la cola como conejo y tendran la funcion de sacar la de los compañeros sin dejarse sacas la de cada quien. posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Motriz	EJERCICIO 1	realizar lanzamientos donde el balon pelotee y en el momento que se eleve realizara la posicion de brazos correcta par recepcionar y luego se aumenta la complejidad añadiendo diferentes movimientos como tocarse las orejas o arrodillarse	
20		Motriz	EJERCICIO 2	se ubicaran dos equipos con medias de diferentes colores en donde con un espacio reducido buscaran quitarle la cola al equipo rival y defenderan su cola evitando que se la quiten	
MIN. 20		Tecnica	EJERCICIO 3	se ubicaran por equipos de 3 y buscaran hacer la mayor cantidad de pases sin dejarla caer	
MIN. 20		Recreativo	JUEGO	Juego congelados, se deben quedar en la posición tal cual los "congelaron". Y podran descongelar a sus compañeros siempre y cuando les pasen por debajo	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se relaiza una retroalimentacion acerca de los ejercisios trabajados en clase mientras se va haciendo estiramiento.	
			RETO PROXIMA SESION	para la proxima clase traer algo de comida para compartir	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	23/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	INTRODUCIR LA TECNICA DEL VOLEIBOL EN EJERCICIO Y JUEGO RECRREATIVOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS MOTORES QUE SE ASEMEJEN A LOS DEL DEPORTE			SESION	129

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE REALIZARA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO SOBRE LA HUMILDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la humildad
15 MIN.		movilidad articular	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-EL REY MANDA ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de el rey manda en donde deberan obedecer las ordenes de quien designe el formador como rey posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Motriz	EJERCICIO 1	se ubican en circulo y entre todos tendran que golpear el balon sin dejarlo caer de lo contrario se sometera a una penitencia fisica	
30 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran por parejas y se les entregaran dos platillos realizando recepciones en cada platillo y desplazandose de forma lateral	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	se ubicaran en parejas con una fila de platillos la cual tendran que saltar y realizar recepciones bien sea con dedos o antebrazo	
10 MIN.		Fisico	Fisico	se pondran a trotar durante 5 minutos seguidos alrededor de la cancha	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	cada uno de los niños tendra como responsabilidad dirigir un estiramiento y se retroalimentara y resaltara los niños mas obedientes durante la sesion	
			RETO PROXIMA SESION	deberan traer un ejercico de coordinacion creado por ellos mismos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	25/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	INTRODUCIR LA TECNICA DEL VOLEIBOL EN EJERCICIO Y JUEGO RECRREATIVOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS MOTORES QUE SE ASEMEJEN A LOS DEL DEPORTE			SESION	130

TIEMPO	FASE			.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE LES PEDIRA QUE DE LO APRENDIDO REALICEN UNA ACCION DE HUMILDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la humildad
MIN. 15		Claentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-BEISBOL FUTBOL ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de beisbol combinado con futbol remplazando el bate por el pie de los deportistas y lo demas seran reglas normales de beisbol. posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	se ubicaran los deportistas en fila y el entrenador lanzara el balon a los brazos del deportista con el fin de que estos respondan intentando pasar el balon por encima de la malla	
30		Fisico	EJERCICIO 2	Se realizara un circuito de ejercicios que desarollen las capacidades fisicas como salta laso como sentadillas como tijeras entre otras y se le corregira la ejecucion	
10 MIN.		Motriz-Fisico	EJERCICIO 3	se ubicaran varios conos al frente de los niños y ellos intentaran tumbar los del equipo adversario	
20 MIN.		Recreativo	JUEGO	Se ubicaran en un circulo, al escuchar la orden procederán a ubicar las manos en la posición de su cuerpo señalada, (nariz, codos, rodillas), pero también estarán ubicados unos elementos como pelotas o conos en mitad del circulo, al mencionar el objeto el niño se deberá desplazar de manera rápida hacia el objeto y cogerlo.	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retroalimentacion de la clase y mientras se hace esto se van realizando los estiramientos.	
			RETO PROXIMA SESION	traer la indumentaria completa para las siguientes sesiones	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	28/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	INTRODUCIR LA TECNICA DEL VOLEIBOL EN EJERCICIO Y JUEGO RECRREATIVOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS MOTORES QUE SE ASEMEJEN A LOS DEL DEPORTE			SESION	131

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS EL FORMADOR DARACHARLA DE SITUACIONES DE LA HUMILDAD	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la humildad
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-MICOS A SUS PALOS O CUEVAS ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de miscos a sus palos el cual consiste en que todos los deportisitas se desplazan por el campo en diferentes posiciones y a la señal del formador deben bsucar una pareja para atutarsen o ubicarse debajo dependiendo la indicacion posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	ubicados en parejas se les pedira que realicen pases seguidos sin dejar caer el balon con el fin de identificar los avances de cada deportista se podran hacer de forma libre con cualquier tipo de golpe	
30 MIN.		tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran por pareja y se incentivara a la segmentacion del movimineto de antebrazos poniendo a uno de los dos de rodillas y tendra que golpear el balon solo con el movimiento de sus miembros inferiores manteniendo siempre sus brazos en posicion	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	se entregara balon individual y tendran que lanzar el balon con las dos manos al suelo para que ese mismo rebote y al momento en que el balon decienda tendran que hacer control bien sea con antebrazo o con dedos.	
10 MIN.		Recreativo	JUEGO	Juego de "el rey dice" en donde los estudiantes deberan cumplir con lo que establezca el profesor, ejemplo: el rey dice que se toquen los zapatos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar atencion y ejecucion de los ejercicios asignados, se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada.	
			RETO PROXIMA SESION	para la proxima clase todos deberan participar en todos los ejercicios si no habra castigo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

