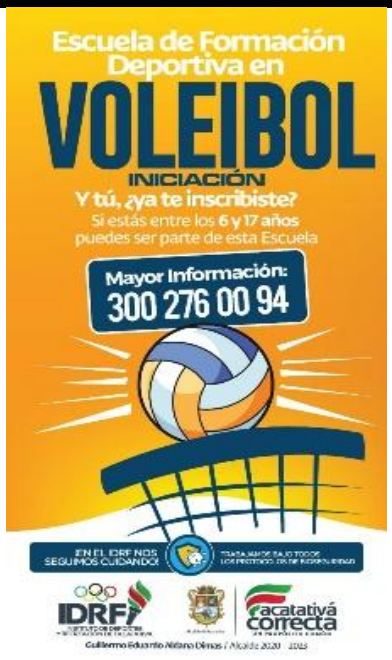
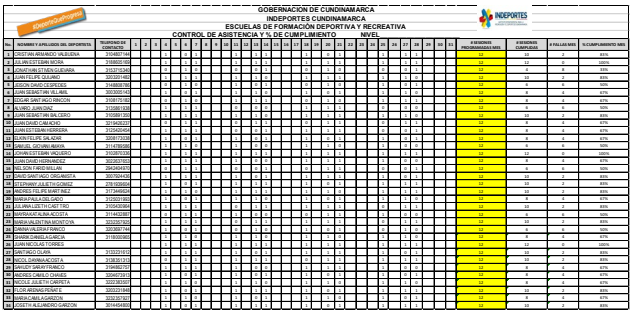
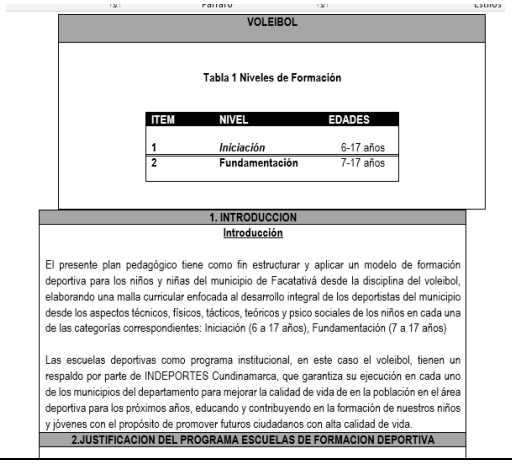
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE AGOSTO - CTO 657 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1070973708</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>1 AL 30 DE AGOSTO</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023000947 DE 17/ 03/ 2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</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 pdf actividad No 01 Focalización
 


</td></tr>
</table>

	
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	Anexo pdf actividad No 02 asistencias CONTROL DE ASISTENCIA INICIACION-1  CONTROL DE ASISTENCIA INICIACION-2  FUNDAMENTACION 
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo pdf actividad No 03 Plan pedagógico, Malla Curricular 

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	N°	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	INICIACION	MOTRIZ	FORMACION MOTRIZ BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	REACCION	Crea experiencias perceptivas con diferentes elementos físicos, aprendiendo con una gran variedad de estímulos a evaluar correctamente la velocidad de los objetos (balón, tacos, aros y otros)
						COORDINACION	logra reconocer sus segmentos y las posibilidades de utilizacion de los mismos en ejercicios anaeróbicos combinativos que involucren la conecion visopedica y viso manual.
						EQUILIBRIO	interioriza el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
						AGILIDAD	manipula diferentes objetos de diversos tamaños, texturas y pesos
						ANTICIPACION	Logra reconocer las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-despues
						ORIENTACION	logra orientarse y conocer con respecto a su entorno, las nociones espaciales (dentro-fuera-delante-detrás-cerca-lejos-entre-alrededor).
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR, ATRAPAR	reconoce su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el ATRAPAR ELEMENTOS.
						RODAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el RODAR.
						EMPUJAR, LANZAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el LANZAR.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PROPIOCEPCION	Desarrolla la fuerza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA DE BASE	Experimenta el concepto de resistencian de base
						COORDINACION, EJERCICIOS ANAEROBICOS CORTOS	Coordinar y automatizar los ejercicios de elevacion de la temperatura corporal la inicio de la practica deportiva.
				3	VELOCIDAD	ANTICIPACION Y REACCION	Logra reconocer las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA	Aprende los ejercicios de elongación y los momentos de ejecución en la sesión de entrenamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	JUEGOS DEPORTIVOS	JUEGOS EN EQUIPO SIN ELEMENTO	logra analizar las partes del cuerpo involucradas en el juego.
						JUEGOS DE ATAQUE CON ELEMENTO	logra poner a prueba los roles asignados en el juego.
						JUEGOS DE DEFENSA CON ELEMENTO	logra adaptarse al juego grupal.
						JUEGO REGLAMENTADO	logra comprender el concepto de las reglas en el juego
						JUEGO CON COMPAÑERO	logra identificar distintos grupos para desarrollar el juego (parejas, tríos, etc)
				2	FORMACION DEPORTIVA BASICA	FORMACION DE UN JUGADOR POLIVALENTE	se formará de manera general para lograr los fundamentos de su motricidad que le permitan resolver prerrequisitos motores de cualquier especialidad deportiva
						FORMAS JUGADAS	interioriza de forma jugada los distintos fundamentos deportivos que comprometen a la totalidad de capacidades motrices del jugador.
						MINI VOLEY	Reduce las acciones complejas de juego en situaciones simplificadas.
							comprende los conceptos de, cantidad de jugadores por equipo, dimensiones del espacio de juego, la red , el elemento de juego, las reglas basicas y acciones del voleibol por medio del pre deportivo.
				3	FUNDAMENTACION INICIAL	LANZAMIENTOS Y LATRALIDAD	reconoces sus segmentos y las posibilidades de ellos mediante lanzamientos de diferentes balones y pelotas a un objetivo espacio temporal.
						JUEGO PREDEPORTIVO	Asimila la idea de juego mediante lanzar y atrapar balones en la red con compañero
						JUEGO MINI VOLEY BASICO	interioriza el minivoley inculcrando el concepto de equipo 3 vs 3 al proceso de juego ya establecido.
						DESPLAZAMIENTOS Y POSICIONES	conoce los desplazamientos y posiciones basicos del juego.
						PASAR Y RECIBIR	logra afianzar el golpe de arriba con dos manos y el golpe bajo con dos manos.
						SERVIR	Logra acoplar el servicio a la idea de juego de minivoley.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONSTRUCCION DEL CONCEPTO DE VOLEIBOL	aprende el significado y la estructura del voleibol partiendo de su saber común.
						SUPERFICIE DE JUEGO	Recrea físicamente el espacio de juego y donde entrena habitualmente.
						ELEMENTOS DE JUEGO	Recrea físicamente los elementos de juego que utiliza habitualmente
				2	REGLAMENTACION	REGLAS DE JUEGOS DEPORTIVOS	logra a traves de juegos deportivos grupales adaptarse a un rol dentro de los límites de juego
						REGLAS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS	conoce los pilares basicos del reglamento del voleibol con juegos predeportivos del mismo.
						CONSTRUCCION DEL REGLAMENTO DE MINIVOLEY	aprende la estructura del minivoley a traves de la opinion de todos en clase y la aclaracion del profesor.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIGIENE, SALUD Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Fomenta los habitos de higiene personal y cuidado de bioseguridad para las clases presenciales.
							logra entender las necesidades del cuidado personal y la seguridad en la pandemia fuera de lo deportivo.
							Aplica el protocolo de bioseguridad expedido por Facatativá para la practica deportiva.
						ROL DE DEPORTISTA	se reconoce como deportista de una escuela de formación de INDEPORTES cundinamarca, representando al municipio de Facatativá
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUEGO LIMPIO	Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.
						DISCIPLINA	Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.
						AUTOESTIMA	identifica sus mejores habilidades motorias, logrando confianza en si mismo y en sus posibilidades corporales.
						RESPETO	Promueve el respeto al profesor, al adversario y a los compañeros de entrenamiento.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	interioriza los protocolos de bioseguridad sabemas de la importancia de la higiene personal.
						NUTRICION	aprende aspectos básicos de la nutrición de un deportista.
						DESCANSO	aprenda la importancia del descanso y el sueño para un deportista que entrena voleibol tres veces por semana
						CONCIENCIA DEPORTIVA	Logra automatizar el hábito de practicar una o varias modalidades deportivas para el resto de su vida
							aprende la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma para cualquier actividad deportiva que realice.
				3	MOTIVACIÓN	COMUNICACIÓN A TRAVES DEL JUEGO	aprenderá a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente.
							Logra integrarse y cooperar en pequeños grupos
						IMPORTANCIA DE LA TAREA DE ENTRENAMIENTO	identifica siempre la tarea de entrenamiento a ejecutar mediante la ejemplificacion del profesor.
						OBJETIVOS INDIVIDUALES	logra establecer sus propias metas teniendo en cuenta su repertorio motriz, físico y tecnico, no el de los demas compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DEPORTIVOS CON COMPAÑERO Y GRUPALES.	logra visualizarse en un rol de equipo para la consecución de diferentes metas.
							conoce varios juegos deportivos tradicionales como, ponchados, la lleva, yermis, entre otros
				2	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	JUEGOS PRE DEPORTIVOS DEL VOLEIBOL	mejora los fundamentos tecnicos con formas jugadas del voleibol
						MINI VOLEY	aprende la estructura del minivoley a traves del juego.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ILUSTRACIONES	ilustrara el campo de juego y los elementos deportivos de uso cotidiano en los entrenamientos
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL POLIMOTOR	participará en el festival polimotor interno por categorias.
							participará en un festival polimotor con las demas escuelas de formacion del municipio
				5	DEPORTES ALTERNATIVOS	DEPORTES NO CONVENCIONALES	Aprenderá y ejecutará la modalidad de FLAG FUTBOL
							aprendera y ejecutará la modalidad del pacifico SPRAY
							Aprenderá y ejecutará la modalidad de Kick ball

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

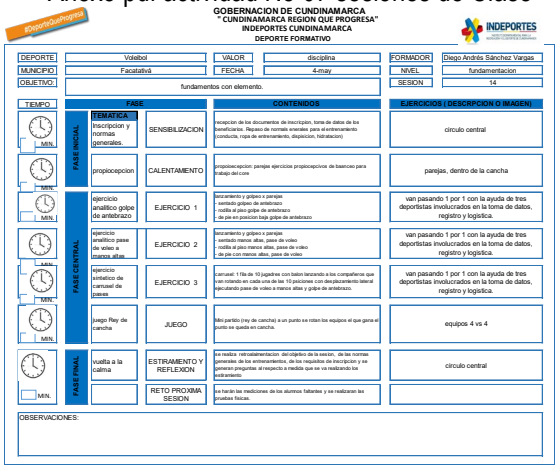
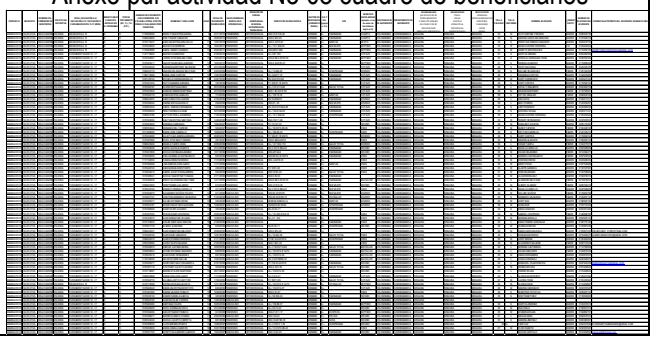
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	REACCION	Interioriza vivencias perceptivas con diferentes elementos y estimulos que le proporcionan una mejor toma de decisión motriz a la velocidad del balon y los jugadores.
						COORDINACION	logra reconocer ordenar y sincronizar sus fuerzas motrices internas con respecto a los estímulos externos para mejorar coordinacion en el juego
						EQUILIBRIO	Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
						AGILIDAD	domina diferentes objetos de diversos tamaños, textura y pesos
						ANTICIPACION	domina las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-despues)
						ORIENTACION	domina las nociones espaciales (dentro-fuera-delante-detras-cerca-lejos-entre-alrededor).
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR, ATRAPAR	Realiza multisaltos y lanzamientos para mejorar su preparacion especifica.
						RODAR	domina las caidas laterales con giro
						EMPUJAR, LANZAR	realiza varios tipos de lanzamientos acordes con los fundamentos tecnicos del deporte.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA (DETERMINANTE)	desarrolla la capacidad de realizar ejercicios con cargas livianas a la maxima velocidad
							logra a través de los trabajos de multi saltos, lanzamientos de distancia, pliometricos y acrobacia cortas (max 15") mejorar esta capacidad.
						FUERZA RESISTENCIA	Logra a través de circuitos y estaciones con mas tiempo de ejecución (45" a 1.30") para potenciar esta capacidad.
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA AERÓBICA DE BASE	desarrolla la resistencia bajo el método continuo o con intervalos.
						RESISTENCIA MUSCULAR ANAEROBICA DE BASE	potencia su resistencia anaeróbica, condicionante fundamental en el voleibol.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCION	logra a través de respuestas simples o complejas a un estímulo buscar y tomar la mejor decisión motora.
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA	Desarrolla los ejercicios de elongación e identifica los momentos de ejecución en la sesión de entrenamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SIN ELEMENTO	JUEGO Y CONTROL DE BALON	Asume su rol de participante en un equipo o en un juego con compañero.
							interioriza el concepto de controlar el balon (evitar que caiga al piso)
							articula los juegos predeportivos con el control del balon.
						DESPLAZAMIENTOS	domina el cambio de posición de un lugar a otro concreto de la cancha donde el jugador deberá ejecutar el golpeo al balón con una colocación adecuada para realizar un gesto técnico correcto y eficaz
				2	FUNDAMENTOS CON ELEMENTO BASICOS		aprende a efectuar el golpeo desde parado y nunca en movimiento.
						LOS TOQUES DE DEDOS Y ANTEBRAZO	trabaja la posicion de inicio de las extremidades en la ejecución del voleo.
							mejora la posición del contacto (colocación de las manos y superficies planas de antebrazos, forma de copa de las manos e indices y pulgares en forma de triángulo).
							mejora el golpeo del balon, la percepcion de la posición del mismo y la alineación del cuerpo para la respuesta motora de la accion de juego.
				3		EL SERVICIO	domina los servicios bajos y altos.
							logra la independencia del movimiento de la muñeca con respecto al brazo.
							ejecuta la combinacion de movimientos del tren inferior (pasos) y del tren superior (gesto tecnico del brazo.)
				4	FUNDAMENTO AVANZADO	RECEPCION DE SERVICIO	aprende la funcion de juego de la recepción (pase a colocador en la red)
							domina la recepcion de servicios sencillos (facil)
							domina la recepción de servicios desde distintas trayectorias y velocidades.
						PASE DE COLOCACION	entiende la función del segundo toque o pase de colocación al rematador en el juego.
							se anticipa corporalmente en cuanto a la trayectoria y velocidad de diferentes recepciones del compañero.
							domina varios pases de colocacion (a-4, a-pipe, a-central rapida, a-zaguero o toque en zona)
				5		EL REMATE	coordina el tren inferior para la entrada al remate.
							coordina el tren superior en el momento de la batida
							coordina la verticalidad del salto y el golpeo en la máxima elongación del brazo y el tren inferior.
						EL BLOQUEO	alianza la posición corporal inicial
							alianza la verticalidad del salto y los desplazamientos previos
							articula el trabajo con balón
		TACTICO		1	FUNDAMENTACION TACTICA	SISTEMA DE RECEPCION DE SERVICIO	domina el sistema de recepción en W, cubriendo con mas jugadores todas las zonas de juego.
							Articula el gesto técnico del antebrazo con los desplazamientos previos al golpeo, en un rol de equipo en diferentes sistemas de recepcion de servicio
						DEFENSA EN CAMPO	desarrolla el concepto de control de balón, evitando que el mismo haga contacto con la superficie propia de la cancha
							se posiciona correctamente dentro de un sistema de defensa.
				2		SISTEMAS DEFENSIVOS	logra salvar la mayor cantidad de balones provenientes del campo contrario.
							experimenta todos los roles de defensa en un sistema desde el más básico a lo más complejo.
							automatiza sus desplazamientos y gestos técnicos en uno o más sistemas defensivos.
				3		APOYOS AL ATAQUE	trabaja las transiciones de defensa ataque (b1 y b2)
							automatiza diferentes acciones de juego donde se obligue al deportista a salvar el balón proveniente del bloqueo.
						SISTEMAS DE JUEGO	domina el sistema universal 6 x 6 (6 jugadores defendien, 6 jugadores atacan, y 6 jugadores levantan con la rotación)
							domina el sistema de juego con dos pasadores en juego cruzados en la rotación. (4 x 2)
							domina el sistema de juego con un pasador y el concepto de infiltración (5 x 1)
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONSTRUCCION DEL CONCEPTO DE VOLEIBOL	comprende la estructura del voleibol partiendo de su saber común.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS	conoce los pilares basicos del reglamento del voleibol con juegos predeportivos del mismo.
						CONSTRUCCION DEL REGLAMENTO DEL VOLEIBOL	aprende la estructura del reglamento del voleibol.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIGIENE, SALUD Y BIOSEGURIDAD BIOSEGURIDAD	Fomenta los habitos de higiene personal y cuidado de bioseguridad para las clases presenciales.
							logra entender las necesidades del cuidado personal y la seguridad en la pandemia fuera de lo deportivo.
							Aplica el protocolo de bioseguridad expedido por Facatativá para la practica deportiva.
						ROL DE DEPORTISTA	se reconoce como deportista de una escuela de formación de INDEPORTES cundinamarca, representando al municipio de Facatativá
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUEGO LIMPIO	Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.
						DISCIPLINA	Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.
						AUTOESTIMA	identifica sus mejores habilidades motoras, logrando confiarse en si mismo y en sus posibilidades corporales.
						RESPETO	Promueve el respeto al profesor, al adversario y a los compañeros de entrenamiento.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	REGIME Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.
						NUTRICION	aprende aspectos básicos de la nutrición de un deportista.
						DESCANSO	aprende la importancia del descanso y el sueño para un deportista que entrena voleibol tres veces por semana
				3		CONCIENCIA DEPORTIVA	Logra automatizar el hábito de practicar una o varias modalidades deportivas para el resto de su vida
							aprende la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma para cualquier actividad deportiva que realice.
				4	MOTIVACIÓN	COMUNICACION A TRAVES DEL JUEGO	aprenderá a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente,
							Logra integrarse y cooperar en pequeños grupos
						IMPORTANCIA DE LA TAREA DE ENTRENAMIENTO	identifica siempre la tarea de entrenamiento a ejecutar mediante la ejemplificación del profesor.
						OBJETIVOS INDIVIDUALES	logra establecer sus propias metas teniendo en cuenta su repertorio motriz, físico y tecnico, no el de los demas compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION Y TRADICIONALES	JUEGOS DEPORTIVOS CON COMPAÑERO Y GRUPALES	se adapta al rol de equipo para la consecución de diferentes metas.
							se divierte con varios juegos deportivos tradicionales como, ponchados, la lleva, yermis, entre otros
				2	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	JUEGOS PRE DEPORTIVOS DEL VOLEIBOL	mejora los fundamentos tecnicos con formas jugadas del voleibol
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL POLIMOTOR	participará en el festival polimotor interno por categorias.
							participará en un festival polimotor con las demas escuelas de formacion del municipio
				4	DEPORTES ALTERNATIVOS	DEPORTES NO CONVENCIONALES	se divierte y aprende la modalidad de FLAG FUTBOL
							se divierte y aprende la modalidad del pacifico SPIKY
							se divierte y Aprende la modalidad de Kick ball