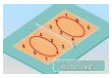
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMI
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	30/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	INTRODUCIR LA TECNICA DEL VOLEIBOL EN EJERCICIO Y JUEGO RECRREATIVOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS MOTORES QUE SE ASEMEJEN A LOS DEL DEPORTE			SESION	132

TIEMPO	FASE	TEMATICA		.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UN ACROSTICO CON EL VALOR	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso la humildad
15 MIN.		Calentamiento	Predeportivos	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-POLICIAS Y LADRONES ESTIRAMIENTO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Terico-motriz	EJERCICIO 1	se les enseñara cada una de las posiciones que existen el el deporte y se les explicaran las reglas gemnerales y se hara un juego de reaccion para evidenciar que se aprendieron las posiciones	
20		Tecnica	EJERCICIO 2	cada deportista se hara d eforma individual y con un balon y tendran la tarea de implmentar el golpeo en distancias cortaas y repetitivas contra el suelo o la pared	
20 MIN.		Motriz	EJERCICIO 3	el profesor se ubicara al otro lado de la malla y lanzara el balon se ubicaran por gurpos de 3 y deberan realizar rotaciones cualquiera con el fin de implementar los tres toques y el balon no sera golpeado si no lanzado con las dos manos	
20 MIN.		Recreativo	JUEGO	Saltando de diferentes formas realizar diferentes pases en parejas, tríos o diferentes grupos .Juego popular rayuela en características adaptadas, con la ayuda de aros o platillos.	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	obedeceran a cada orden de cambio que dirija el formador y se realizaran estiramientos asistidos en parejas	
			RETO PROXIMA SESION	deberan iniciar a mejorar su alimentacion en casa y en el entrenamiento la hidratacion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

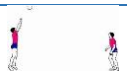
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMI
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	2/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LA TENCINA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA PARTE FISICA Y MOTRIZ PARA EL MANTENIMIENTO DE ESTAS.			SESION	133

TIEMPO	FASE			.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE REALIZARA LA SOCIALIZACION DEL VALOR A TRABAJAR DURANTE EL MES	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-CONGELADOS ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de congelados en este caso para descongelar se hara por debajo de las piernas posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20 MIN.	FASE CENTRAL	teorico-tecnico	EJERCICIO 1	se les enseñara cada una de las posiciones que existen el el deporte y se les pedira que realicen un partido en donde se evidencien las rotaciones correctas	
20		tecnico	EJERCICIO 2	se realizara un partido amistoso en donde se les pedira que apliquen cada uno de los movimeintos trabajados hasta el momento	
20 MIN.		tecnico	EJERCICIO 3	el profesor se ubicara al otro lado de la malla y lanzara el balon se ubicaran por gurpos de 3 y deberan realizar rotaciones en donde la restriccion sera que para pasar el balon deberan realizar 3 toques obligatoriamente	
20 MIN.		recreativo	JUEGO	se realizara el juego de fuerza de tirar la cuerda en donde se haran equipos y se sacaran los mas fuertes	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se recompenzara al deportista que logre describir el orden de todoos los estiramientos siempre realizados	
			RETO PROXIMA SESION	para la proxima sesion deben traer un alimento no perecedero para llevarselo a una persona	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	4/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LA TENCINA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA PARTE FISICA Y MOTRIZ PARA EL MANTENIMIENTO DE ESTAS.			SESION	134

TIEMPO	FASE			.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE DEN EJEMPLOS DEL VALOR	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-MICOS A SUS PALOS O CUEVAS ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de miscos a sus palos el cual consiste en que todos los deportisitas se desplazan por el campo en diferentes posiciones y a la señal del formador deben bsucar una pareja para atutarsen o ubicarse debajo dependiendo la indicacion posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	se ubicaran al lado contrario en el campo y el entrenador lanzara balones los cuales deberan responder intentado pasar la malla	
30		fisico	EJERCICIO 2	Se realizara un circuito de ejercicios que desarollen las capacidades fisicas como salta laso como sentadillas como tijeras o plancha entre otras .	
10 MIN.		fisico	EJERCICIO 3	se ubicaran platillos de varios colores al otro extremo del campo y cada color tendra un puntaje ganara el que mas puntos logre	
20 MIN.		JUEGO COMPETENCIA	JUEGO	juego libre con castigo fisico para los perdedores	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retroalimentacion de la clase y mientras se hace esto se van realizando los estiramientos.	
			RETO PROXIMA SESION	para la proxima sesion deberan venir bien uniformados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	8/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LA TENCINA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA PARTE FISICA Y MOTRIZ PARA EL MANTENIMIENTO DE ESTAS.			SESION	135

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTROPDUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UNA FRASE QUE SEA ALUSIVA A EL COMPAÑERISMO	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVO-BALONMANO CON SUPERBOLA ESTIRAMIEENTO	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	se ubicaran en fila india y se iniciara estimulando el movimiento de dedos y se hira perfeccionando y corrigiendo errores mientras van golpeando mediante dedos una vez al suelo y la otra al aire	
20 MIN.		tecnica	EJERCICIO 2	se hacen dos equipos y se ubicaran en fila india a cada lado de la cancha y solo podra responder un deportista y pasara al final de la cola perdera el equipo que va dejando caer el balon y pagara penitencia fisica todo el grupo	
20 MIN.		tecnica-motriz	EJERCICIO 3	se ubicaran en fila india y al frente se ubicara una persona de pie los demas van sentados y cada que el que esta al frente lance el balon tendra que levantarse y responder tamn pronto responda se volvera a sentar	
10 MIN.		Recreativo	JUEGO	se realizara un campeonato de carrera de burritos en donde iran clasificando los ganadores hasta que quede una pareja la cual se le dara un paquete.	
10 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudad a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	todos tendran que llevar hidratacion si uno no lleva nadie podra tomar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	9/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LA TENCINA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA PARTE FISICA Y MOTRIZ PARA EL MANTENIMIENTO DE ESTAS.			SESION	136

TIEMPO	FASE	TEMATICA		.	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE HARA UNA REFLEXION DE LOS BENEFICIOS DE SER COMPAÑERISTA	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.		Calentamiento	PREDEPORTIVOS	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-COLA DE CONEJO ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de cola deconejo donde cada quein se ubicara una media en la cola como conejo y tendran la funcion de sacar la de los compañeros sin dejarse sacas la de cada quien. posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	realizar lanzamientos donde el balon pelotee y en el momento que se eleve realizara la posicion de brazos correcta par recepcionar y luego se aumenta la complejidad añadiendo diferentes movimientos como tocarse las orejas o arrodillarse	
20		Motriz-tecnico	EJERCICIO 2	se ubicaran dos equipos con medias de diferentes colores en donde con un espacio reducido buscaran quitarle la cola al equipo rival y defenderan su cola evitando que se la quiten	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	se iniciara a inculcar el movimeinto de remate en donde se haran por parejas y unicamente deberan rematar cuantas veces le sea posible y el formador pasara corrigiendo los movimientos	
20 MIN.		Recreativo	JUEGO	congelados bajo tierra con dos congeladores y en caso de que los logre congelar a todos pagaran penitencia fisica	
10 MIN.	FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se relaiza una retroalimentacion acerca de los ejercisios trabajados en clase mientras se va haciendo estiramiento.	
			RETO PROXIMA SESION	todos deberan llegar temprano la siguiente sesion si no castigo para todos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	11/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LA TENCINA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA PARTE FISICA Y MOTRIZ PARA EL MANTENIMIENTO DE ESTAS.			SESION	137

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UN DIBUJO RAPIDO DE EL COMPAÑERISMO	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-RELOGITO ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de relogito el cual consiste en que un deportista bate el laso pen forma circular y los demas tendran que saltar. posteriormente realizar estiramiento en el piso.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Se demarcara en el piso un triki y se haran dos grupos de igual numero de personas, a cada equipo se le asignaran 3 conos de diferente color, el triki se ubicara a una distancia de 10 metros, al dar la salida solo podra ir uno por equipo a llevar el cono y tratar de hacer triki, gana el equipo que primero lo logre.	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran por parejas a una distancia de 3 pasos y tendran que realizar el siguiente circuito de movimeintos el primero sacara el segundo recepcionara con dedos el tercero con antebrazo y el cuarto rematara y por ultimo intentaran mantener en el aire el balon	
20 MIN.		Fisico	EJERCICIO 3	se ubicaran todos los deportista en fila india en el medio y se les brindara un numero si el numero es par arrancaran para la derecha y viceversa en cas de ser impar	
10 MIN.		Recreativo	JUEGO	se jugara hokey en el suelo con platillos	se ubicaran en parejas con 5 platillos y ubicaran sus arcos y deberan realizar los lanzamientos en posicion boca abajo
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	tendran que traer un estiramiento que no hayamos aplicado nunca	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	14/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LA TENCINA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA PARTE FISICA Y MOTRIZ PARA EL MANTENIMIENTO DE ESTAS.			SESION	138

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UNA ACTUACION DE EL COMPAÑERISMO	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-CULTURA CHUPISTICA ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de cultura chupistica consiste en ubicarse en circulo y realizar pases mientras se van diciendo temas ejemplo de nombre y tendran que decir un nombre cada vez que toquen el balon, posteriormente realizar estiramiento en el piso.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	los deportistas se ubicaran en parejas uno a cada lado de la malla y realizaran lanzamientos entre si con la condicion de que mientras no tenga el balon deberan ir a la maya o a tocar otras cosas como variantes	
20 MIN.		Tecnica-motriz	EJERCICIO 2	se realizaran 1 vs 1 con el objetivo de que reaccionen de la mejor manera ante la recepcion del balon	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	se dividiran en dos equipos y se jugara partido con la condicion de que no podran pasar el balon al otro lado hasta que todos los integrantes toquen el balon	
10 MIN.		Recreativo	JUEGO	se le dara un platillo a cada deportista y cada que lo toque otro compañero le entregaran su disco y el mismo cada que toque a otro compañero le entregara un disco ganara el que quede con menos platillos en la mano	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales, ademas se esplicara el objetivo de los ejercicos asignados.	
			RETO PROXIMA SESION	como forma de respeto al entrenador deberan llegar 5 minutos antes de l hora citada	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	16/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LA TENCINA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA PARTE FISICA Y MOTRIZ PARA EL MANTENIMIENTO DE ESTAS.			SESION	139

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE CUENTEN A SUS COMPAÑEROS SITUACIONES DE COMPAÑERISMO QUE HAYAN EXPERIMENTADO	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.	FASE INICIAL	coordinacion	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-DINAMITA ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de dinamita en cual se ubican en fila y deberan intentar encestar cuando alguien enceste correran y al sonido del silbato para para evitar ser tocados por el balon, posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	se realizara un circuito de 4 estaciones en donde se trabajara sentadillas, burpies, salto de lazo y tijeras. Se haran 3 series de 1 minuto por ejercicio	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran de un lado de la malla y se comenzara a trabajar el saque en donde el objetivo inicialmente sera que el balon pase la malla y luego se aumentara la complejidad ubicando conos y aros buscando que mejoren precision	
20	FASE CENTRAL	Motriz	EJERCICIO 3	se realizara juego de balon caliente ubicados en circulo y al sonido del silbato del formador el que quede con el balon pagara penitencia fisica	
20	FASE CENTRAL	Recreacion	JUEGO	se ubicaran en circulo y los que vayan dejando caer el balon tendran que pasar a dirigir el estiramiento hasta que quede el ganador siendo recompenzado con dulces	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se haran estiramientos mientras se le entregara el premio al ganador de el juego anterior y los estiramiento estaran dirigidos por un deportista en especifico que sera el primero que sea descalificado del juego anterior	
			RETO PROXIMA SESION	poder realizar minimo 1 movimiento al tiempo de cada extremidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	18/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LA TENCINA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA PARTE FISICA Y MOTRIZ PARA EL MANTENIMIENTO DE ESTAS.			SESION	140