<table>
<tr>
<td>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.</td>
<td>Anexo pdf actividad No 04 Excel temas a trabajar
<table>
<tr><td>Realice la primera sesión de entrenamiento del mes el día 1 de agosto en el barrio Pensilvania y coliseo central en los tres grupos de la siguiente manera:</td><td>● 7 a 9 am iniciación 1
● 2 a 4 pm iniciación 2
● 4 a 6 pm fundamentación</td></tr>
<tr><td>Planifique para el inicio de los entrenamientos en la categoría de iniciación los temas de</td><td>● Adaptación al ejercicio y a la práctica deportiva
● Adaptación a la rutina de entrenamiento y el trabajo grupal
● Juegos individuales, juegos por parejas y juegos grupales
● Coordinación viso manual con elemento
● Coordinación visopedica en desplazamientos
● Flexibilidad dinámica</td></tr>
<tr><td>Planifique para el inicio de los entrenamientos en la categoría de fundamentación los temas de</td><td>● Adaptación a la rutina de entrenamiento
● Juegos grupales y pre deportivos del deporte
● Reglamento deportivo
● Posiciones y desplazamientos de juego
● Toque de dedos y antebrazo
● Servicio
● Coordinación viso manual con elemento
● Coordinación visopedica con desplazamientos en cancha
● Fuerza de resistencia
● Resistencia aeróbica base
● Resistencia anaeróbica base
● Flexibilidad estática y dinámica</td></tr>
</table></td>
</tr>
<tr>
<td>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</td>
<td>Anexo pdf actividad No 05 Cobertura</td>
</tr>
</table>

encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA A DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES BENEFICIADOS | GENERO | SECTOR | GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 6 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 7 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 8 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 9 AÑOS 2 2 2 0 2 0 4 10 AÑOS 6 6 6 0 6 0 12 11 AÑOS 0 1 0 1 1 0 2 12 AÑOS 3 4 3 1 3 1 7 13 AÑOS 0 15 0 0 15 0 15 14 AÑOS 7 7 7 0 7 0 14 15 AÑOS 6 7 6 1 7 0 13 16 AÑOS 5 5 5 0 9 0 14 17 AÑOS 7 7 7 0 8 0 14 TOTALES 23 51 23 3 51 0 74 GRUPOS | HOMBRE | MUJERES INICIACION 0 0 FUNDAMENTACION 0 6 PERFECIONAMIENTO 23 45 TOTAL 23 51 TOTAL 74
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Anexo pdf actividad No 06 fotos con Imagen Institucional  

	
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	Anexo pdf actividad No 07 sesiones de Clase 
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 08 cuadro de beneficiarios 

9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo pdf actividad No 08 Plan Mensual GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Anexo pdf actividad No 10 Test Deportivos

MES:				SEPTIEMBRE	MUNICIPIO: FACATATIVA
LUGAR:				PENSILVANIA/COLISEO CENTRAL	HORARIO DE PRACTICA:
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN X
CLASES				SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES	JUEGO LIMPIO	X	X
			DISCIPLINA		
			AUTOESTIMA		
			RESPETO		
		HABITOS Y MOTIVACION	DESCANSO		
			CONCIENCIA DEPORTIVA	X	X
			PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD		
			NUTRICION		X
			HIGIENE	X	
	PARTE INICIAL	INICIO	MOVILIDAD ARTICULAR	X	X
			ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL	X	X
			ELONGACION MUSCULAR	X	X
		DESARROLLO MOTRIZ	REACCION	X	X
			COORDINACION		X
			EQUILIBRIO	X	
			AGILIDAD		
			ANTICIPACION	X	X
			ORIENTACION		
			SALTAR, ATRAPAR	X	
			RODAR		
			EMPUJAR, LANZAR		X
		CAPACIDADES FISICAS	FUERZA		
			RESISTENCIA		X
			VELOCIDAD	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X
	PARTE CENTRAL	ELEMENTOS TÉCNICOS	JUEGOS DEPORTIVOS	X	X
			FORMACION DEPORTIVA BASE	X	
			FUNDAMENTACION INICIAL SIN ELEMENTO	X	
			FUNDAMENTOS CON ELEMENTO		X
			FUNDAMENTOS AVANZADOS		X
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DE RECEPCION DE SERVICIO		
			DEFENSA EN CAMPO		
			SISTEMAS DEFENSIVOS		
			APOYOS AL ATAQUE		
			SISTEMAS DE JUEGO		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X
			JUEGOS PRE DEPORTIVOS	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	
			DEPORTES ALTERNATIVOS		X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X

FIRMA FORMADOR:

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	ASHELY VALENTINA GAONA	9	22/11/2013	VOLEIBOL	39,9	140	70	141	54
2	EMILY ZARAY CAMACHO	9	28/09/2013	VOLEIBOL	38,4	142	74	139	56
3	SARA VALENTINA ARGUELLO	11	12/01/2012	VOLEIBOL	58,2	161	80	162	78
4	ANA SOFIA HERRERA	12	16/03/2011	VOLEIBOL	34	139	70	145	73
5	KAROL SARAY LIZARAZO	12	29/03/2011	VOLEIBOL	53,3	150	77	150	79
6	ANA SOFIA SANCHEZ	13	27/02/2010	VOLEIBOL	47	156	81	153	75
7	LOREN STEFANIA BELTRAN	13	19/04/2010	VOLEIBOL	51	152	80	154	68
8	VALENTINA BOADA LEANDRO	13	18/03/2010	VOLEIBOL	43	149	76	149	66
9	MARIANA MARTINEZ VALVUENA	13	20/12/2009	VOLEIBOL	52,6	156	79	162	73
10	VALERIA VELASQUEZ BELTRAN	13	24/04/2009	VOLEIBOL	55,3	156	80	159	75
11	MARIA JOSE CORTES	13	13/07/2009	VOLEIBOL	55	155	80	162	74
12	MICHELLE DAYANA MURILLO	13	24/07/2009	VOLEIBOL	71	159	76	162	95
13	IVETH DAMARIS AVIRAMA	13	10/7/2009	VOLEIBOL	29,9	132	68	137	63
14	ELENYI SOFIA ALONSO	13	28/12/2009	VOLEIBOL	52,6	166	89	168	68
15	SHARON DANED MARTINEZ	13	20/10/2009	VOLEIBOL	61,4	157	83	159	88
16	SHARA SOPHIA GIRALDO	13	7/12/2009	VOLEIBOL	63,5	177	92	173	77
17	SARA CAMILA VILLAGRAN	13	27/04/2008	VOLEIBOL	44,4	155	82	155	64
18	DIANA SOFIA AGUDELO	14	2/09/2008	VOLEIBOL	51,8	149	78	149	77
19	KAROL XIMENA FERNANDEZ	14	14/09/2008	VOLEIBOL	39	143	74	141	70
20	YERLY ZAYRA CULMAN	14	30/12/2008	VOLEIBOL	75,8	168	87	174	90

INICIACION 2

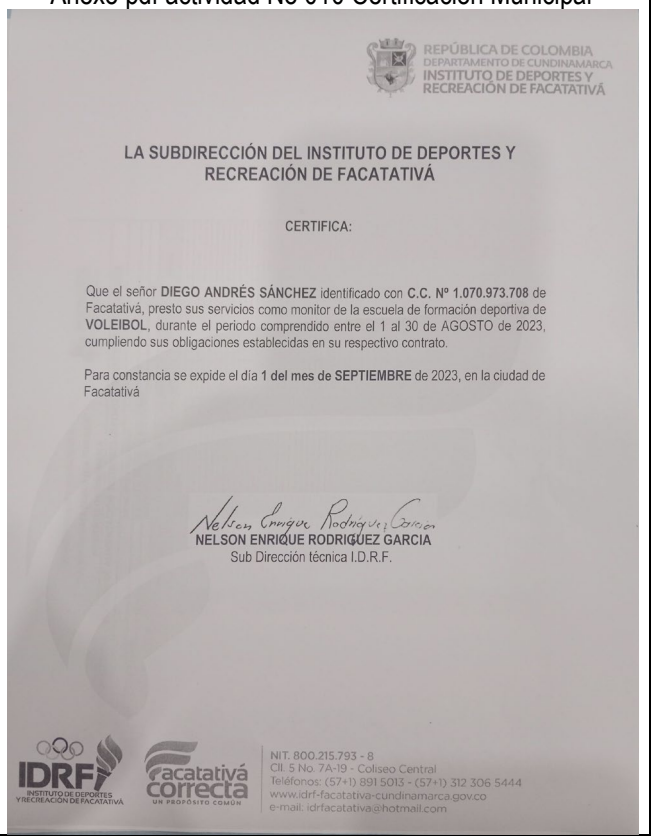
21	RUTH ESTRELLA RAMIREZ	15	11/04/2008	VOLEIBOL	57,5	168	89	163	73
22	SAILY VALENTINA SANTANA	14	14/08/2008	VOLEIBOL	63	168	89	173	73
23	MARIANA CARRANZA	15	19/04/2007	VOLEIBOL	54,9	159	86	158	74
24	KENIA MICHEL TAPIERO	15	5/04/2007	VOLEIBOL	56,3	148	76	145	73
25	MARIA JOSE CARRILLO	15	15/08/2007	VOLEIBOL	49	154	74	155	77
26	JULIETH ALEJANDRA AVIRAMA	15	28/05/2007	VOLEIBOL	57,7	157	80	156	79
27	NICOL STEFANIA TORRES	16	4/01/2007	VOLEIBOL	56,8	159	80	156	75
28	ANGELA TARFA VIVAS	16	22/09/2006	VOLEIBOL	71,4	177	92	175	87
29	CAROL NATALIA DUARTE	16	25/12/2006	VOLEIBOL	53,7	168	82	161	75
30	NICOLE DAYANA BEJARANO	16	10/11/2006	VOLEIBOL	56,5	171	85	173	72
31	PAULA DANIELA CASTIBLANCO	16	6/05/2006	VOLEIBOL	68,1	175	85	182	80
32	TANIA GOMEZ MORENO	17	11/10/2005	VOLEIBOL	59	162	79	159	76
33	LINA MARCELA DELGADO	17	17/11/2005	VOLEIBOL	53,4	170	86	175	66
34	SARA MANUEA RESTREPO	17	2/06/2005	VOLEIBOL	54,9	170	85	162	70
35	KAREN JULIETH MANJARRES	17	5/04/2005	VOLEIBOL	64,5	154	81	150	84
36	NICOLE VALENTINE TOBACIA	17	27/11/2005	VOLEIBOL	49,2	154	82	146	71
37	BRECY ALEXANDRA BELTRAN	17	14/11/2005	VOLEIBOL	61,2	166	86	169	79
38	YEIMY DANIELA ALVAREZ	17	6/10/2005	VOLEIBOL	58,4	181	93	178	71
39	JEIMMY LORENA CARRILLO	17	4/11/2005	VOLEIBOL	58,4	174	92	170	70
40	ALEJANDRO MUÑOZ PULIDO	14	9/11/2008	VOLEIBOL	50,3	169	85	167	66

FUNDAMENTACION

41	CRISTIAN ARMANDO VALBUENA	15	31/03/2008	VOLEIBOL	55,3	172	92	175	67
42	JULIAN ESTEBAN MORA	15	3/03/2008	VOLEIBOL	63,5	165	88	171	77
43	JONATHAN STIVEN GUEVARA	15	12/06/3007	VOLEIBOL	63	178	92	173	77
44	JUAN FELIPE QUIJANO	17	7/03/2006	VOLEIBOL	62,6	156	82	155	82
45	JEISON DAVID CESPEDES	16	29/05/2006	VOLEIBOL	68,4	175	94,5	175	76
46	JUAN SEBASTIAN VILLAMIL	16	19/08/2006	VOLEIBOL	50,3	156	84	155	73
47	EDGAR SANTIAGO RINCON	16	21/06/2006	VOLEIBOL	55,3	175	90	177	66
48	ALVARO JUAN DIAZ	16	6/09/2006	VOLEIBOL	55,3	158	86	156	75
49	JUAN SEBASTIAN BALCERO	17	20/06/2005	VOLEIBOL	54	170	87	171	68
50	JUAN DAVID CAMACHO	17	10/07/2005	VOLEIBOL	55,5	164	81	165	74
51	JUAN ESTEBAN HERRERA	17	21/11/2005	VOLEIBOL	59,8	173	90,5	171	73
52	ELKIN FELIPE SALAZAR	17	21/02/2005	VOLEIBOL	59,2	162	85	164	78
53	SAMUEL GIOVANI AMAYA	17	30/05/2005	VOLEIBOL	51,5	160	83	159	65
54	JOHAN ESTEBAN VAQUERO	17	6/08/2005	VOLEIBOL	54,4	155	79	156	75
55	JUAN DAVID HERNANDEZ	17	6/07/2004	VOLEIBOL	52,9	148	80	148	72
56	NELSON FARID MILLAN	17	15/03/2006	VOLEIBOL	68,4	190	95	191	77
57	DAVID SANTIAGO ORGANISTA	15	27/01/2008	VOLEIBOL	51,4	164	86	164	70
58	STEPHANY JULIETH GOMEZ	16	3/05/2006	VOLEIBOL	48,3	157	83	153	66
59	ANDRES FELIPE MARTINEZ	15	28/11/2007	VOLEIBOL	66,9	158	80	153	61
60	MARIA PAULA DELGADO	13	11/12/2009	VOLEIBOL	51,9	160	84	157	72
61	JULIANA LIZETH CASTRO	13	17/09/2009	VOLEIBOL	86,2	181	101	190	85
62	MAYRA KATALINA ACOSTA	12	14/11/2010	VOLEIBOL	65,7	167	92	167	75
63	MARIA VALENTINA MONTOYA	13	6/09/2009	VOLEIBOL	53,9	152	84	155	78
64	DANNA VALERIA FRANCO	16	19/08/2006	VOLEIBOL	67,2	165	92	166	81
65	SHARIK DANIELA GARCIA	16	3/05/2006	VOLEIBOL	44,4	162	84	165	65
66	JUAN NICOLAS TORRES	15	13/03/2008	VOLEIBOL	54,9	159	86	158	74
67	SANTIAGO OLAYA	14	30/03/2009	VOLEIBOL	56,3	148	76	145	73
68	NICOL DAYANA ACOSTA	17	29/10/2005	VOLEIBOL	49	154	74	155	77
69	SAHUDY SARAY FRANCO	14	9/12/2008	VOLEIBOL	57,7	157	80	156	79
70	ANDRES CAMILO CHAVES	17	23/02/2006	VOLEIBOL	56,8	159	80	156	75
71	NICOLE JULIETH CARPETA	15	8/01/2008	VOLEIBOL	71,4	177	92	175	87
72	FLOR ARENAS PEÑATE	15	19/06/2007	VOLEIBOL	53,7	168	82	161	75
73	MARIA CAMILA GARZON	16	30/07/2006	VOLEIBOL	56,5	171	85	173	72
74	JOSETH ALEJANDRO GARZON	16	19/02/2007	VOLEIBOL	68,1	175	85	182	80

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

Anexo pdf actividad No 010 Certificacion Municipal



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

CERTIFICA:

Que el señor **DIEGO ANDRÉS SÁNCHEZ** identificado con **C.C. Nº 1.070.973.708** de Facatativá, presto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de AGOSTO de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

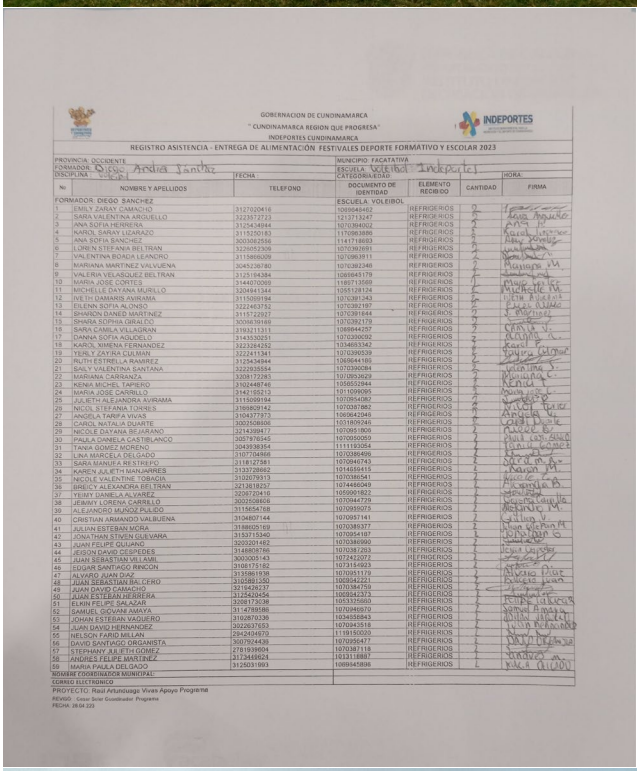
Para constancia se expide el día **1 del mes de SEPTIEMBRE** de 2023, en la ciudad de Facatativá

Nelson Enrique Rodriguez Garcia

NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA
Sub Dirección técnica I.D.R.F.