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE CUENTEN A SUS COMPAÑEROS SE MOSTRARA VIDEOS DE SITUACIONES DE COMPAÑERISMO	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-MICOS A SUS PALOS O CUEVAS ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de miscos a sus palos el cual consiste en que todos los deportisitas se desplazan por el campo en diferentes posiciones y a la señal del formador deben bsucar una pareja para atutarsen o ubicarse debajo dependiendo la indicacion posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	se le pedira que realice movimientos alternados de lanzamiento con dedos y recepcione con antebrazo inclusive llegando a involucrar el remate contra una pared despues de 6 toques seguidos	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	se ubicaran en parejas y se ubicara un zigzag para uno de los dos y el deportista debera pasar y su compañero tendra la libertad tendra la libertad de lanzar el balon a cualquiera de los dos lados bien sea derecho o izquierdo y el deportista debera responder con antebrazo	
20		tecnico-motriz	EJERCICIO 3	se realizara un juego de ponchado parecido al los quemados con la restriccion de reglas que son complejas es decir unicamente tendran que realizar lanzamientos desde la cancha contraria para ponchar a sus rivales	
20		recreativo	JUEGO	se ubicaran 8 balones en cada cancha de microfutbol y tendran como objetivo traladar los balones a la cancha contraria evitando tambien que les dejen balones en su cancha ganara el equipo que quede con menos balones al final	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se llamara con el pito al centro de la cancha para estirar el ultimo en llegar tendra que dirigir el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	practicar el golpe de antebrazo en casa con posicion baja y traerlo sin movimiento de brazos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	23/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LA TENCINA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA PARTE FISICA Y MOTRIZ PARA EL MANTENIMIENTO DE ESTAS.			SESION	141

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION DE LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE REALIZARA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO SOBRE EL COMPAÑERISMO	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.		movilidad articular	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-BALON MANO ESTIRAMIENTO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	se ubican en circulo y entre todos tendran que golpear el balon sin dejarlo caer de lo contrario se sometera a una penitencia fisica	
30 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran por parejas y se les entregaran dos platillos realizando recepciones en cada platillo y desplazandose de forma lateral	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	se ubicaran en parejas con una fila de platillos la cual tendran que saltar y los lanzamientos del compañero deberan ser de tal manera que le exija a su compañero bajar el centro de gravedad e inclusive exigirse tirandose al frente a responder	
10 MIN.		Fisico	Fisico	se pondran a trotar durante 5 minutos seguidos alrededor de la cancha y por cada vuelta se descalificara a un deportista el ultimo resivira un premio	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	cada uno de los niños tendra como responsabilidad dirigir un estiramiento y se retroalimentara y resaltara los niños mas obedientes durante la sesion	
			RETO PROXIMA SESION	se les pedira que la proxima sesion todos deberan saludarse si uno solo no se saluda tendran castigo fisico	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	25/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LA TENCINA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA PARTE FISICA Y MOTRIZ PARA EL MANTENIMIENTO DE ESTAS.			SESION	142

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	bienvenido	ODUCCION A LA CI	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE REALIZARA RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO SOBRE EL COMPAÑERISMO	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.		movilidad articular	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-COLA DE CONEJO ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de cola deconejo donde cada quein se ubicara una media en la cola como conejo y tendran la funcion de sacar la de los compañeros sin dejarse sacas la de cada quien. posteriormente realizar estiramiento en el piso.
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	se ubicaran con balon de forma individual y realizara repetidamente y de forma libre cada uno de los movimeintos que se han implementado en las sesiones anteriores	
20 MIN.		tecnico	EJERCICIO 2	se les dejara juego libre en donde el profesor intervendra cada que vea un error primer tiempo	
20 MIN.		tecnico	EJERCICIO 3	se les dejara juego libre en donde el profesor intervendra cada que vea un error segundo tiempo	
10 MIN.		recreacion	JUEGO	Dínamica de 1,2, 3, el uno representa un salto, el 2 representa una abdominal y el 3 significa una sentadilla, se haran todos en el campo y el ultimo en reaccionar pagara penitencia	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion de los ejercicios asignados, se resolveran dudas a medida que se van realizando los estiramientos de la sesion realizada y se dan recomendaciones generales.	
			RETO PROXIMA SESION	traer un movimiento coordinativo para la siguiente clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	28/08/2023	NIVEL	INICIACIÒN 3
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LA TENCINA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA PARTE FISICA Y MOTRIZ PARA EL MANTENIMIENTO DE ESTAS.			SESION	143