IDRF INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ
facatativá correcta UN PROPÓSITO COMÚN

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Anexo pdf actividad No 12 Festivales deportivos   GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA INDEPORTES REGISTRO ASISTENCIA - ENTREGA DE ALIMENTACIÓN FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023 PROVINCIA: OCCIDENTE FORMADOR: Diego Andres Sanchez DISCIPLINA: VOLEIBOL MUNICIPIO: FACATATIVA ESCUELA: Voleibol Indeportes CATEGORIA/EDAD: HORA: FECHA: TELEFONO DOCUMENTO DE IDENTIDAD ELEMENTO RECIBIDO CANTIDAD FIRMA NOMBRE Y APELLIDOS FORMADOR: DIEGO SANCHEZ ESCUELA: VOLEIBOL 1 EMILY ZARAY CAMACHO 3127020416 1069649462 REFRIGERIOS 2 2 SARA VALENTINA ARGUELLO 3223572723 1213713247 REFRIGERIOS 2 3 ANA SOFIA HERRERA 3125434944 1070394002 REFRIGERIOS 2 4 KAROL SARAY LIZARAZO 3115250183 1170983886 REFRIGERIOS 2 5 ANA SOFIA SANCHEZ 3003062556 1141718683 REFRIGERIOS 2 6 LOREN STEFANIA BELTRAN 3230052309 1070393691 REFRIGERIOS 2 7 VALENTINA BOADA LEANDRO 3113660039 1070983911 REFRIGERIOS 2 8 MARIANA MARTINEZ VALVUENA 3045236780 1070392348 REFRIGERIOS 2 9 VALERIA VELASQUEZ BELTRAN 3125104384 1069645179 REFRIGERIOS 2 10 MARIA JOSE CORTES 3144070069 1118713569 REFRIGERIOS 2 11 MICHELLE DAYANA MURILLO 3204941344 1055128124 REFRIGERIOS 2 12 IVETH DAMARIS AVIRAMA 3115099194 1070391243 REFRIGERIOS 2 13 EILENN SOFIA ALONSO 3222463752 1070392197 REFRIGERIOS 2 14 SHARON DANIED MARTINEZ 3115722927 1070391644 REFRIGERIOS 2 15 SHARA SOPHIA CIRALCO 3006639169 1070392179 REFRIGERIOS 2 16 SARA CAMILA VILLAGRAN 3193211311 1068644257 REFRIGERIOS 2 17 DANNA SOFIA ADUDELO 3143530251 1070390092 REFRIGERIOS 2 18 KAROL XIMENA FERNANDEZ 3223284252 1034653342 REFRIGERIOS 2 19 YEIRLY ZAYRA CULMAN 3222411341 1070390039 REFRIGERIOS 2 20 RUTH ESTRELLA RAMIREZ 3125434944 1069644180 REFRIGERIOS 2 21 SALY VALENTINA SANTANA 3222935554 1070390084 REFRIGERIOS 2 22 MARIANA CARRANZA 3208172783 1010953629 REFRIGERIOS 2 23 KENIA MICHEL TAPIERO 3102448746 1055522844 REFRIGERIOS 2 24 MARIA JOSE CARRILLO 3142165213 1011090995 REFRIGERIOS 2 25 JULIETH ALEJANDRA AVIRAMA 3115099194 1070954082 REFRIGERIOS 2 26 NICOL STEFANIA TORRES 3186820142 1070387882 REFRIGERIOS 2 27 ANGELA TARIFA VIVAS 3104377973 1069642049 REFRIGERIOS 2 28 CAROL NATALIA DUARTE 3025508606 1011809746 REFRIGERIOS 2 29 NICOLE DAYANA BEJARANO 3214389477 1070951806 REFRIGERIOS 2 30 PAULA DANIELA CASTIBLANCO 3057976445 1070950089 REFRIGERIOS 2 31 TANIA GOMEZ MORENO 3049938354 1111193054 REFRIGERIOS 2 32 LINA MARCELA DELGADO 3107704868 1070385496 REFRIGERIOS 2 33 SARA MANUELA RESTREPO 3118127581 1070940743 REFRIGERIOS 2 34 KAREN JULIETH MANJARRES 3133728662 1014456415 REFRIGERIOS 2 35 NICOLE VALENTINE TOBACIA 3102079313 1070386541 REFRIGERIOS 2 36 BREICY ALEXANDRA BELTRAN 2213618257 1074460049 REFRIGERIOS 2 37 YEIMY DANIELA ALVAREZ 3209720418 1059901822 REFRIGERIOS 2 38 JEIMMY LORENA CARRILLO 3022508808 1070944729 REFRIGERIOS 2 39 ALEJANDRO MUÑOZ PULIDO 3115454768 1070955075 REFRIGERIOS 2 40 CRISTIAN ARMANDO VALBUENA 3104807144 1070957141 REFRIGERIOS 2 41 JULIAN ESTEBAN MORA 3186025169 1070386377 REFRIGERIOS 2 42 JONATHAN STIVEN OLEVARA 3153715340 1070954107 REFRIGERIOS 2 43 JUAN FELIPE QUIJANO 3202201482 1070386990 REFRIGERIOS 2 44 JEISON DAVID CESPEDES 3148858795 1070387203 REFRIGERIOS 2 45 JUAN SEBASTIAN VILLAMIL 3003005143 1072422072 REFRIGERIOS 2 46 EDGAR SANTIAGO RINCON 3108175182 1073154923 REFRIGERIOS 2 47 ALVARO JUAN DIAZ 3135861938 1070951179 REFRIGERIOS 2 48 JUAN SEBASTIAN BACCERO 3160881350 1080842221 REFRIGERIOS 2 49 JUAN DAVID CAMACHO 3216426237 1070384759 REFRIGERIOS 2 50 JUAN ESTEBAN HERRERA 3127430454 1080842373 REFRIGERIOS 2 51 ELHIN FELIPE SALAZAR 3208173038 1053325660 REFRIGERIOS 2 52 SAMUEL GIOVANI AMAYA 3114789386 1070946870 REFRIGERIOS 2 53 JOHAN ESTEBAN VAQUIERO 3102870326 1034358843 REFRIGERIOS 2 54 JUAN DAVID HERNANDEZ 3022637653 1070943518 REFRIGERIOS 2 55 NELSON FARID MILLAN 2942349572 1119165020 REFRIGERIOS 2 56 DAVID SANTIAGO ORGANISTA 3007824435 1070956477 REFRIGERIOS 2 57 STEPHANY JULIETH GOMEZ 2781939904 1070387118 REFRIGERIOS 2 58 ANDRES FELIPE MARTINEZ 3173449624 1013118897 REFRIGERIOS 2 59 MARIA PAULA DELGADO 3125031993 1069645896 REFRIGERIOS 2 NOMBRE COORDINADOR MUNICIPAL: CORREO ELECTRONICO PROYECTO: Raúl Arbundoage Vivas Apoyo Programa REVISO: Cesar Solar Coordinador Programa FECHA: 28.04.223 
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Apoye la fase zonal departamental de los juegos Intercolegiados los días 22, 23 y 24 en el municipio de Mosquera en la disciplina del voleibol

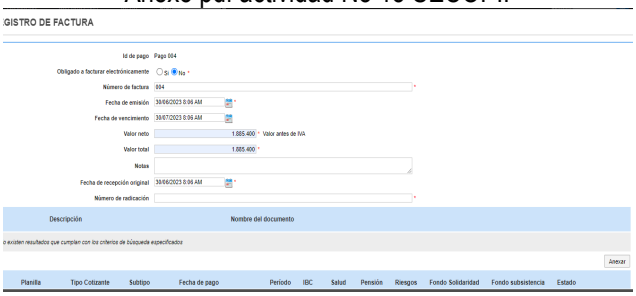
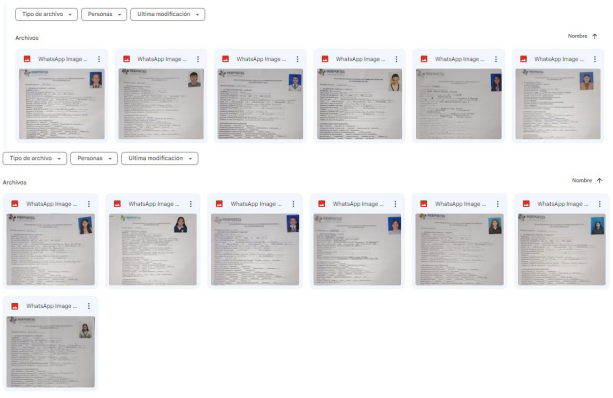




Asistí a la reunión convocada para el apoyo del evento de discapacidad en el municipio de Funza el día 17 de agosto sobre el tema de para atletismo



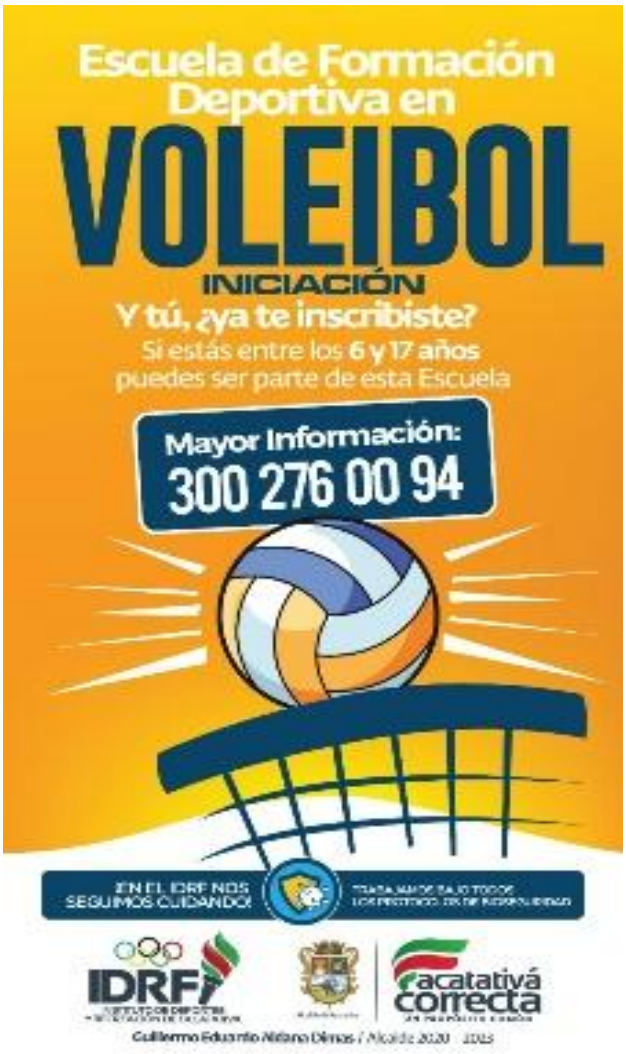
Asistí a la reunión de entrega de informe convocada por la gestora Johana Sandoval en el municipio de Madrid el 31 de agosto.

	
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Anexo pdf actividad No 14 FUID Entregaré debidamente diligenciado el formato FUID al área de archivo en el momento que 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 pdf actividad No 15 SECOPII 
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Anexo pdf actividad No 16 DOCUMENTOS DE INSCRIPCION 



OBLIGACION 1 PDF ANEXO NO 01 FOCALIZACION




Escuela de Formación Deportiva en
VOLEIBOL
INICIACIÓN
Y tú, ¿ya te inscribiste?
Si estás entre los 6 y 17 años
puedes ser parte de esta Escuela
Mayor Información:
300 276 00 94
EN EL IDRF NOS SEGUIMOS CUIDANDO
IDRF
facatativá correcta


Voleibol Facatativá
Ana, Andrea, Andrés, Andrés, Andrés, Angie, Ashley, Camila, Cristian, Cris...
INSCRIPCIONES ABIERTAS
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
10:37
1:02
10:37
1 de marzo iniciamos entrenamientos *
10:39
Formularios de Google: crea y analiza encuestas de forma gratuita.
Crea una encuesta por tu cuenta o con otras personas al
docs.google.com
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdPzjM8NN_-kd8GO26ZZb3Lw5rkZITmdO3VugPuMWa_YktIpA/viewform?usp=sf_link
10:40
Info. del grupo
Voleibol Facatativá
Grupo · 50 participantes
Añade una descripción del grupo
Grupo creado por ti, el 16/4/2021 a la(s) 21:28

OBLIGACION 2 PDF ANEXO NO 02 ASISTENCIAS

CONTROL DE ASISTENCIA INICIACION-1

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

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	ASHELY VALENTINA GAONA	3208325735	0		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1							12	10	2	83%
2	EMILY ZARAY CAMACHO	3127020416	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
3	SARA VALENTINA ARGUELLO	3223572723	1		0	0				0		1	0				1		0	0				0		1	0							12	4	8	33%
4	ANA SOFIA HERRERA	3125434944	1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		0	1							12	10	2	83%
5	KAROL SARAY LIZARAZO	3115250183	1		0	0				0		1	1				1		0	0				0		1	1							12	6	6	50%
6	ANA SOFIA SANCHEZ	3003082556	0		1	1				1		0	1				0		1	1				1		0	1							12	8	4	67%
7	LOREN STEFANIA BELTRAN	3226052309	1		0	0				1		1	1				1		0	0				1		1	1							12	8	4	67%
8	VALENTINA BOADA LEANDRO	3115866009	1		1	1				0		0	0				1		1	1				0		0	0							12	6	6	50%
9	MARIANA MARTINEZ VALVUENA	3045236780	1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		0	1							12	10	2	83%
10	VALERIA VELASQUEZ BELTRAN	3125194384	1		1	0				1		1	0				1		1	0				1		1	0							12	8	4	67%
11	MARIA JOSE CORTES	3144070069	1		1	1				0		1	0				1		1	1				0		1	0							12	8	4	67%
12	MICHELLE DAYANA MURILLO	3204941344	0		1	1				0		1	1				0		1	1				0		1	1							12	8	4	67%
13	IVETH DAMARIS AVIRAMA	3115099194	1		0	1				0		0	1				1		0	1				0		0	1							12	6	6	50%
14	EILENN SOFIA ALONSO	3222463752	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
15	SHARON DANED MARTINEZ	3115722927	1		1	1				0		0	1				1		1	1				0		0	1							12	8	4	67%
16	SHARA SOPHIA GIRALDO	3006639169	1		1	0				0		1	0				1		1	0				0		1	0							12	6	6	50%
17	SARA CAMILA VILLAGRAN	3193211311	1		1	1				0		1	1				1		1	1				0		1	1							12	10	2	83%
18	DANNA SOFIA AGUDELO	3143530251	0		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1							12	10	2	83%
19	KAROL XIMENA FERNANDEZ	3223284252	1		0	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1							12	10	2	83%
20	YERLY ZAYIRA CULMAN	3222411341	0		1	1				1		0	1				0		1	1				1		0	1							12	8	4	67%