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS EL FORMADOR DARACHARLA DE SITUACIONES DE COMPAÑERISMO	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-AGUA DE LIMONES ESTIRAMIENTO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	se ubicaran por parejas y se les solicitara que inicien realizando pases alternando dedos y antebrazo con el fin de identificar las fortalezas y debilidades en esas tecnicas	
30 MIN.		tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran por pareja y se incentivara a la segmentacion del movimineto de antebrazos poniendo a uno de los dos de rodillas y tendra que golpear el balon solo con el movimiento de sus miembros inferiores manteniendo siempre sus brazos en posicion	
20 MIN.		tecnica	EJERCICIO 3	se entregara balon individual y se les solicitara que realicen toques continuos con antebrazo sin dejar caer el balon los que van dejando caer el balon pagan penitencia fisica	
10 MIN.		recreativo	JUEGO	se ubicara a los deportistas por parejas en el medio de la cancha y uno va a ser numeros pares y el otro numeros impares a la señal del profesor con una operación matematica deberan intentar coger al que le dio el resultado	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar atencion y ejecucion de los ejercicios asignados, se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento de la sesion realizada.	
			RETO PROXIMA SESION	en la proxima clase se premiara el que mejor realice el golpe de antebrazo ante una recepcion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	30/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	PERFECCIONAR LA TENCINA DEPORTIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LA PARTE FISICA Y MOTRIZ PARA EL MANTENIMIENTO DE ESTAS.			SESION	144

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UN ACROSTICO CON EL VALOR	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.		movilidad articular	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVO-LA LLEVA ESTIRAMIEENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar juego de la lleva en donde se ubicaran en cualquier parte del campo y se designara el deportista que iniciara la cadena para ir agregando candados a su cadena debera coger a sus compañerospor ultimo realizar estiramiento en especial de tren inferior
20	FASE CENTRAL	Motriz	EJERCICIO 1	se jugara yermis con el balon de voleibol con el fin de trabajar tambien la presicion y en el juego se podran defender de la ponchada con sus brazos es decir que no quedaran ponchados si el balon pega en sus brazos	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	se trabajar el saque bajo y el saque alto frente a la pared mientras no hayan tenido una perfecta ejecucion del saque bajo no podran iniciar aplicar el alto y se le hira realizando correcciones teniendo en cuenta que cuando el balon rebote deberan recepcionar en semiflexion de rodillas	
20		Motriz	EJERCICIO 3	se les pedira que se ubiquen en parejas y se jugara en forma de tenis de mesa haciendo cuenta que el aro es la mesa y tendran que hacer rebotar el balon alternados sin que rebote mas de dos veces.	
20		Teorico	TEORICO	se les enseñara cual son las fases correctas de el saque tanto bajo como alto y se les pedira que cada uno se retroaliemnte y nos mencione cuales fases estaba haciendo mal.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se premiaran los mejores dibujos de la clase ante passada mientras se realizan los estiramientos y se aclaran dudas de los ejercicios aplicados durantes la sesion	
			RETO PROXIMA SESION	tendran que practica saque alto en casa con balon de caucho	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

ANEXO 8-OBLIGACIÓN 8
BASE DE DATOS BENEFICIARIOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (IDENTIFICACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIAS EN SITUACIÓN SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REFUGIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANO/NEGRO GITANOS PALENQUERO ROOM RAIZAL	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1077116109	HEYDI KAROLINA GRANDE CALVO	8	17/12/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SECTOR CHIRCAL	URBANO	O+	NUEVA EPS	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	12	ANDREA CALVO	MADRE	3123459942	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	ANTIGUO	T.I	1077347476	BREYMAN SNEYDER RODRIGUEZ TRONCOSO	8	3/03/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA SALITRE	RURAL	O-	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	12	LUZ DARY TRONCOSO	MADRE	3227647266	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1070979989	DILAN SAMUEL PAMPLONA GUAQUETA	8	12/02/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 3 #1-23	URBANO	B+	NUEVA EPS	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	14	LORENA GUAQUETA	MADRE	3112065810	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1069265655	DAILYX VALENTINA MENDEZ	8	3/04/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	12	ADRIANA CABALLERO	MADRE	3016088274	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1077116310	KAREN CASTAÑEDA	7	22/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	29	8	DIANA RODRIGUEZ	MADRE	3224344248	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	R.C	1070988703	MATIAS PAMPLONA GUAQUETA	6	3/06/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	A+	NUEVA EPS	1	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	29	10	LORENA GUAQUETA	MADRE	3112065810	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1076664251	DRIANA XIMENA PRADA SALAZAR	8	10/05/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 2 #4-48	URBANO	O+	NUEVA EPS	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	29	8	FLOR SALAZAR	MADRE	3112299060	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	ANTIGUO	T.I	10777341455	DANIEL MATIAS PACHON	8	14/11/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	NUEVA EPS	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	10	GABRIEL PACHON	PADRE	3157230205	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1057984936	ANDRES SANTIAGO PEREZ	8	26/07/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	BOYACA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	10	JULIANA GUTIERREZ	MADRE	3142774271	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1074888719	LAURA ISABELLA CANO	7	10/08/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	SALUD TOTAL	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	31	10	ALONSO CANO	PADRE	3102407489	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	R.C	1076668407	DERLY JOHANA BALLESTEROS	6	21/08/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	NUEVA EPS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	27	8	ANGELA BALLESTEROS	MADRE	3143460960	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	R.C	1076667625	SEBASTIAN ALONSO QUIROGA	7	8/04/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	NUEVA EPS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	10	ANTONIO ALONSO	PADRE	3144250831	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1076666987	NICOLAS ALBERTO RIOS	7	3/12/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	SALUD TOTAL	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	8	MILENA RINCON	MADRE	3128717227	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1076666708	KEVIN JULIAN MALAVER	7	5/10/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	YAMILE PEDRAZA	MADRE	3118681590	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	ANTIGUO	T.I	1077114788	STEFANY MICHEL VALERIANO	12	2/11/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	NUEVA EPS	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	S	ANGELA BALLESTEROS	MADRE	3143460960	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	ANTIGUO	T.I	1077115253	SARA VALENTINA PACHON	11	6/03/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	NUEVA EPS	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	LUIS PACHON	PADRE	3157230205	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1077115615	IVAN ESTIVEN INFANTE	9	5/06/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	M	LUISA DIAZ	MADRE	3102426010	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1074888492	ANDRES PACHON	11	22/05/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	MARCELA PACHON	MADRE	3124957304	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	10766663423	MARLON LOTE PACHON	9	31/11/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	8	MARCELA PACHON	MADRE	3124957304	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1074888605	JUAN GUILLERMO PACHON	9	15/09/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	16	SANDRA CAÑON	MADRE	3102456726	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1030286439	DARLY SOFIA LI NARES	10	13/01/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O-	SALUD TOTAL	5	COLOMBIANA	TOLIMA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	DIANA DIMATE	MADRE	3125295443	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1171963928	WILMER FERNEY ALARCON	11	1/01/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	KRA 6 #5-138	URBANO	O+	COMPENSAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	16	PAOLA ALARCON	MADRE	3135978088	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1025150236	STIVEN MONTAÑO DAZA	10	13/02/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLLE 3 # 1-79	URBANO	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	10	CARMEN DAZA	MADRE	3118192343	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1025150237	JHON SEBASTIAN MONTAÑO	10	13/02/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLLE 3 # 1-80	URBANO	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	CARMEN DAZA	MADRE	3118192343	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	ANTIGUO	T.I	1025150021	YARETH LIZETH CANO	10	30/10/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SECTOR CHIRCAL	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	YEINY GOMEZ	MADRE	3138318998	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	ANTIGUO	T.I	1025150020	YAIZETH LINETH CANO	10	30/10/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SECTOR CHIRCAL	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	YEINY GOMEZ	MADRE	3138318998	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1077294596	MARJOL FERNEY MOSCOSO	16	31/01/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	KRA 3 # 4-35	URBANO	A+	NUEVA EPS	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	41	M	FLOR AVILA	MADRE	3144075419	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1076654826	YEISON RODRIGO CACERES	14	2/10/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 4 KRA 1-2	URBANO	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	44	L	CLARA SABOGAL	MADRE	3204064064	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1077113712	DANIEL FELIPE VILLAMIL	14	20/08/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 4 #2-22	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	S	JUAN VILLAMIL	PADRE	3112710549	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1016953127	DEIGO ALEJANDRO RODRIGUEZ	15	1/03/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 7 # 5-42	URBANO	O+	COMPENSAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	M	OSWALDO RODRIGUEZ	PADRE	3115436551	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1074888287	CRISTIAN MATEO GIL	15	24/10/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA NOVOA	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	AUDITIVA	NINGUNA	40	M	CRISTINA MONTAÑO	MADRE	3118435390	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1013126044	SAMUEL ANDRES VILLAREAL	14	19/01/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 7# 2-114	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	S	YENNY AVILA	MADRE	3107970438	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1074888146	LUNA GABRIELA USAQUEN	17	6/11/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	DIAG 1 #1-62	URBANO	O+	SERVI SALUD SAN JOSE	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	L	ARMANDO USAQUEN	PADRE	3144178641	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1016596376	ALEJANDRA PEDROZA	16	1/03/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KRA 4 #2-07	URBANO	O+	SALUD TOTAL	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	M	ANGELICA MEJIA	MADRE	3167558599	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1074888323	KAROL DAYANA VILLAMIL	15	7/05/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 4 #2-34	URBANO	O+	NUEVA EPS	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	FLOR VELASQUEZ	MADRE	3212048715	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.E	7376146	ADELE BRUGALETTA	17	30/06/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KRA 4 #2-07	URBANO	O+	AGENCIA INTERCAMBIO	11	ITALIANA	ITALIANA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	M	ANGELICA MEJIA	MADRE	3167558599	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1053327278	MIGUEL ANGEL DURAN	17	12/09/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	FAMISANAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	41	L	ARSENIO DURAN	PADRE	3114798174	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1074888340	FRANCISCO PACHON	14	19/08/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	S	MARCELA VILLAMIL	MADRE	3134569522	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1051502397	ADRIANA VANESA DELGADO	15	24/06/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIANA	BOYACA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	M	WILLIAM DELGADO	PADRE	3222513071	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1077340503	JUAN ESTEBAN RINCON	14	23/11/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	ALIANSALUD	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	42	L	OLGA CAÑON	MADRE	3224791949	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1077112659	JHON JAVIER RODRIGUEZ ALONSO	17	12/12/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	NUEVA EPS	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	M	NUBIA ALONSO	MADRE	3143761817	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1076657701	MARIA SILVANA RODRIGUEZ	15	9/07/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	NUEVA EPS	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	S	NUBIA ALONSO	MADRE	3143761817	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1074888300	JUAN CAMILO PACHON	14	23/08/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	ECOPSOS	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	M	VICTORIA BELLO	MADRE	3102713174	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1011325037	MICHELL ALEJANDRA RODRIGUEZ	14	21/10/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	S	CLAUDIA GARZON	MADRE	3212201089	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1077113016	AURA AHILIN GOMEZ	16	17/12/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	SALUD TOTAL	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	S	MILENA RINCON	MADRE	3128717227	N/A

ANEXO 9-OBLIGACIÓN 9
PLAN MENSUAL

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

MES:				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**	
LUGAR:				**PALACIO-CENTRO**		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00-8:00
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO	X			
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD				
			CORAJE				
			DETERMINACION				
			IGUALDAD	X			
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	COODINACION	X			
			RITMO	X			
			ACOPLAMIENTO				
			REACCION	X			
			ORIENTACION				
			P.BASICOAS DE MOVIMIENTO				
			ADAPTACION	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GOLPE DE DEDOS	x			
			PASE	X			
			GOLPE ANTEBRAZO	X			
			SAQUE	x			
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			