CONTROL DE ASISTENCIA INICIACION-2

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

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	RUTH ESTRELLA RAMIREZ	3125434944	0		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1							12	10	2	83%
2	SAILY VALENTINA SANTANA	3222935554	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
3	MARIANA CARRANZA	3208172283	1		0	0				0		1	0				1		0	0				0		1	0							12	4	8	33%
4	KENIA MICHEL TAPIERO	3102448746	1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		0	1							12	10	2	83%
5	MARIA JOSE CARRILLO	3142195213	1		0	0				0		1	1				1		0	0				0		1	1							12	6	6	50%
6	JULIETH ALEJANDRA AVIRAMA	3115099194	0		1	1				1		0	1				0		1	1				1		0	1							12	8	4	67%
7	NICOL STEFANIA TORRES	3166809142	1		0	0				1		1	1				1		0	0				1		1	1							12	8	4	67%
8	ANGELA TARIFA VIVAS	3104377973	1		1	1				0		0	0				1		1	1				0		0	0							12	6	6	50%
9	CAROL NATALIA DUARTE	3002508606	1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		0	1							12	10	2	83%
10	NICOLE DAYANA BEJARANO	3214399477	1		1	0				1		1	0				1		1	0				1		1	0							12	8	4	67%
11	PAULA DANIELA CASTIBLANCO	3057976545	1		1	1				0		1	0				1		1	1				0		1	0							12	8	4	67%
12	TANIA GOMEZ MORENO	3043938354	0		1	1				0		1	1				0		1	1				0		1	1							12	8	4	67%
13	LINA MARCELA DELGADO	3107704966	1		0	1				0		0	1				1		0	1				0		0	1							12	6	6	50%
14	SARA MANUEA RESTREPO	3118127581	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
15	KAREN JULIETH MANJARRES	3133728662	1		1	1				0		0	1				1		1	1				0		0	1							12	8	4	67%
16	NICOLE VALENTINE TOBACIA	3102079313	1		1	0				0		1	0				1		1	0				0		1	0							12	6	6	50%
17	BREICY ALEXANDRA BELTRAN	3213618267	1		1	1				0		1	1				1		1	1				0		1	1							12	10	2	83%
18	YEIMY DANIELA ALVAREZ	3206720416	0		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1							12	10	2	83%
19	JEIMMY LORENA CARRILLO	3002508606	1		0	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1							12	10	2	83%
20	ALEJANDRO MUÑOZ PULIDO	3115654768	0		1	1				1		0	1				0		1	1				1		0	1							12	8	4	67%

FUNDAMENTACION

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

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	CRISTIAN ARMANDO VALBUENA	3104807144	0		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1							12	10	2	83%
2	JULIAN ESTEBAN MORA	3188605169	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
3	JONATHAN STIVEN GUEVARA	3153715340	1		0	0				0		1	0				1		0	0				0		1	0							12	4	8	33%
4	JUAN FELIPE QUIJANO	3203201482	1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		0	1							12	10	2	83%
5	JEISON DAVID CESPEDES	3148808786	1		0	0				0		1	1				1		0	0				0		1	1							12	6	6	50%
6	JUAN SEBASTIAN VILLAMIL	3003005143	0		1	1				1		0	1				0		1	1				1		0	1							12	8	4	67%
7	EDGAR SANTIAGO RINCON	3108175182	1		0	0				1		1	1				1		0	0				1		1	1							12	8	4	67%
8	ALVARO JUAN DIAZ	3135861938	1		1	1				0		0	0				1		1	1				0		0	0							12	6	6	50%
9	JUAN SEBASTIAN BALCERO	3105891350	1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		0	1							12	10	2	83%
10	JUAN DAVID CAMACHO	3219426237	1		1	0				1		1	0				1		1	0				1		1	0							12	8	4	67%
11	JUAN ESTEBAN HERRERA	3125420454	1		1	1				0		1	0				1		1	1				0		1	0							12	8	4	67%
12	ELKIN FELIPE SALAZAR	3208173038	0		1	1				0		1	1				0		1	1				0		1	1							12	8	4	67%
13	SAMUEL GIOVANI AMAYA	3114789586	1		0	1				0		0	1				1		0	1				0		0	1							12	6	6	50%
14	JOHAN ESTEBAN VAQUERO	3102870336	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
15	JUAN DAVID HERNANDEZ	3022637653	1		1	1				0		0	1				1		1	1				0		0	1							12	8	4	67%
16	NELSON FARID MILLAN	2942404970	1		1	0				0		1	0				1		1	0				0		1	0							12	6	6	50%
17	DAVID SANTIAGO ORGANISTA	3007924436	1		1	1				0		1	1				1		1	1				0		1	1							12	10	2	83%
18	STEPHANY JULIETH GOMEZ	2781939604	0		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1							12	10	2	83%
19	ANDRES FELIPE MARTINEZ	3173449624	1		0	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1							12	10	2	83%
20	MARIA PAULA DELGADO	3125031993	0		1	1				1		0	1				0		1	1				1		0	1							12	8	4	67%
21	JULIANA LIZETH CASTTRO	3105430964	1		1	1				1		1	0				1		1	1				1		1	0							12	10	2	83%
22	MAYRA KATALINA ACOSTA	3114432887	1		1	0				0		0	1				1		1	0				0		0	1							12	6	6	50%
23	MARIA VALENTINA MONTOYA	3232357925	1		1	1				1		1	0				1		1	1				1		1	0							12	10	2	83%
24	DANNA VALERIA FRANCO	3203697744	0		1	1				1		0	0				0		1	1				1		0	0							12	6	6	50%
25	SHARIK DANIELA GARCIA	3118000965	1		0	1				1		0	1				1		0	1				1		0	1							12	8	4	67%
26	JUAN NICOLAS TORRES		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
27	SANTIAGO OLAYA	3133231612	1		1	1				0		1	1				1		1	1				0		1	1							12	10	2	83%
28	NICOL DAYANA ACOSTA	3138351313	1		1	0				1		1	1				1		1	0				1		1	1							12	10	2	83%
29	SAHUDY SARAY FRANCO	3194862757	1		1	1				0		0	1				1		1	1				0		0	1							12	8	4	67%
30	ANDRES CAMILO CHAVES	3204673913	0		1	1				0		1	1				0		1	1				0		1	1							12	8	4	67%
31	NICOLE JULIETH CARPETA	3222383507	1		0	1				1		0	1				1		0	1				1		0	1							12	8	4	67%
32	FLOR ARENAS PEÑATE	3203231848	0		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1							12	10	2	83%
33	MARIA CAMILA GARZON	3232357927	1		0	1				0		1	1				1		0	1				0		1	1							12	8	4	67%
34	JOSETH ALEJANDRO GARZON	3014454800	0		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1							12	10	2	83%

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

PLAN PEDAGOGICO

VOLEIBOL

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCION

Introducción

El presente plan pedagógico tiene como fin estructurar y aplicar un modelo de formación deportiva para los niños y niñas del municipio de Facatativá desde la disciplina del voleibol, elaborando una malla curricular enfocada al desarrollo integral de los deportistas del municipio desde los aspectos técnicos, físicos, tácticos, teóricos y psico sociales de los niños en cada una de las categorías correspondientes: Iniciación (6 a 17 años), Fundamentación (7 a 17 años)

Las escuelas deportivas como programa institucional, en este caso el voleibol, tienen un respaldo por parte de INDEPORTES Cundinamarca, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del departamento para mejorar la calidad de vida de en la población en el área deportiva para los próximos años, educando y contribuyendo en la formación de nuestros niños y jóvenes con el propósito de promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

cívicos y sociales.

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

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

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

El deporte la educación física y la recreación en todas sus facetas (de alto, medio y bajo rendimiento), son un espacio trascendental que ocupa hoy un lugar destacado en la sociedad. Se ha registrado como nunca antes un aumento en la participación de la mayoría de las personas a todos los niveles y clases sociales; ya sea en forma activa (practicantes) o pasiva (espectadores). Por esta razón el deporte debe estar al alcance universal de toda la población sin distingos de edad, raza, credo o condición cultural o política.

La práctica deportiva juega un papel fundamental en los procesos de socialización, trasmisión de valores sociales y el desarrollo integral de las personas en especial, los jóvenes. Amat y Batalla, citado por Gutiérrez (2004) define tres categorías de valores que potencia o desarrolla la práctica deportiva: valores utilitarios expuestos en esfuerzo, dedicación, entrega; valores morales en cooperación, respeto por las normas; alores de la salud en cuidado del cuerpo, consolidación de hábitos de alimentación o higiene

El voleibol tiene un enfoque anti violencia, ya que, en sus inicios, sobre finales del siglo 19 en los estados unidos, se encontraban en una época de guerra por lo cual se reglamentó el minimizar el contacto hasta

anularlo y llegando al punto de sancionarlo como puntuación para el contrario. esto permitió en la época y hoy en día considerarlo un deporte para la paz, el respeto por el equipo y jugador contrincante

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

- Objetivo General: Fomentar el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá a través de la práctica del voleibol, desde metodología que agrupe los aspectos técnicos, físicos, tácticos, teóricos y psico sociales.
- Objetivos específicos:
- Consolidar un proceso formativo de voleibol en el municipio, formando 3 grupos con objetivos y fines específicos, iniciación 1 (6 a 17 años), iniciación 2 (6 a 17 años) y fundamentación (7 a 17 años).

- Motivar la actividad física, la práctica del deporte y el buen uso del tiempo libre en los niños, niñas y adolescentes de Facatativá

- Mejorar las capacidades físicas del niño desde el deporte con entrenamientos específicos y acordes con el desarrollo motriz y cognitivo a su edad.

- Planear sesiones de entrenamiento enfocadas a la adquisición de valores para el deporte y para la vida, que nos lleven más allá de la búsqueda de un resultado, como el juego limpio, la disciplina, la higiene, el respeto por el otro, la autoestima y el hábito de competir.

- Prevenir las enfermedades a largo plazo por medio de la práctica de un deporte y la creación de buenos hábitos y que hoy en día atacan a nuestra sociedad por el sedentarismo, como la hipertensión, obesidad, diabetes, problemas cardio vasculares, entre otras.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento

Este programa de formación deportiva es ofrecido por INDEPORTES para los municipios de las provincias de Cundinamarca está dirigido a Niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá entre los 6 y 17 años, con el fin de estimular la práctica deportiva en pro de su desarrollo integral.

Las sesiones de clase serán impartidas en tres sectores del municipio en jornada mañana y tarde como lo son el barrio Pensilvania junto al colegio Manuela Ayala de Gaitán, el barrio llano del tunjo y el sector del barrio las piedras donde se encuentra ubicado el coliseo central.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Propósito de la escuela de formación

- a.- Aprendizaje de los elementos técnicos y reglamentarios
- b.- Experimentar la participación en las competencias
- c.- Contribuir a la formación motriz y educación integral de los alumnos
- d.- Captar posibles talentos y encauzar su futuro deportivo

Partes de la unidad de entrenamiento

Parte inicial:

- a.- Motivación
- b.- Comprensión del entrenamiento
- c.- movilidad articular
- d.- trote suave
- e.- Elongación muscular
- f.- Preparación física especial

Parte preparatoria:

- a.- Rutina con Balones

- b.- Familiarización con el balón
- c.- Ejercicios especiales con balones

Parte fundamental

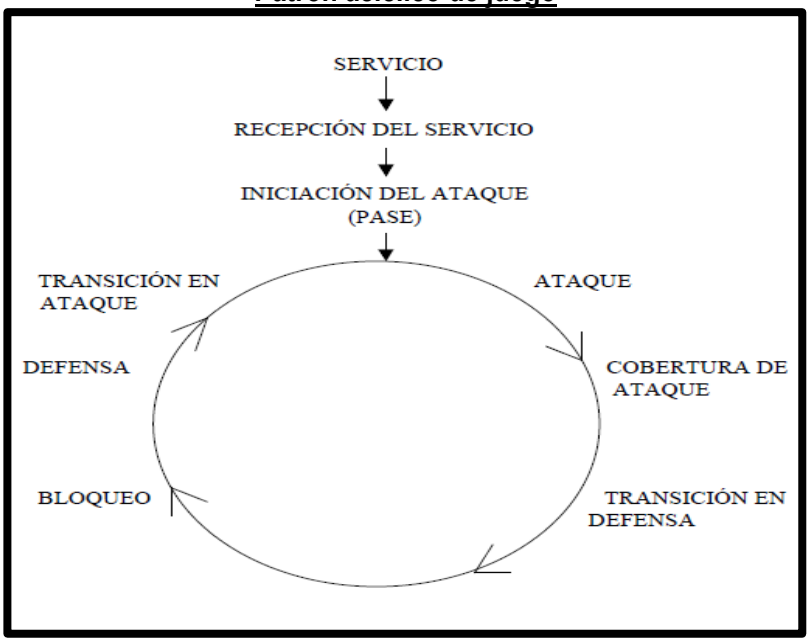
Factores que inciden en la ejecución de un ejercicio

- Distancia
- Tiempo
- Cantidad (número de repeticiones)
- Complejidad (número de combinaciones)

Caracterización de un partido

1. Duración aproximada entre 60 y 90 minutos.
2. Un set tiene un promedio de duración entre 20 a 25 minutos.
3. La duración promedio de las jugadas (rally) oscila entre 3 y 15 segundos.
4. Se alternan esfuerzos cortos e intervalos.
5. Existen suficientes pausas de recuperación.
6. cumulo de fatiga, pérdida de la efectividad en todas las acciones.
7. Sistema Nervioso Central (S.N.C).
8. El tiempo aproximado de un atleta en "acción en un partido de voleibol oscila entre 30 a 40 minutos.

Patrón acíclico de juego



COMPLEJO K1

a.- Recepción del servicio
b.- Levantada o armado
c.- Ataque
d.- Apoyo, aseguramiento y transición a K2.

COMPLEJO K2

a.- Servicio
b.- Bloqueo
c.- Defensa
d.- Pase 2 o Levantada
e.- Contraataque

7 Esquemas del voleibol

1) POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS FUNDAMENTALES EN EL VOLEIBOL
2) PASE Y LEVANTADA.
3) SERVICIO
4) ATAQUE
5) RECEPCION DE ATAQUE Y RECUPERACIÓN EN LA RED
6) DEFENSA DE CAMPO
7) BLOQUEO.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

Contenidos

Patrones de movimiento básicos

- Saltar
- Atrapar
- Empujar
- Rodar
- Lanzar

Capacidades coordinativas

- Coordinación
- Reacción
- Equilibrio
- Orientación
- Anticipación
- Agilidad

Capacidades físicas

- Fuerza explosiva
- Fuerza de resistencia
- Resistencia aeróbica de base
- Resistencia muscular anaeróbica
- Velocidad de reacción
- Flexibilidad dinámica y estática

Destrezas sin balón

- Juegos
- Desplazamientos

Fundamentos básicos

- pase de dedos
- pase de antebrazos
- servicio

Fundamentos avanzados

- Recepción del servicio
- Pase de colocación
- Remate
- Bloqueo

Fundamentos Tácticos

- Sistemas de recepción del servicio
- Defensa en campo
- Sistemas defensivos
- Apoyos al ataque
- Sistemas de juego

Fundamentos teóricos

- Historia del deporte

- Construcción del concepto de voleibol
- Reglamento deportivo
- Protocolo de bioseguridad

Preparación volitiva

- Construcción del rol de deportista
- Hábitos saludables, higiene, descanso, alimentación, conciencia deportiva.
- Valores; juego limpio, disciplina, autoestima, respeto.

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

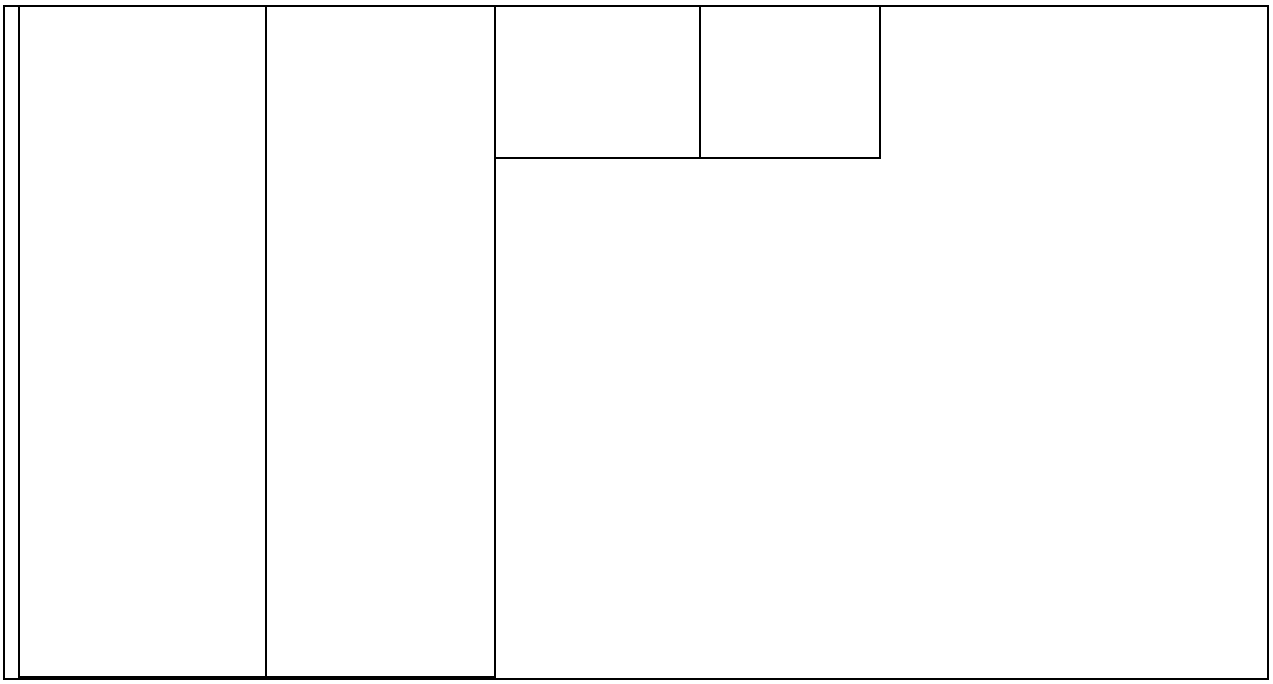
COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
				Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3

MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	FLEXIBILIDAD		Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F3
				Anaeróbica	F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	F3
			Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2

LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Mini deportes	I3
			Deporte Especifico	I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTOS TECNICOS Y TACTICOS	TECNICO	JUEGOS DEPORTIVOS	I1- I2-I3
				FORMACIÓN DEPORTIVA DE BASE	I1- I2-I3
				FUNDAMENTACIÓN INICIAL SIN ELEMENTO	I1- I2-I3
				FUNDAMENTOS BASICS CON BALON (PASE ANTEBRAZOS Y DEDOS, SERVICIO, ATAQUE)	I1- I2-I3
				FUNDAMENTOS AVANZADOS (RECEPCION, BLOQUEO, ARMADO)	I1- I2-I3
			TACTICO	SISTEMAS DE RECEPCION DE SERVICIO	I1- I2-I3
				DEFENSA DE CAMPO	I1- I2-I3
				SISTEMAS DE JUEGO (6-6 W-V, 6-3, 4-2, 5-1)	I1- I2-I3
				COBERTURAS K3	
				DESPLIEGUE FREE BALL K4	
				TRANSICIONES K1 A K2	



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

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

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

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

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

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

}

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

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

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

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

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

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

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

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir suscapacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela

Deportiva.

Evaluación y control

- Se llevará registro de asistencia en cada sesión de clase.
- Se realizará registro fotográfico de las sesiones.
- Se evaluará el desarrollo motriz des los niños por medio de circuitos de habilidades.
- Se evaluarán las capacidades físicas bajo los parámetros de INDEPORTES.
- Se evaluarán las capacidades técnicas en esta etapa de iniciación para individualizar y periodizar correctamente el entrenamiento.
- Se hará retroalimentación al finalizar las sesiones de entrenamiento para evaluar los objetivos psico sociales, físicos, técnicos y tácticos de la clase.

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín.*

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MENhttps://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

INICIACION

COMPONENTE FORMATIVO	AREA	N°	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
MOTRIZ	FORMACION MOTRIZ BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	REACCION	Crea experiencias perceptivas con diferentes elementos físicos, aprendiendo con una gran variedad de estímulos a evaluar correctamente la velocidad de los objetos (balón, tacos, aros y otros)
				COORDINACION	logra reconocer sus segmentos y las posibilidades de ultilizacion de los mismos en ejercicios anaerobicos corrdinativos que involucren la conecion visopedica y viso manual.
				EQUILIBRIO	interioriza el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
				AGILIDAD	manipula diferentes objetos de diversos tamaños, textura y pesos
				ANTICIPACION	Logra reconocer las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después
				ORIENTACION	logra orientarse y conocer con respecto a su entorno, las nociones espaciales (dentro-fuera-delante-detrás-cerca-lejos-entre-alrededor).
		6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR, ATRAPAR	reconoce su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el ATRAPAR ELEMENTOS.
				RODAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el RODAR.
				EMPUJAR, LANZAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el LANZAR.
FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PROPIOCEPCION	Desarrolla la fueza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
		2	RESISTENCIA	RESISTENCIA DE BASE.	Experimenta el concepto de resistencian de base
				COORDINACION, EJERCICIOS ANAEROBICOS CORTOS	Coordinar y automatizar los ejercicios de elevacion de la temperatura corporal la inicio de la practica deportiva.
		3	VELOCIDAD	ANTICIPACION Y REACCION	Logra reconocer las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después
		4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA	Aprende los ejercicios de elongación y los momentos de ejecución en la sesión de entrenamiento.

TECNICO	DESTREZAS	1	JUEGOS DEPORTIVOS	JUEGOS EN EQUIPO SIN ELEMENTO	logra analizar las partes del cuerpo involucradas en el juego.
				JUEGOS DE ATAQUE CON ELEMENTO	logra poner a prueba los roles asignados en el juego.
				JUEGOS DE DEFENSA CON ELEMENTO	logra adaptarse al juego grupal.
				JUEGO REGLAMENTADO	logra comprender el concepto de las reglas en el juego
				JUEGO CON COMPAÑERO	logra identificar distintos grupos para desarrollar el juego (parejas, trios, etc)
		2	FORMACION DEPORTIVA BASICA	FORMACION DE UN JUGADOR POLIVALENTE	se formará de manera general para lograr los fundamentos de su motricidad que le permitan resolver prerrequisitos motores de cualquier especialidad deportiva
				FORMAS JUGADAS	Interioriza de forma jugada los distintos fundamentos deportivos que comprometen a la totalidad de capacidades motrices del jugador.
				MINI VOLEY	Reduce las acciones complejas de juego en situaciones simplificadas.
					comprende los conceptos de, cantidad de jugadores por equipo, dimensiones del espacio de juego, la red , el elemento de juego, las reglas basicas y acciones del voleibol por medio del pre deportivo.
		3	FUNDAMENTACION INICIAL	LANZAMIENTOS Y LATRALIDAD	reconoce sus segmentos y las posibilidades de ellos mediante lanzamientos de diferentes balones y pelotas a un objetivo espacio temporal.
				JUEGO PREDEPORTIVO	Asimila la idea de juego mediante lanzar y atrapar balones en la red con compañero
				JUEGO MINI VOLEY BASICO	interioriza el minivoley involucrando el concepto de equipo 3 vs 3 al proceso de juego ya estblecido.
				DESPLAZAMIENTOS Y POSICIONES .	conoce los desplazamientos y posiciones basicos del juego.
				PASAR Y RECIBIR	logra afianzar el golpe de arriba con dos manos y el golpe bajo con dos manos.
				SERVIR	Logra acoplar el servicio a la idea de juego de minivoley.
TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONSTRUCCION DEL CONCEPTO DE VOLEIBOL	aprende el significado y la estructura del voleibol partiendo de su saber común.
				SUPERFICIE DE JUEGO	Recrea fisicamente el espacio de juego y donde entrena habitualmente.
				ELEMENTOS DE JUEGO	Recrea fisicamente los elementos de juego que utiliza habitualmente
		2	REGLAMENTACION	REGLAS DE JUEGOS DEPORTIVOS	logra a traves de juegos deportivos grupales adaptarse a un rol dentro de los limites de juego
				REGLAS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS	conoce los pilares basicos del reglamento del voleibol con juegos predeportivos del mismo.
				CONSTRUCCION DEL REGLAMENTO DE MINIVOLEY	aprende la estructura del minivoley a traves de la opinion de todos en clase y la aclaracion del profesor.
		3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIGIENE, SALUD Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Fomenta los habitos de higiene personal y cuidado de bioseguridad para las clases prescenciales.
					logra entender las necesidades del cuidado personal y la seguridad en la pandemia fuera de lo deportivo.
					Aplica el protocolo de bioseguridad expedido por Facatativá para la practica deportiva.
				ROL DE DEPORTISTA	se reconoce como deportista de una escuela de formación de INDEPORTES cundinamarca, representando al municipio de Facatativá

PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUEGO LIMPIO	Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.
				DISCIPLINA	Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.
				AUTOESTIMA	Identifica sus mejores habilidades motoras, logrando confianza en si mismo y en sus posibilidades corporales.
				RESPETO	Promueve el respeto al profesor, al adversario y a los compañeros de entrenamiento.
		2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.
				NUTRICION	aprende aspectos básicos de la nutrición de un deportista.
				DESCANSO	aprende la importancia del descanso y el sueño para un deportista que entrena voleibol tres veces por semana
				CONCIENCIA DEPORTIVA	Logra automatizar el hábito de practicar una o varias modalidades deportivas para el resto de su vida
					aprende la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma para cualquier actividad deportiva que realice.
		3	MOTIVACIÓN	COMUNICACIÓN A TRAVES DEL JUEGO	aprenderá a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente,
					Logra integrarse y cooperar en pequeños grupos
				IMPORTANCIA DE LA TAREA DE ENTRENAMIENTO	Identifica siempre la tarea de entrenamiento a ejecutar mediante la ejemplificacion del profesor.
				OBJETIVOS INDIVIDUALES	logra establecer sus propias metas teniendo en cuenta su repertorio motriz, fisico y tecnico, no el de los demas compañeros.
RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DEPORTIVOS CON COMPAÑERO Y GRUPALES.	logra visualizarse en un rol de equipo para la consecución de diferentes metas.
					conoce varios juegos deportivos tradicionales como, ponchados, la lleva, yermis, entre otros
		2	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	JUEGOS PRE DEPORTIVOS DEL VOLEIBOL	mejora los fundamentos tecnicos con formas jugadas del voleibol
				MINI VOLEY	aprende la estructura del minivoley a traves del juego.
		3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ILUSTRACIONES	ilustrara el campo de juego y los elementos deportivos de uso cotidiano en los entrenamientos
		4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL POLIMOTOR	participará en el festival polimotor interno por categorias.
					participará en un festival polimotor con las demas escuelas de formacion del municipio
		5	DEPORTES ALTERNATIVOS	DEPORTES NO CONVENCIONALES	Aprendera y ejecutará la modalidad de FLAG FUTBOL
					aprendera y ejecutará la modalidad del pacífico SPRAY
					Aprenderá y ejecutará la modalidad de Kick ball

COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	REACCION	interioriza vivencias perceptivas con diferentes elementos y estímulos que le proporcionan una mejor toma de decisión motriz a la velocidad del balon y los jugadores.
				COORDINACION	logra reconocer ordenar y sincronizar sus fuerzas motrices internas con respecto a los estimulos externos para mejorar coordinacion en el juego
				EQUILIBRIO	Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
				AGILIDAD	domina diferentes objetos de diversos tamaños, textura y pesos
				ANTICIPACION	domina las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después)
				ORIENTACION	domina las nociones espaciales (dentro-fuera-delante-detrás-cerca-lejos-entre-alrededor).
		6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR, ATRAPAR	Realiza multisaltos y lanzamientos para mejorar su preparacion especifica.
				RODAR	domina las caidas laterales con giro
				EMPUJAR, LANZAR	realiza varios tipos de lanzamientos acordes con los fundamentos tecnicos del deporte.
FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA (DETERMINANTE)	desarrolla la capacidad de realizar ejercicios con cargas livianas a la maxima velocidad
					logra a traves de los trabajos de multi saltos, lanzamientos de distancia, pliometricos y tecnicos cortos (max 15'') mejorar esta capacidad.
				FUERZA RESISTENCIA	Logra a traves de circuitos y estaciones con mas tiempo de ejecucion (45" a 1:30') para potenciar esta capacidad.
		2	RESISTENCIA	RESISTENCIA AEROBICA DE BASE	desarrolla la resistencia bajo el método continuo y con intervalos.
				RESISTENCIA MUSCULAR Y ANAEROBICA DE BASE	potencia su resistencia anaerobica, condicionante fundamental en el voleibol.
		3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCION	logra a traves de respuestas simples o complejas a un estimulo buscar y tomar la mejor decisión motora.
		4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA	Desarrolla los ejercicios de elongación e identifica los momentos de ejecución en la sesión de entrenamiento.

TECNICO	**DESTREZAS**	**1**	**SIN ELEMENTO**	JUEGO Y CONTROL DE BALON	Asume su rol de participante en un equipo o en un juego con compañero
					interioriza el concepto de controlar el balon (evitar que caiga al piso)
					articula los juegos predeportivos con el control del balon.
				DESPLAZAMIENTOS	domina el cambio de posición de un lugar a otro concreto de la cancha donde el jugador deberá ejecutar el golpeo al balón con una colocación adecuada para realizar un gesto técnico correcto y eficaz
		2			aprende a efectuar el golpeo desde parado y nunca en movimiento.
			FUNDAMENTOS CON ELEMENTO BASICOS	LOS TOQUES DE DEDOS Y ANTEBRAZO	trabaja la posicion de inicio de las extremidades en la ejecución del voleo.
					mejora la posición del contacto (colocación de las manos y superficies planas de antebrazos, forma de copa de las manos e índices y pulgares en forma de triángulo).
					mejora el golpeo del balon, la percepcion de la posicion del mismo y la ubicación del cuerpo para la respuesta motora de la accion de juego.
		3		EL SERVICIO	domina los servicios bajos y altos.
					logra la independencia del movimiento de la muñeca con respecto al brazo.
					ejecuta la combinacion de movimientos del tren inferior (pasos) y del tren superior (gesto tecnico del brazo).
			FUNDAMENTO AVANZADO	RECEPCION DE SERVICIO	aprende la funcion de juego de la recepción (pase a colocador en la red)
					domina la recepcion de servicios elevados (faciles)
		4			domina la recepción de servicios desde distintas trayectorias y velocidades.
				PASE DE COLOCACION	entiende la función del segundo toque o pase de colocación al rematador en el juego.
					se anticipa corporalmente en cuanto ve la trayectoria y velocidad de diferentes recepciones del compañero.
					domina varios pases de colocacion (a 4, a opuesto, a central rapida, a zagero o toque en zona)
		5		EL REMATE	coordina el tren inferior para la entrada al remate.
					coordina el tren superior en el momento de la batida
					coordina la verticalidad del salto y el golpeo en la máxima elongación del brazo y el tren inferior.
				EL BLOQUEO	afianza la posición corporal inicial
					afianza la verticalidad del salto y los desplazamientos previos
					articula el trabajo con balón

TACTICO		**1**	**FUNDAMENTACION TACTICA**	SISTEMAS DE RECEPCION DE SERVICIO	domina el sistema de recepción en W, cubriendo con mas jugadores todas las zonas de juego.
					Articula el gesto técnico del antebrazo con los dezplazamientos previos al golpeo, en un rol de equipo en diferentes sistemas de recepcion de servicio
				DEFENSA EN CAMPO	desarrolla el concepto de control de balón, evitando que el mismo haga contacto con la superficie propia de la cancha
					se posiciona correctamente dentro de un sistema de defensa.
		2			logra salvar la mayor cantidad de balones provenientes del campo contrario.
				SISTEMAS DEFENSIVOS	experimenta todos los roles de defensa en un sistema desde el más básico a lo más complejo.
					automatiza sus desplazamientos y gestos técnicos en uno o más sistemas defensivos.
				APOYOS AL ATAQUE	trabaja las transiciones de defensa ataque (k1 y k2)
		3			automatiza diferentes acciones de juego donde se obligue al deportista a salvar el balón proveniente del bloqueo.
				SISTEMAS DE JUEGO	domina el sistema universal 6 x 6 (6 jugadores defienden, 6 jugadores atacan, y 6 jugadores levantan con la rotación)
					domina el sistema de juego con dos pasadores en juego cruzados en la rotación. (4 x 2)
					domina el sistema de juego con un pasador y el concepto de infiltración (5 x 1)
TEORICO		**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	CONSTRUCCION DEL CONCEPTO DE VOLEIBOL	comprende la estructura del voleibol partiendo de su saber común.
		2	**REGLAMENTACION**	REGLAS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS	conoce los pilares basicos del reglamento del voleibol con juegos predeportivos del mismo.
				CONSTRUCCION DEL REGLAMENTO DEL VOLEIBOL	aprende la estructura del reglamento del voleibol.
		3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	HIGIENE, SALUD Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Fomenta los habitos de higiene personal y cuidado de bioseguridad para las clases prescenciales.
					logra entender las necesidades del cuidado personal y la seguridad en la pandemia fuera de lo deportivo.
					Aplica el protocolo de bioseguridad expedido por Facatativá para la practica deportiva.
				ROL DE DEPORTISTA	se reconoce como deportista de una escuela de formación de INDEPORTES cundinamarca, representando al municipio de Facatativá

PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**DESARROLLO COGNITIVO**	**1**	**VALORES**	JUEGO LIMPIO	Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.
				DISCIPLINA	Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.
				AUTOESTIMA	Identifica sus mejores habilidades motoras, logrando confianza en si mismo y en sus posibilidades corporales.
		2		RESPETO	Promueve el respeto al profesor, al adversario y a los compañeros de entrenamiento.
			HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.
				NUTRICION	aprende aspectos básicos de la nutrición de un deportista.
				DESCANSO	aprende la importancia del descanso y el sueño para un deportista que entrena voleibol tres veces por semana
		3		CONCIENCIA DEPORTIVA	Logra automatizar el hábito de practicar una o varias modalidades deportivas para el resto de su vida
					aprende la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma para cualquier actividad deportiva que realice.
			MOTIVACIÓN	COMUNICACIÓN A TRAVES DEL JUEGO	aprenderá a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente,
		4			Logra integrarse y cooperar en pequeños grupos
				IMPORTANCIA DE LA TAREA DE ENTRENAMIENTO	Identifica siempre la tarea de entrenamiento a ejecutar mediante la ejemplificacion del profesor.
				OBJETIVOS INDIVIDUALES	logra establecer sus propias metas teniendo en cuenta su repertorio motriz, fisico y tecnico, no el de los demas compañeros.
RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION Y TRADICIONALES**	JUEGOS DEPORTIVOS CON COMPAÑERO Y GRUPALES.	se adapta al rol de equipo para la consecución de diferentes metas.
					se divierte con varios juegos deportivos tradicionales como, ponchados, la lleva, yermis, entre otros
		2	**JUEGOS PRE DEPORTIVOS**	JUEGOS PRE DEPORTIVOS DEL VOLEIBOL	mejora los fundamentos tecnicos con formas jugadas del voleibol
		4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	FESTIVAL POLIMOTOR	participará en el festival polimotor interno por categorias.
					participará en un festival polimotor con las demas escuelas de formacion del municipio
		5	**DEPORTES ALTERNATIVOS**	DEPORTES NO CONVENCIONALES	se divierte y aprende la modalidad de FLAG FUTBOL
					se divierte y aprende la modalidad del pacífico SPRAY
					se divierte y Aprende la modalidad de Kick ball