FIRMA FORMADOR: **JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO**

ANEXO 10-OBLIGACION 11
CERTIFICADO MUNICIPAL

EL DIRECTOR DE DEPORTE Y CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA

HACE CONSTAR:

Que JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.007.467.470 de Sutatausa, prestó sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 01 de julio de 2023 al 30 de julio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

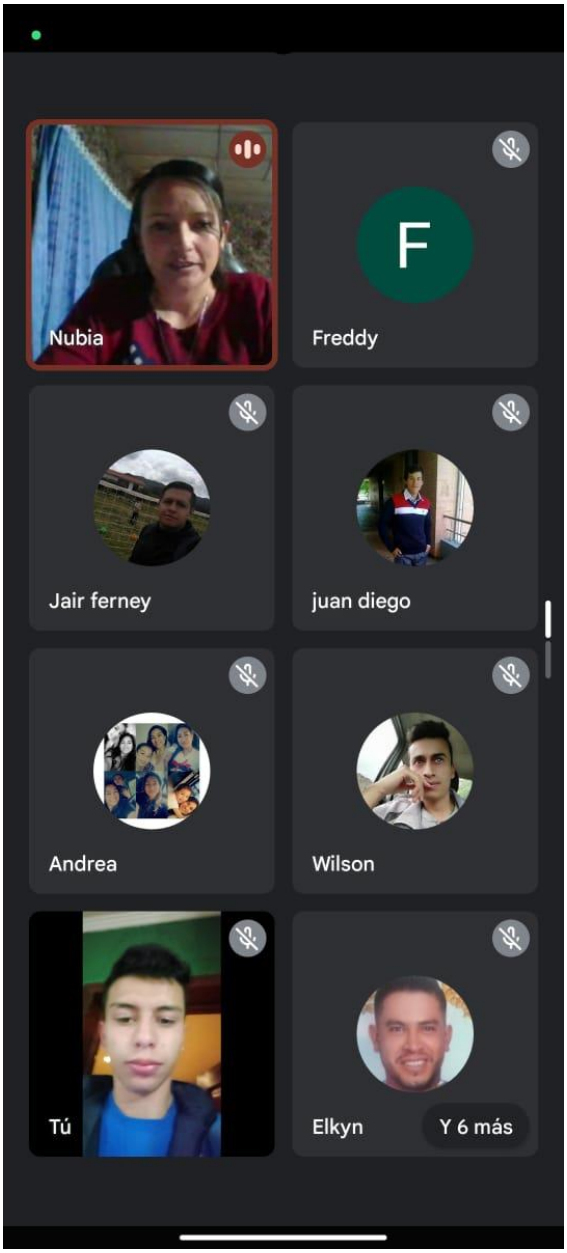
La presente se expide a los 01 días del mes de agosto de 2023.

HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ
Director de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte