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: FACATATIVA
NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 8:00 AM	GRUPO		INICIACION 1		INICIACION 1	INICIACION 1			
	SEDE DE TRABAJO		PENSILVANIA		PENSILVANIA	PENSILVANIA			
8:00 AM A 9:00 AM	GRUPO		INICIACION 1		INICIACION 1	INICIACION 1			
	SEDE DE TRABAJO		PENSILVANIA		PENSILVANIA	PENSILVANIA			
9:00 AM A 10:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 PM A 3:00 PM	GRUPO		INICIACION 2		INICIACION 2	INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO CENTRAL		COLISEO CENTRAL	PENSILVANIA			
3:00 PM A 4:00 PM	GRUPO		INICIACION 2		INICIACION 2	INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO CENTRAL		COLISEO CENTRAL	PENSILVANIA			
4:00 PM A 5:00 PM	GRUPO				FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO				LLANO DEL TUNJO	LLANO DEL TUNJO			
5:00 PM A 6:00 PM	GRUPO				FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO				LLANO DEL TUNJO	LLANO DEL TUNJO			
6:00 PM A 7:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION						
	SEDE DE TRABAJO		BARRIO LAS LAJAS						
7:00 PM a 8:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION						
	SEDE DE TRABAJO		BARRIO LAS LAJAS						

NOMBRE MONITOR

OBLIGACION 4 PDF ANEXO NO 04 EXCEL DE TEMAS A TRABAJAR

Planifique para los entrenamientos en la categoría de iniciación los temas de	• Adaptación al ejercicio y a la práctica deportiva • Adaptación a la rutina de entrenamiento y el trabajo grupal • Juegos individuales, juegos por parejas y juegos grupales • Coordinación viso manual con elemento • Coordinación visopedica en desplazamientos • Flexibilidad dinámica
Planifique para los entrenamientos en la categoría de fundamentación los temas de	• Adaptación a la rutina de entrenamiento • Juegos grupales y pre deportivos del deporte • Reglamento deportivo • Posiciones y desplazamientos de juego • Toque de dedos y antebrazo • Servicio • Coordinación viso manual con elemento • Coordinación visopedica con desplazamientos en cancha • Fuerza de resistencia • Resistencia aeróbica base • Resistencia anaeróbica base • Flexibilidad estática y dinámica

OBLIGACION 5 PDF ANEXO NO 05 COBERTURA



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
A DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR						GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino			Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculin	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
7 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
8 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
9 AÑOS	0	2	0	0			2	0									2
10 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
11 AÑOS	0	1	0	0			1	0									1
12 AÑOS	0	3	0	0			3	0									3
13 AÑOS	0	15	0	0			15	0									15
14 AÑOS	2	5	2	0			5	0									7
15 AÑOS	6	7	6	0			7	0									13
16 AÑOS	5	9	5	0			9	0									14
17 AÑOS	10	9	10	0			9	0									19
TOTALES	23	51	23	0			51	0									74

GRUPOS	HOMBRE	MUJERRES
INICIACION	0	0
FUNDAMENTACION	0	6
PERFECIONAMIENTO	23	45
TOTAL	23	51
TOTAL	74	

OBLIGACION 6 PDF ANEXO NO 06 FOTOS CON IMAGEN INSTITUCIONAL









OBLIGACION 7 PDF ANEXO NO 07 SESIONES DE CLASES DIARIAS

FUNDAMENTACION

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	5-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas segunda aplicación			SESION	61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, disposicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion: parejas ejercicios propiocepcivos de baanceo para trabajo del core	parejas, dentro de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	antropometria peso	EJERCICIO 1	toma de peso	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		antropometria talla	EJERCICIO 2	toma de talla	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		antropometria envergadura y peso sentado	EJERCICIO 3	toma de envergadura toma de peso sentado	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		juego Rey de cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 4 vs 4
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se harán las mediciones de los alumnos faltantes y se realizaran las pruebas fisicas.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	7-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas			SESION	62

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normals enerales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion individual: movilidad general en piso efatizando la estabilidad del core.	individual todos los deportistas ocupan un espacio sobre la linea de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	prueba agilidad	EJERCICIO 1	realizacion de la prueba shuttle run (circuito de agilidad por tiempo y distancia)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba velocidad	EJERCICIO 2	realizacion de prueba de 20 mts planos en el menor tiempo posible	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba de reflejos	EJERCICIO 3	realizacion de la prueba de refeljos con el baston	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		juego Rey de cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 2 vs 2 en media cancha
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se harán las pruebas de los alumnos faltantes y se realizaran las pruebas siguientes.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	8-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas			SESION	63

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscricpion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, disposicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion individual: movilidad general de pie efatizando la estabilidad del core y el ten inferior.	individual todos los deportistas ocupan un espacio sobre la linea de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	prueba salto horizontal	EJERCICIO 1	realizacion de la prueba de salto horizontal (potencia del tren inferior sin impulso)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba salto vertical	EJERCICIO 2	realizacion de la prueba de salto vertical (potencia del tren inferior sin impulso)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba de resistencia	EJERCICIO 3	realizacion de la prueba de reistencia (test de navete) o test de 20 mts	van pasando por grupos de 10 personas con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro del tiempo y logistica.
MIN.		juego de zonas	JUEGO	Mini partido (en la zona de 3 metros) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 3 vs 3 en zonas de 3 mts
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se realizaran las pruebas faltantes en la segunda semana programada	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	autonomia	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	12-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas segunda semana			SESION	64

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscricpion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas enerales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, disposicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion: parejas ejercicios propiocepcivos de baanceo para trabajo del core	parejas, dentro de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	antropometria peso	EJERCICIO 1	toma de peso	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		antropometria talla	EJERCICIO 2	toma de talla	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		antropometria envergadura y peso sentado	EJERCICIO 3	toma de envergadura toma de peso sentado	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		juego Rey de cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) solo vale puntuar a traves de ataque de zaguero para ganar el partido.	equipos 4 vs 4
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se harán las mediciones de los alumnos faltantes y se realizaran las pruebas fisicas.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Autonomia	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	14-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas segunda semana			SESION	65

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispioicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion individual: movilidad general en piso efatizando la estabilidad del core.	individual todos los deportistas ocupan un espacio sobre la linea de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	prueba agilidad	EJERCICIO 1	realizacion de la prueba shuttle run (circuito de agilidad por tiempo y distancia)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba velocidad	EJERCICIO 2	realizacion de prueba de 20 mts planos en el menor tiempo posible	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba de reflejos	EJERCICIO 3	realizacion de la prueba de refeljos con el baston	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		juego Rey de cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 2 vs 2 en media cancha
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se harán las pruebas de los alumnos faltantes y se realizaran las pruebas finales.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Autonomia	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	15-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas segunda semana			SESION	66

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, disposicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion individual: movilidad general de pie efatizando la estabilidad del core y el ten inferior.	individual todos los deportistas ocupan un espacio sobre la linea de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	prueba salto horizontal	EJERCICIO 1	realizacion de la prueba de salto horizontal (potencia del tren inferior sin impulso)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba salto vertical	EJERCICIO 2	realizacion de la prueba de salto vertical (potencia del tren inferior sin impulso)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba de resistencia	EJERCICIO 3	realizacion de la prueba de reistencia (test de navete) o test de 20 mts	van pasando por grupos de 10 personas con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro del tiempo y logistica.
MIN.		juego de zonas	JUEGO	Mini partido (en la zona de 3 metros) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 3 vs 3 en zonas de 3 mts
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se retomara el tema siguiente de fundamentos del ataque	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	19-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	fundamentos del ataque pasos			SESION	67

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		juegos de reaccion y anticipación	CALENTAMIENTO	juego por trios de la lleva, al sonar el silbato el que la lleve paga penitencia. (variante) juego por trios a tocar la rodilla del compañero.	trios, dentro de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 1	memorizacion de los pasos sin balon - hablado (izquierdo-derecho-izquierdo) -con numeros 1 2 3	tres filas antes de la linea de 3 metros
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 2	secuencia de pasos con obstaculo entre el paso 1 y 2 primero cono, despues colchoneta, combinado en circuito.	tres filas antes de la linea de 3 metros
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 3	secuencia de pasos con lanzamiento de pelota de mano al piso desde posicion 2 3 4 y 6	tres filas antes de la linea de 3 metros
MIN.		ejercicio global 2 vs 2 en media cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 2 vs 2 en media cancha a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se añadira el atrapar y golpear balon en el punto mas alto.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	21-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	fundamentos del ataque: atrapar y golpear balon en el punto más alto			SESION	68

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		resistencia anaerobica	CALENTAMIENTO	recorridos ida y vuelta por filas de la linea de servicio hacia a red: skiping, saltos, tijeras, desplazamientos laterales, cruzados, puntas de pies, sentadillas.	trifilas x 3 dentro de la cancha desde linea de servicio a red
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 1	trios trenzando: - lanzo balon al piso a dos manos con rebote -lanzo balon al piso con secuencia de pasos y salto	trios de linea a linea lateral
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 2	autolanzamiento + secuencia de pasos + atrapar balon en el punto mas alto - autolanzamiento + pasos + toque de balon a una mano a zona. - autolanzamiento + pasos+ ataque en el punto mas alto con freno del pie de rechazo. (variante zaguero)	tres filas antes de linea de 3 puntos
MIN.		ejercicio sintetico de ataque	EJERCICIO 3	lanzamiento de compañero (armador) de posicion 3 a atacante en posicion 4 + ataque a linea (variante, ataque a diagonal)	dos filas de jugadres una fija con balon, la otra rotando los jugadores.
MIN.		ejercicio global 4 vs 4	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 4 vs 4 a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se añadiran las correciones en el movimiento del brazo de ataque	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	22-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	fundamentos de ataque balanceo de brazos + rotacion del hombro, y flexion de muñeca			SESION	69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		reaccion y anticipacion	CALENTAMIENTO	con el compañero juego de reaccion: tocar la rodilla de compañero sin que el pueda tocar la mia. (posicion baja)	parejas dentro de la linea de cancha 18 mts x 6
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 1	propioecepcion para asimilar el movimiento de los brazos en el ataque: 1. contra la pared con rodilla al piso balanceo de brazos + rotacion del hombro y movimiento de martillo sin balon 2. mismo de pie con pie cruzado adelante	contra la pared individual
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 2	contra la pared x parejas 1. lanzamiento de balon + remate a pared con movimiento de brazos 2. mismo ejercicio seguido sin dejar caer balon 3. mismo con 3 golpes de control (recepcion-autoarmado-remate a pared y vuelta a comenzar)	trios contra el muro rotando
MIN.		ejercicio sintetico de ataque	EJERCICIO 3	armadores fijos: armado y ataque en pisicion 4 con recepcion de balon facil.	armadores fijos en posicion 2-3, fila de atacantes en recpcion y salida para atacar en posicion 4.
MIN.		ejercicio global 6 vs 6	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha. (formacion basica 6-6)	equipos 6 vs 6 a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se añadiran los golpes vistos en situacion de juego mini partido pero por parejas	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	26-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	fundamentos del ataque salidas y entradas.			SESION	70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		reaccion y anticipacion	CALENTAMIENTO	con el compañero juego de reaccion: tocar la espalda de compañero sin que el pueda tocar la mia. (posicion media)	parejas dentro de la linea de cancha 18 mts x 6
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 1	1. secuencia de pasos con obstaculo entre el paso 1 y 2 primero cono, despues colchoneta, combinado en circuito.	circuito
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 2	1. salida desde posicion 5 (en oreja o L) + entrada en diagonal y secuencia de pasos al ataque. 2. mismo con pelota de mano y remate con red baja	2 filas en posicion 5
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 3	1. salida desde posicion 1 (en oreja o L) + entrada en diagonal y secuencia de pasos al ataque. 2. mismo con pelota de mano y remate con red baja	2 filas en posicion 1
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 4	1. salida desde posicion 3 (en L) + entrada en diagonal y secuencia de pasos al ataque. 2. mismo con pelota de mano y remate con red baja	2 filas en posicion 6
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se vera el tema del saque.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	27-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	fundamentos con elemento: saque flotado de piso			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		juegos de integracion	CALENTAMIENTO	juego grupal de la lleva en media cancha	2 grupos mitad y mitad en media cancha
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de saque	EJERCICIO 1	2 grupos 1 en saque y otro atrapando balon para ir al saque: saque paralelo con tecnica inicial flotado de piso, una vez que saca se va corriendo del otro lado del campo a esperar un balon para volver a sacar	2 grupos mitad y mitad en media cancha
MIN.		ejercicio sintetico de saque + la recepcion del balon	EJERCICIO 2	saque 1 a 5 en media cancha, luego va del otro lado del campo a recepcionar el balon. O atraparlo si no sabe la tecnica inicial.	2 grupos con balon sacando en posicion 1 y 2 grupos de receptores en posicion 5
MIN.		ejercicio sintetico de saque + la recepcion del balon	EJERCICIO 3	saque 5 a 1 en media cancha, luego va del otro lado del campo a recepcionar el balon. O atraparlo si no sabe la tecnica inicial.	2 grupos con balon sacando en posicion 1 y 2 grupos de receptores en posicion 5
MIN.		ejercicio 4 vs 4 un armador fijo	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) con saque paralelo a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 4 vs 4 con armador fijo a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se vera la recepcion del saque	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	28-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	fundamentos con elemento: recepcion de saque flotado de piso			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		juegos de integracion	CALENTAMIENTO	juego grupal de congelados bajo tierra en media cancha	2 grupos mitad y mitad en media cancha
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de recepcion	EJERCICIO 1	2 grupos 1 lanzando balones y otro recepcionando y atrapando el balon para ir a lanzar: balon facil paralelo, una vez que saca se va corriendo del otro lado del campo a recepcion de un balon para volver a sacar	2 grupos mitad y mitad en media cancha
MIN.		ejercicio sintetico de lanzamiento + la recepcion del balon	EJERCICIO 2	lanzamiento facil 1 a 5 en media cancha, luego va del otro lado del campo a recepcionar el balon y atraparlo.	2 grupos con balon sacando en posicion 1 y 2 grupos de receptores en posicion 5
MIN.		ejercicio sintetico de saque + la recepcion del balon	EJERCICIO 3	lanzamiento facil 5 a 1 en media cancha, luego va del otro lado del campo a recepcionar el balon y atraparlo	2 grupos con balon sacando en posicion 1 y 2 grupos de receptores en posicion 5
MIN.		ejercicio 4 vs 4 un armador fijo	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) con saque por bajo se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 4 vs 4 con armador fijo a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se vera los posicionamientos y pases del armador	

OBSERVACIONES:

INICIACION-1

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	5-sep	NIVEL	Iniciacion -1
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas segunda aplicación			SESION	61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, disposicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propioecepcion: parejas ejercicios propiocepcivos de baanceo para trabajo del core	parejas, dentro de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	antropometria peso	EJERCICIO 1	toma de peso	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		antropometria talla	EJERCICIO 2	toma de talla	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		antropometria envergadura y peso sentado	EJERCICIO 3	toma de envergadura toma de peso sentado	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		juego Rey de cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 4 vs 4
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se harán las mediciones de los alumnos faltantes y se realizaran las pruebas fisicas.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	7-sep	NIVEL	Iniciacion -1
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas			SESION	62

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normals enerales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propioecepcion individual: movilidad general en piso efatizando la estabilidad del core.	individual todos los deportistas ocupan un espacio sobre la linea de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	prueba agilidad	EJERCICIO 1	realizacion de la prueba shuttle run (circuito de agilidad por tiempo y distancia)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba velocidad	EJERCICIO 2	realizacion de prueba de 20 mts planos en el menor tiempo posible	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba de reflejos	EJERCICIO 3	realizacion de la prueba de refeljos con el baston	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		juego Rey de cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 2 vs 2 en media cancha
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se harán las pruebas de los alumnos faltantes y se realizaran las pruebas siguientes.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	8-sep	NIVEL	Iniciacion -1
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas			SESION	63

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, disposicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion individual: movilidad general de pie efatizando la estabilidad del core y el ten inferior.	individual todos los deportistas ocupan un espacio sobre la linea de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	prueba salto horizontal	EJERCICIO 1	realizacion de la prueba de salto horizontal (potencia del tren inferior sin impulso)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba salto vertical	EJERCICIO 2	realizacion de la prueba de salto vertical (potencia del tren inferior sin impulso)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba de resistencia	EJERCICIO 3	realizacion de la prueba de reistencia (test de navete) o test de 20 mts	van pasando por grupos de 10 personas con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro del tiempo y logistica.
MIN.		juego de zonas	JUEGO	Mini partido (en la zona de 3 metros) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 3 vs 3 en zonas de 3 mts
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se realizaran las pruebas faltantes en la segunda semana programada	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	autonomia	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	12-sep	NIVEL	Iniciacion -1
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas segunda semana			SESION	64

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas enerales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, disposicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion: parejas ejercicios propiocepcivos de baanceo para trabajo del core	parejas, dentro de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	antropometria peso	EJERCICIO 1	toma de peso	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		antropometria talla	EJERCICIO 2	toma de talla	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		antropometria envergadura y peso sentado	EJERCICIO 3	toma de envergadura toma de peso sentado	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		juego Rey de cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) solo vale puntuar a traves de ataque de zaguero para ganar el partido.	equipos 4 vs 4
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se harán las mediciones de los alumnos faltantes y se realizaran las pruebas fisicas.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Autonomia	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	14-sep	NIVEL	Iniciacion -1
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas segunda semana			SESION	65

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispioicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion individual: movilidad general en piso efatizando la estabilidad del core.	individual todos los deportistas ocupan un espacio sobre la linea de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	prueba agilidad	EJERCICIO 1	realizacion de la prueba shuttle run (circuito de agilidad por tiempo y distancia)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba velocidad	EJERCICIO 2	realizacion de prueba de 20 mts planos en el menor tiempo posible	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba de reflejos	EJERCICIO 3	realizacion de la prueba de refeljos con el baston	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		juego Rey de cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 2 vs 2 en media cancha
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se harán las pruebas de los alumnos faltantes y se realizaran las pruebas finales.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Autonomia	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	15-sep	NIVEL	Iniciacion -1
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas segunda semana			SESION	66

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, disposicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion individual: movilidad general de pie efatizando la estabilidad del core y el ten inferior.	individual todos los deportistas ocupan un espacio sobre la linea de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	prueba salto horizontal	EJERCICIO 1	realizacion de la prueba de salto horizontal (potencia del tren inferior sin impulso)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba salto vertical	EJERCICIO 2	realizacion de la prueba de salto vertical (potencia del tren inferior sin impulso)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba de resistencia	EJERCICIO 3	realizacion de la prueba de reistencia (test de navete) o test de 20 mts	van pasando por grupos de 10 personas con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro del tiempo y logistica.
MIN.		juego de zonas	JUEGO	Mini partido (en la zona de 3 metros) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 3 vs 3 en zonas de 3 mts
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se retomara el tema siguiente de fundamentos del ataque	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	19-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	fundamentos del ataque pasos			SESION	67

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		juegos de reaccion y anticipación	CALENTAMIENTO	juego por trios de la lleva, al sonar el silbato el que la lleve paga penitencia. (variante) juego por trios a tocar la rodilla del compañero.	trios, dentro de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 1	memorizacion de los pasos sin balon - hablado (izquierdo-derecho-izquierdo) -con numeros 1 2 3	tres filas antes de la linea de 3 metros
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 2	secuencia de pasos con obstaculo entre el paso 1 y 2 primero cono, despues colchoneta, combinado en circuito.	tres filas antes de la linea de 3 metros
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 3	secuencia de pasos con lanzamiento de pelota de mano al piso desde posicion 2 3 4 y 6	tres filas antes de la linea de 3 metros
MIN.		ejercicio global 2 vs 2 en media cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 2 vs 2 en media cancha a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se añadira el atrapar y golpear balon en el punto mas alto.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	21-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	fundamentos del ataque: atrapar y golpear balon en el punto más alto			SESION	68

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		resistencia anaerobica	CALENTAMIENTO	recorridos ida y vuelta por filas de la linea de servicio hacia a red: skiping, saltos, tijeras, desplazamientos laterales, cruzados, puntas de pies, sentadillas.	trifilas x 3 dentro de la cancha desde linea de servicio a red
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 1	trios trenzando: - lanzo balon al piso a dos manos con rebote -lanzo balon al piso con secuencia de pasos y salto	trios de linea a linea lateral
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 2	autolanzamiento + secuencia de pasos + atrapar balon en el punto mas alto - autolanzamiento + pasos + toque de balon a una mano a zona. - autolanzamiento + pasos+ ataque en el punto mas alto con freno del pie de rechazo. (variante zaguero)	tres filas antes de linea de 3 puntos
MIN.		ejercicio sintetico de ataque	EJERCICIO 3	lanzamiento de compañero (armador) de posicion 3 a atacante en posicion 4 + ataque a linea (variante, ataque a diagonal)	dos filas de jugadres una fija con balon, la otra rotando los jugadores.
MIN.		ejercicio global 4 vs 4	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 4 vs 4 a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se añadiran las correciones en el movimiento del brazo de ataque	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	22-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	fundamentos de ataque balanceo de brazos + rotacion del hombro, y flexion de muñeca			SESION	69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		reaccion y anticipacion	CALENTAMIENTO	con el compañero juego de reaccion: tocar la rodilla de compañero sin que el pueda tocar la mia. (posicion baja)	parejas dentro de la linea de cancha 18 mts x 6
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 1	propioecepcion para asimilar el movimiento de los brazos en el ataque: 1. contra la pared con rodilla al piso balanceo de brazos + rotacion del hombro y movimiento de martillo sin balon 2. mismo de pie con pie cruzado adelante	contra la pared individual
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 2	contra la pared x parejas 1. lanzamiento de balon + remate a pared con movimiento de brazos 2. mismo ejercicio seguido sin dejar caer balon 3. mismo con 3 golpes de control (recepcion-autoarmado-remate a pared y vuelta a comenzar)	trios contra el muro rotando
MIN.		ejercicio sintetico de ataque	EJERCICIO 3	armadores fijos: armado y ataque en pisicion 4 con recepcion de balon facil.	armadores fijos en posicion 2-3, fila de atacantes en recpcion y salida para atacar en posicion 4.
MIN.		ejercicio global 6 vs 6	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha. (formacion basica 6-6)	equipos 6 vs 6 a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se añadiran los golpes vistos en situacion de juego mini partido pero por parejas	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	26-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	fundamentos del ataque salidas y entradas.			SESION	70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		reaccion y anticipacion	CALENTAMIENTO	con el compañero juego de reaccion: tocar la espalda de compañero sin que el pueda tocar la mia. (posicion media)	parejas dentro de la linea de cancha 18 mts x 6
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 1	1. secuencia de pasos con obstaculo entre el paso 1 y 2 primero cono, despues colchoneta, combinado en circuito.	circuito
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 2	1. salida desde posicion 5 (en oreja o L) + entrada en diagonal y secuencia de pasos al ataque. 2. mismo con pelota de mano y remate con red baja	2 filas en posicion 5
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 3	1. salida desde posicion 1 (en oreja o L) + entrada en diagonal y secuencia de pasos al ataque. 2. mismo con pelota de mano y remate con red baja	2 filas en posicion 1
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 4	1. salida desde posicion 3 (en L) + entrada en diagonal y secuencia de pasos al ataque. 2. mismo con pelota de mano y remate con red baja	2 filas en posicion 6
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se vera el tema del saque.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	27-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	fundamentos con elemento: saque flotado de piso			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		juegos de integracion	CALENTAMIENTO	juego grupal de la lleva en media cancha	2 grupos mitad y mitad en media cancha
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de saque	EJERCICIO 1	2 grupos 1 en saque y otro atrapando balon para ir al saque: saque paralelo con tecnica inicial flotado de piso, una vez que saca se va corriendo del otro lado del campo a esperar un balon para volver a sacar	2 grupos mitad y mitad en media cancha
MIN.		ejercicio sintetico de saque + la recepcion del balon	EJERCICIO 2	saque 1 a 5 en media cancha, luego va del otro lado del campo a recepcionar el balon. O atraparlo si no sabe la tecnica inicial.	2 grupos con balon sacando en posicion 1 y 2 grupos de receptores en posicion 5
MIN.		ejercicio sintetico de saque + la recepcion del balon	EJERCICIO 3	saque 5 a 1 en media cancha, luego va del otro lado del campo a recepcionar el balon. O atraparlo si no sabe la tecnica inicial.	2 grupos con balon sacando en posicion 1 y 2 grupos de receptores en posicion 5
MIN.		ejercicio 4 vs 4 un armador fijo	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) con saque paralelo a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 4 vs 4 con armador fijo a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se vera la recepcion del saque	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	28-sep	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	fundamentos con elemento: recepcion de saque flotado de piso			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		juegos de integracion	CALENTAMIENTO	juego grupal de congelados bajo tierra en media cancha	2 grupos mitad y mitad en media cancha
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de recepcion	EJERCICIO 1	2 grupos 1 lanzando balones y otro recepcionando y atrapando el balon para ir a lanzar: balon facil paralelo, una vez que saca se va corriendo del otro lado del campo a recepcion de un balon para volver a sacar	2 grupos mitad y mitad en media cancha
MIN.		ejercicio sintetico de lanzamiento + la recepcion del balon	EJERCICIO 2	lanzamiento facil 1 a 5 en media cancha, luego va del otro lado del campo a recepcionar el balon y atraparlo.	2 grupos con balon sacando en posicion 1 y 2 grupos de receptores en posicion 5
MIN.		ejercicio sintetico de saque + la recepcion del balon	EJERCICIO 3	lanzamiento facil 5 a 1 en media cancha, luego va del otro lado del campo a recepcionar el balon y atraparlo	2 grupos con balon sacando en posicion 1 y 2 grupos de receptores en posicion 5
MIN.		ejercicio 4 vs 4 un armador fijo	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) con saque por bajo se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 4 vs 4 con armador fijo a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se vera los posicionamientos y pases del armador	

OBSERVACIONES:

INICIACION-2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	5-sep	NIVEL	Iniciacion -2
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas segunda aplicación			SESION	61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, disposicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion: parejas ejercicios propiocepcivos de baanceo para trabajo del core	parejas, dentro de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	antropometria peso	EJERCICIO 1	toma de peso	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		antropometria talla	EJERCICIO 2	toma de talla	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		antropometria envergadura y peso sentado	EJERCICIO 3	toma de envergadura toma de peso sentado	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		juego Rey de cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 4 vs 4
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se harán las mediciones de los alumnos faltantes y se realizaran las pruebas fisicas.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	7-sep	NIVEL	Iniciacion -2
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas			SESION	62

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normals enerales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion individual: movilidad general en piso efatizando la estabilidad del core.	individual todos los deportistas ocupan un espacio sobre la linea de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	prueba agilidad	EJERCICIO 1	realizacion de la prueba shuttle run (circuito de agilidad por tiempo y distancia)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba velocidad	EJERCICIO 2	realizacion de prueba de 20 mts planos en el menor tiempo posible	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba de reflejos	EJERCICIO 3	realizacion de la prueba de refeljos con el baston	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		juego Rey de cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 2 vs 2 en media cancha
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se harán las pruebas de los alumnos faltantes y se realizaran las pruebas siguientes.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	8-sep	NIVEL	Iniciacion -2
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas			SESION	63

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscricpion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, disposicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion individual: movilidad general de pie efatizando la estabilidad del core y el ten inferior.	individual todos los deportistas ocupan un espacio sobre la linea de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	prueba salto horizontal	EJERCICIO 1	realizacion de la prueba de salto horizontal (potencia del tren inferior sin impulso)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba salto vertical	EJERCICIO 2	realizacion de la prueba de salto vertical (potencia del tren inferior sin impulso)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba de resistencia	EJERCICIO 3	realizacion de la prueba de reistencia (test de navete) o test de 20 mts	van pasando por grupos de 10 personas con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro del tiempo y logistica.
MIN.		juego de zonas	JUEGO	Mini partido (en la zona de 3 metros) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 3 vs 3 en zonas de 3 mts
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se realizaran las pruebas faltantes en la segunda semana programada	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	autonomia	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	12-sep	NIVEL	Iniciacion -2
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas segunda semana			SESION	64

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscricpion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas enerales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, disposicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion: parejas ejercicios propiocepcivos de baanceo para trabajo del core	parejas, dentro de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	antropometria peso	EJERCICIO 1	toma de peso	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		antropometria talla	EJERCICIO 2	toma de talla	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		antropometria envergadura y peso sentado	EJERCICIO 3	toma de envergadura toma de peso sentado	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		juego Rey de cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) solo vale puntuar a traves de ataque de zaguero para ganar el partido.	equipos 4 vs 4
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se harán las mediciones de los alumnos faltantes y se realizaran las pruebas fisicas.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Autonomia	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	14-sep	NIVEL	Iniciacion -2
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas segunda semana			SESION	65

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispioicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion individual: movilidad general en piso efatizando la estabilidad del core.	individual todos los deportistas ocupan un espacio sobre la linea de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	prueba agilidad	EJERCICIO 1	realizacion de la prueba shuttle run (circuito de agilidad por tiempo y distancia)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba velocidad	EJERCICIO 2	realizacion de prueba de 20 mts planos en el menor tiempo posible	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba de reflejos	EJERCICIO 3	realizacion de la prueba de refeljos con el baston	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		juego Rey de cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 2 vs 2 en media cancha
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se harán las pruebas de los alumnos faltantes y se realizaran las pruebas finales.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	Autonomia	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	15-sep	NIVEL	Iniciacion -2
OBJETIVO:	Pruebas fisicas y antropometricas segunda semana			SESION	66

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, disposicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		propiocepcion	CALENTAMIENTO	propoioecepcion individual: movilidad general de pie efatizando la estabilidad del core y el ten inferior.	individual todos los deportistas ocupan un espacio sobre la linea de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL	prueba salto horizontal	EJERCICIO 1	realizacion de la prueba de salto horizontal (potencia del tren inferior sin impulso)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba salto vertical	EJERCICIO 2	realizacion de la prueba de salto vertical (potencia del tren inferior sin impulso)	van pasando 1 por 1 con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro y logistica.
MIN.		prueba de resistencia	EJERCICIO 3	realizacion de la prueba de reistencia (test de navete) o test de 20 mts	van pasando por grupos de 10 personas con la ayuda de tres deportistas involucrados en la toma de datos, registro del tiempo y logistica.
MIN.		juego de zonas	JUEGO	Mini partido (en la zona de 3 metros) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 3 vs 3 en zonas de 3 mts
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se retomara el tema siguiente de fundamentos del ataque	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	19-sep	NIVEL	Iniciacion -2
OBJETIVO:	fundamentos del ataque pasos			SESION	67

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.	FASE INICIAL — juegos de reaccion y anticipación	CALENTAMIENTO	juego por trios de la lleva, al sonar el silbato el que la lleve paga penitencia. (variante) juego por trios a tocar la rodilla del compañero.	trios, dentro de la cancha
MIN.	FASE CENTRAL — ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 1	memorizacion de los pasos sin balon - hablado (izquierdo-derecho-izquierdo) -con numeros 1 2 3	tres filas antes de la linea de 3 metros
MIN.	FASE CENTRAL — ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 2	secuencia de pasos con obstaculo entre el paso 1 y 2 primero cono, despues colchoneta, combinado en circuito.	tres filas antes de la linea de 3 metros
MIN.	FASE CENTRAL — ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 3	secuencia de pasos con lanzamiento de pelota de mano al piso desde posicion 2 3 4 y 6	tres filas antes de la linea de 3 metros
MIN.	FASE CENTRAL — ejercicio global 2 vs 2 en media cancha	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 2 vs 2 en media cancha a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL — vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
		RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se añadira el atrapar y golpear balon en el punto mas alto.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	21-sep	NIVEL	Iniciacion -2
OBJETIVO:	fundamentos del ataque: atrapar y golpear balon en el punto más alto			SESION	68