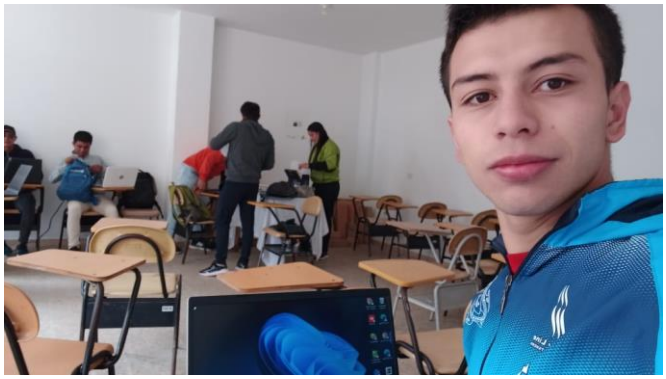
Powered by CamScanner

ANEXO 11-OBLIGACIÓN 13
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

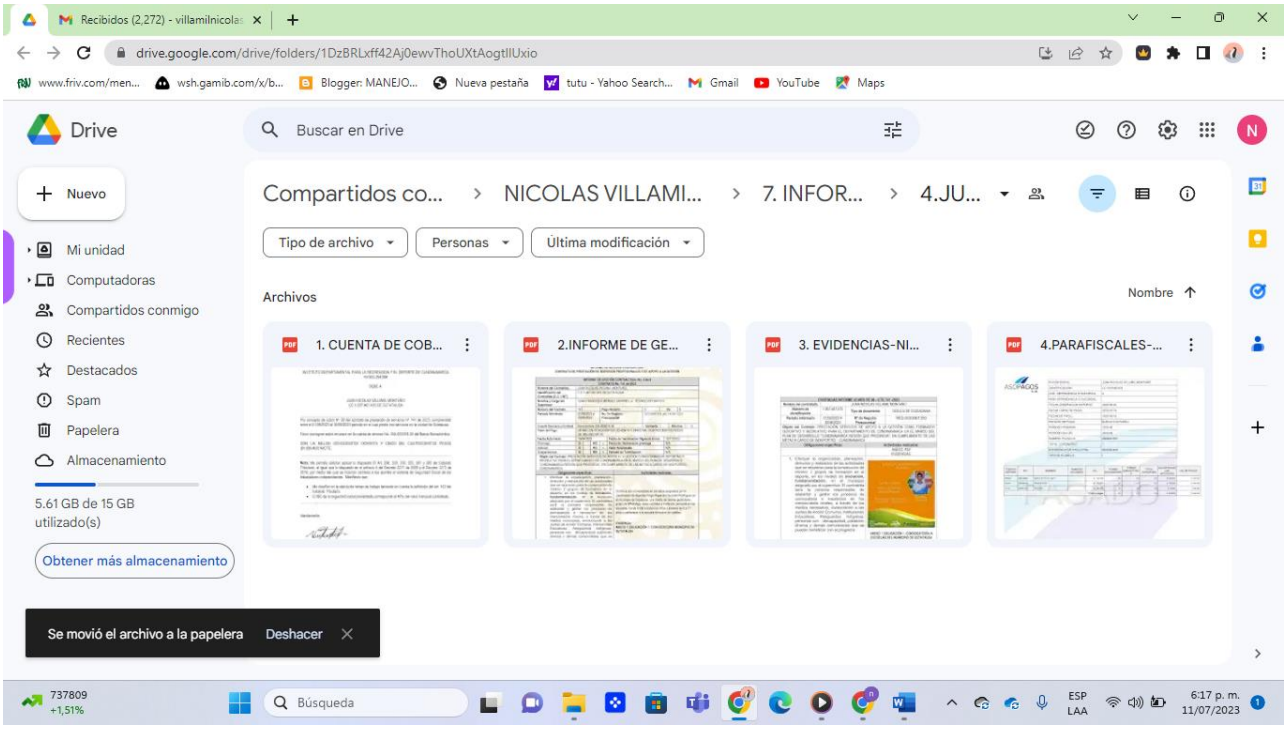
REUNION ORGANIZACIÓN FESTIVALES DEPORTIVOS



ENTREGA DE INFORMES MES DE JULIO

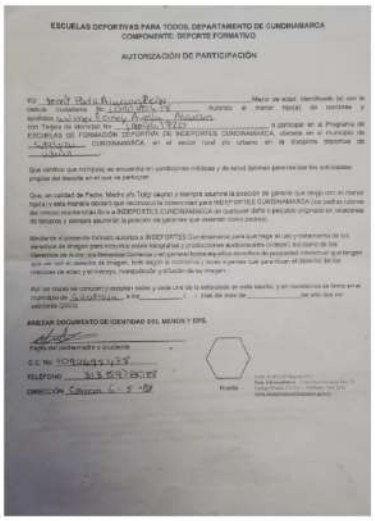


ANEXO 12-OBLIGACIÓN 15
PANTALLAZO DRIVE 4 DOCUMENTOS

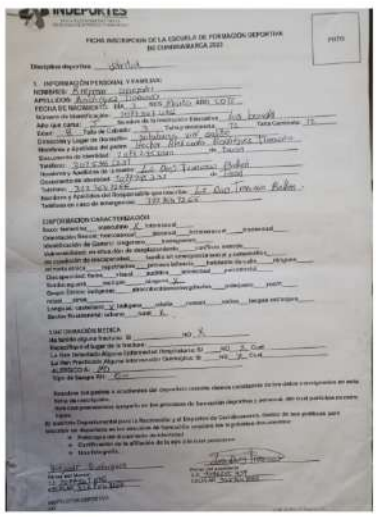


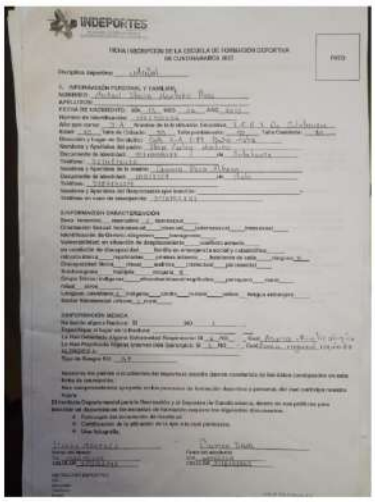
ANEXO 13-OBLIGACIÓN 16
COLLAGUE DOCUMENTOS BENEFICIARIOS



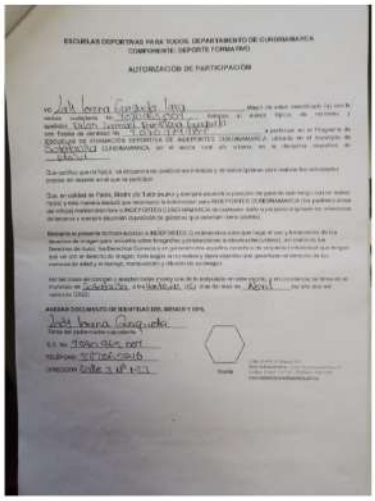






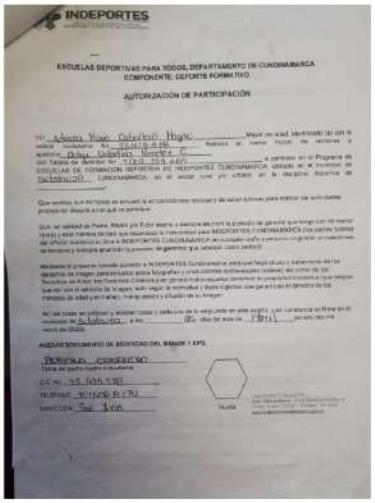
















INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR:05/07/2023 VDA PALACIO	**FECHA Y LUGAR: 14/07/2023 VDA PALACIO**
	
FECHA Y LUGAR:10/07/2013 SUTATAUSA CENTRO	**FECHA Y LUGAR: 17/07/2023 SUTATAUSA CENTRO**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 14/07/2023 VDA PALACIO	**FECHA Y LUGAR: 05/07/2023 VDA PALACIO**
	
FECHA Y LUGAR: 17/07/2023 SUTATAUSA CENTRO	**FECHA Y LUGAR: 10/07/2023 SUTATAUSA CENTRO**

INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: 12/07/2023 VDA PALACIO	**FECHA Y LUGAR: 07/07/2023 VDA PALACIO**
	
FECHA Y LUGAR: 17/07/2023 SUTATAUSA CENTRO	**FECHA Y LUGAR: 24/07/2023 SUTATAUSA CENTRO**