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.	FASE INICIAL — resistencia anaerobica	CALENTAMIENTO	recorridos ida y vuelta por filas de la linea de servicio hacia a red: skiping, saltos, tijeras, desplazamientos laterales, cruzados, puntas de pies, sentadillas.	trifilas x 3 dentro de la cancha desde linea de servicio a red
MIN.	FASE CENTRAL — ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 1	trios trenzando: - lanzo balon al piso a dos manos con rebote -lanzo balon al piso con secuencia de pasos y salto	trios de linea a linea lateral
MIN.	FASE CENTRAL — ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 2	autolanzamiento + secuencia de pasos + atrapar balon en el punto mas alto - autolanzamiento + pasos + toque de balon a una mano a zona. - autolanzamiento + pasos+ ataque en el punto mas alto con freno del pie de rechazo. (variante zaguero)	tres filas antes de linea de 3 puntos
MIN.	FASE CENTRAL — ejercicio sintetico de ataque	EJERCICIO 3	lanzamiento de compañero (armador) de posicion 3 a atacante en posicion 4 + ataque a linea (variante, ataque a diagonal)	dos filas de jugadres una fija con balon, la otra rotando los jugadores.
MIN.	FASE CENTRAL — ejercicio global 4 vs 4	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 4 vs 4 a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL — vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
		RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se añadiran las correciones en el movimiento del brazo de ataque	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	22-sep	NIVEL	Iniciacion -2
OBJETIVO:	fundamentos de ataque balanceo de brazos + rotacion del hombro, y flexion de muñeca			SESION	69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		reaccion y anticipacion	CALENTAMIENTO	con el compañero juego de reaccion: tocar la rodilla de compañero sin que el pueda tocar la mia. (posicion baja)	parejas dentro de la linea de cancha 18 mts x 6
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 1	propioecepcion para asimilar el movimiento de los brazos en el ataque: 1. contra la pared con rodilla al piso balanceo de brazos + rotacion del hombro y movimiento de martillo sin balon 2. mismo de pie con pie cruzado adelante	contra la pared individual
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 2	contra la pared x parejas 1. lanzamiento de balon + remate a pared con movimiento de brazos 2. mismo ejercicio seguido sin dejar caer balon 3. mismo con 3 golpes de control (recepcion-autoarmado-remate a pared y vuelta a comenzar)	trios contra el muro rotando
MIN.		ejercicio sintetico de ataque	EJERCICIO 3	armadores fijos: armado y ataque en pisicion 4 con recepcion de balon facil.	armadores fijos en posicion 2-3, fila de atacantes en recpcion y salida para atacar en posicion 4.
MIN.		ejercicio global 6 vs 6	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha. (formacion basica 6-6)	equipos 6 vs 6 a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se añadiran los golpes vistos en situacion de juego mini partido pero por parejas	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	26-sep	NIVEL	Iniciacion -2
OBJETIVO:	fundamentos del ataque salidas y entradas.			SESION	70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		reaccion y anticipacion	CALENTAMIENTO	con el compañero juego de reaccion: tocar la espalda de compañero sin que el pueda tocar la mia. (posicion media)	parejas dentro de la linea de cancha 18 mts x 6
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 1	1. secuencia de pasos con obstaculo entre el paso 1 y 2 primero cono, despues colchoneta, combinado en circuito.	circuito
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 2	1. salida desde posicion 5 (en oreja o L) + entrada en diagonal y secuencia de pasos al ataque. 2. mismo con pelota de mano y remate con red baja	2 filas en posicion 5
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 3	1. salida desde posicion 1 (en oreja o L) + entrada en diagonal y secuencia de pasos al ataque. 2. mismo con pelota de mano y remate con red baja	2 filas en posicion 1
MIN.		ejercicio analitico de ataque	EJERCICIO 4	1. salida desde posicion 3 (en L) + entrada en diagonal y secuencia de pasos al ataque. 2. mismo con pelota de mano y remate con red baja	2 filas en posicion 6
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se vera el tema del saque.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	27-sep	NIVEL	Iniciacion -2
OBJETIVO:	fundamentos con elemento: saque flotado de piso			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		juegos de integracion	CALENTAMIENTO	juego grupal de la lleva en media cancha	2 grupos mitad y mitad en media cancha
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de saque	EJERCICIO 1	2 grupos 1 en saque y otro atrapando balon para ir al saque: saque paralelo con tecnica inicial flotado de piso, una vez que saca se va corriendo del otro lado del campo a esperar un balon para volver a sacar	2 grupos mitad y mitad en media cancha
MIN.		ejercicio sintetico de saque + la recepcion del balon	EJERCICIO 2	saque 1 a 5 en media cancha, luego va del otro lado del campo a recepcionar el balon. O atraparlo si no sabe la tecnica inicial.	2 grupos con balon sacando en posicion 1 y 2 grupos de receptores en posicion 5
MIN.		ejercicio sintetico de saque + la recepcion del balon	EJERCICIO 3	saque 5 a 1 en media cancha, luego va del otro lado del campo a recepcionar el balon. O atraparlo si no sabe la tecnica inicial.	2 grupos con balon sacando en posicion 1 y 2 grupos de receptores en posicion 5
MIN.		ejercicio 4 vs 4 un armador fijo	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) con saque paralelo a un punto se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 4 vs 4 con armador fijo a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se vera la recepcion del saque	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	disciplina	FORMADOR	Diego Andrés Sánchez Vargas
MUNICIPIO	Facatativá	FECHA	28-sep	NIVEL	Iniciacion -2
OBJETIVO:	fundamentos con elemento: recepcion de saque flotado de piso			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inscripcion y normas generales.	SENSIBILIZACION	llamado a lista, recepcion de los documentos de inscripcion, toma de datos de los beneficiarios. Repaso de normas generales para el entrenamiento (conducta, ropa de entrenamiento, dispisicion, hidratacion)	circulo central
MIN.		juegos de integracion	CALENTAMIENTO	juego grupal de congelados bajo tierra en media cancha	2 grupos mitad y mitad en media cancha
MIN.	FASE CENTRAL	ejercicio analitico de recepcion	EJERCICIO 1	2 grupos 1 lanzando balones y otro recepcionando y atrapando el balon para ir a lanzar: balon facil paralelo, una vez que saca se va corriendo del otro lado del campo a recepcion de un balon para volver a sacar	2 grupos mitad y mitad en media cancha
MIN.		ejercicio sintetico de lanzamiento + la recepcion del balon	EJERCICIO 2	lanzamiento facil 1 a 5 en media cancha, luego va del otro lado del campo a recepcionar el balon y atraparlo.	2 grupos con balon sacando en posicion 1 y 2 grupos de receptores en posicion 5
MIN.		ejercicio sintetico de saque + la recepcion del balon	EJERCICIO 3	lanzamiento facil 5 a 1 en media cancha, luego va del otro lado del campo a recepcionar el balon y atraparlo	2 grupos con balon sacando en posicion 1 y 2 grupos de receptores en posicion 5
MIN.		ejercicio 4 vs 4 un armador fijo	JUEGO	Mini partido (rey de cancha) con saque por bajo se rotan los equipos el que gana el punto se queda en cancha.	equipos 4 vs 4 con armador fijo a 1 punto rotando
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentación del objetivo de la sesion, de las normas generales de los entrenamientos, de los requisitos de inscripcion y se generan preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	circulo central
			RETO PROXIMA SESION	se hará un repaso en el objetivo visto y se vera los posicionamientos y pases del armador	

OBSERVACIONES:

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08 CUADRO DE 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 (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1170965090	ASHELY VALENTINA GAONA	9	22/11/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 15 #13 B-48	URBANO	A+	FAMISANAR	CUARTO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	10	RUTH MIRYAM TROMPA	MADRE	3208325735
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1069648462	EMILY ZARAY CAMACHO	9	28/09/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 #23-29	URBANO	A+	FAMISANAR	CUARTO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	12	SANDRA CAROLINA SANCHEZ	MADRE	3127020416
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1213713247	SARA VALENTINA ARGUELLO	11	12/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 3 A #10-32	URBANO	O+	SANITAS	SEXTO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	S	YENNY ALEXANDRA VAQUERO	MADRE	3223572723
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070394002	ANA SOFIA HERRERA	12	16/03/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 14 C #4A-05	URBANO	A+	NUEVA EPS	SEPTIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	ANGEICA IVONE HERRERA	TIA	3125434944
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	T.I	1170963886	KAROL SARAY LIZARAZO	12	29/03/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 6#2C-96E	URBANO	O+	FAMISANAR	SEPTIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	M	JINNETH BOHORQUEZ	MADRE	3115250183
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1141718693	ANA SOFIA SANCHEZ	13	27/02/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 2#7-129	URBANO	B+	FAMISANAR	OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	S	GEIDY ALVARADO	MADRE	3003082556
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070392691	LOREN STEFANIA BELTRAN	13	19/04/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 8 B# 4-28 ESTE	URBANO	A+	FAMISANAR	SEPTIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	S	YESSICA LORENA BELTRAN	MADRE	3226052309
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070963911	VALENTINA BOADA LEANDRO	13	18/03/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 4 SUR #3-21	URBANO	B+		SEPTIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	S	ANDREA LEANDRO	MADRE	3115866009
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070392346	MARIANA MARTINEZ VALVUENA	13	20/12/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL		URBANO	A+		OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	DEISY VALVUENA	MADRE	3045236780
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1069645179	VALERIA VELASQUEZ BELTRAN	13	24/04/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 14 A#9-25	URBANO	O+	COMPENSAR	NOVENO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	S	WILLIAM VELASQUEZ	PADRE	3125194384
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1189713569	MARIA JOSE CORTES	13	13/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 9A #17-15	URBANO	O+	FAMISANAR	OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	L	HERMINIA CORTES	MADRE	3144070069
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1055128124	MICHELLE DAYANA MURILLO	13	24/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	DG 5A ESTE 9D	URBANO	B+	FAMISANAR	OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	M	LEIDY CORREDOR	MADRE	3204941344
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070391343	IVETH DAMARIS AVIRAMA	13	1/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	TV 12B #7-18 ESTE	URBANO	B+		OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	S	LEIDY CORTES	MADRE	3115099194
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070392197	EILENN SOFIA ALONSO	13	28/12/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 2 #1-61 SUR	URBANO	O+	SALUD TOTAL	OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	L	NATALI TANGARIFE	MADRE	3222463752
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070391844	SHARON DANED MARTINEZ	13	20/10/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 7 #2 ESTE 50	URBANO	B+		OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	M	WILMAR MARTINEZ	PADRE	3115722927
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070392179	SHARA SOPHIA GIRALDO	13	7/12/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 15# 18-74	URBANO	O+	SANITAS	OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	S	HETOR GIRALDO	PADRE	3006639169
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1069644257	SARA CAMILA VILLAGRAN	13	27/04/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	DG 5A #9B-03	URBANO	O+	FAMISANAR	NOVENO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	L	LINA LEON	MADRE	3193211311
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070390092	DANNA SOFIA AGUDELO	14	2/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 5F- 26	URBANO	A+	NUEVA EPS	NOVENO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	L	AIDA TORRES	MADRE	3143530251
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1034663342	KAROL XIMENA FERNANDEZ	14	14/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	DG 5A ESTE #9A-28	URBANO	O+	FAMISANAR	OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	S	LAIDY ROMERO	MADRE	3223284252
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070390539	YERLY ZAYIRA CULMAN	14	30/12/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 13A #14A-50	URBANO	O+	FAMISANAR	OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	S	NOHORA ROJAS	MADRE	3222411341
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1069644186	RUTH ESTRELLA RAMIREZ	15	11/04/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 14 C #4A-05	URBANO	O+	COMPENSAR	OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	S	ANGEICA IVONE HERRERA	MADRE	3125434944
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070390084	SAILY VALENTINA SANTANA	14	14/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 15# 11-69	URBANO	O+		OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	YEIMMY HERNANDEZ	MADRE	3222935554
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070953629	MARIANA CARRANZA	15	19/04/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	TV 11C #7-32	URBANO	O+		DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	M	MARGARITA RUEDA	MADRE	3208172283
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1056552944	KENIA MICHEL TAPIERO	15	5/04/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 1B ESTE #8-39	URBANO	A+		ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	M	JAMER TAPIERO	PADRE	3102448746
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1011099095	MARIA JOSE CARRILLO	15	15/06/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 18B #3-45	URBANO	B+	COMPENSAR	ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	HECTOR CARRILLO	PADRE	3142195213
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070954082	JULIETH ALEJANDRA AVIRAMA	15	28/05/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	TV 12B #7-18 ESTE	URBANO	O-		NOVENO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	LEIDY CORTES	MADRE	3115099194
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070387882	NICOL STEFANIA TORRES	16	4/01/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 6 A#2A-ESTE	URBANO	O+		ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	SANDRA ALARCON	MADRE	3166809142
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1069642946	ANGELA TARIFA VIVAS	16	22/09/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 14 F #22-110	URBANO	O+	SALUD TOTAL	NOVENO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	L	CESAR TARIFA	PADRE	3104377973
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1031809246	CAROL NATALIA DUARTE	16	25/12/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	DG 5 ESTE #8A-03	URBANO	O+	FAMISANAR	DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	S	ANGELA CARRILLO	MADRE	3002508606
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070951806	NICOLE DAYANA BEJARANO	16	10/11/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 4#19-64	URBANO	A+	FAMISANAR	DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	M	OSCAR BEJARANO	PADRE	3214399477
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070950059	PAULA DANIELA CASTIBLANCO	16	6/05/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 8B #4-32 ESTE	URBANO	A+	FAMISANAR	ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	ANDRES CASTIBLANCO	PADRE	3057976545
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1111193054	TANIA GOMEZ MORENO	17	11/10/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 4A #18-18	URBANO	O+		ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	M	DORIS MORENO	MADRE	3043938354
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070386496	LINA MARCELA DELGADO	17	17/11/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL		URBANO	O+	SANITAS	ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	M	JANETH ROA	MADRE	3107704966
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070946743	SARA MANUEA RESTREPO	17	2/06/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	TV 12# 5-36	URBANO	B+		ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	M	GLADYS GAMBOA	MADRE	3118127581
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	T.I	1014659415	KAREN JULIETH MANJARRES	17	5/04/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 18 #5-35	URBANO	O+	SALUD TOTAL	ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	M	YEIMI BEJARANO	MADRE	3133728662
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070386541	NICOLE VALENTINE TOBACIA	17	27/11/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 #2-63	URBANO	A+	FAMISANAR		COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	M	LILIA RODRIGUEZ	MADRE	3102079313
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1074466049	BREICY ALEXANDRA BELTRAN	17	14/11/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 8 B# 4-28 ESTE	URBANO	B+	FAMISANAR	BACHILLER	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	S	ALGEMIRO BELTRAN	PADRE	3213818257
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1059901822	YEIMY DANIELA ALVAREZ	17	6/10/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 13 #16-30	URBANO	O+	NUEVA EPS	DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	M	ALBERT ALVAREZ	PADRE	3206720416
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070944729	JEIMMY LORENA CARRILLO	17	4/11/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	DG 5 ESTE #8A-03	URBANO	O+	NUEVA EPS	ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	M	ANGELA CARRILLO	MADRE	3002508606
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070959075	ALEJANDRO MUÑOZ PULIDO	14	9/11/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 9E 46 ESTE	URBANO	O+	NUEVA EPS	NOVENO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	M	WILLIAM MUÑOZ	PADRE	3115654768
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070957141	CRISTIAN ARMANDO VALBUENA	15	31/03/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 2B SUR #8-72	URBANO	A+	COOSALUD	NOVENO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	S	ARMANDO VALBUENA	PADRE	3104807144
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070389377	JULIAN ESTEBAN MORA	15	3/03/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA MANCILLA	URBANO	O+	SANITAS	NOVENO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	M	LEIDY SOA	MADRE	3188605169
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070954187	JONATHAN STIVEN GUEVARA	15	12/06/3007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA5B SUR #2-84	URBANO	O+	COMPENSAR	NOVENO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	M	NUBIA SIVA	MADRE	3153715340
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070386990	JUAN FELIPE QUIJANO	17	7/03/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	DG 22 #4-71	URBANO	O+	COMPENSAR		COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	S	DIANA VASQUEZ	MADRE	3203201482
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070387263	JEISON DAVID CESPEDES	16	29/05/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 13C BIS #14A 18	URBANO	O+		ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	M	GABRIEL CESPEDES	PADRE	3148808786
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1072422072	JUAN SEBASTIAN VILLAMIL	16	16/08/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 27- 12A	URBANO	O+		ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	M	ADRIANA BONILLA	MADRE	3003005143
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1073154923	EDGAR SANTIAGO RINCON	16	21/06/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL		URBANO	O+	FAMISANAR	ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	L	DIANA YASMIN GONZALEZ	MADRE	3108175182
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070951179	ALVARO JUAN DIAZ	16	6/09/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	DG22 #4-71	URBANO	O+	COMPENSAR	DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	M	JOANNA RINCON	MADRE	3135861938
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1069642221	JUAN SEBASTIAN BALCERO	17	20/06/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 #23-29	URBANO	O+			COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	M	DIANA CAROLINA AVILA	MADRE	3105891350
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070384759	JUAN DAVID CAMACHO	17	10/07/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 16 A#4-30	URBANO		SALUD TOTAL	ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	L	XIOMARA MORENO	MADRE	3219426237
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1069642373	JUAN ESTEBAN HERRERA	17	21/11/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	TV9# 1A-24 ESTE	URBANO	A+	COMPENSAR	ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	M	LEIDY SIERRA	MADRE	3125420454
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1053325660	ELKIN FELIPE SALAZAR	17	21/02/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 7 #2C-30	URBANO	O+		ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	M	ALEXANDER SALAZAR	PADRE	3208173038
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070946670	SAMUEL GIOVANI AMAYA	17	30/05/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 2 SUR # 1A-85	URBANO	O+	SALUD TOTAL	BACHILLER	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	42	L	ADRIANA CASTAÑEDA	MADRE	3114789586
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1034658843	JOHAN ESTEBAN VAQUERO	17	6/08/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 19 ESTE # 1A-75	URBANO	A+	FAMISANAR	BACHILLER	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	42	L	OSCAR BAQUERO	PADRE	3102870336
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070943518	JUAN DAVID HERNANDEZ	17	6/07/2004	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 12 B #14-33	URBANO	A+	FAMISANAR	BACHILLER	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	M	DIANA HERNANDEZ	MADRE	3022637653
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1119150020	NELSON FARID MILLAN	17	15/03/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	DG 4 ESTE#8B-18	URBANO	O+		BACHILLER	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	L	DORA GONZALEZ	MADRE	2942404970
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070956477	DAVID SANTIAGO ORGANISTA	15	27/01/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	TV 11B 45 A ESTE	URBANO	O+	FAMISANAR	DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	42	L	MARIA DEL PILAR RINCON	MADRE	3007924436
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070387118	STEPHANY JULIETH GOMEZ	16	3/05/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 4 A#1-23	URBANO	A+	SALUD TOTAL	DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	16	VIVIANA MOLINA	MADRE	2781939604
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1013118887	ANDRES FELIPE MARTINEZ	15	28/11/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 12 B #14-35	URBANO	O+		DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	20	L	YAZMIN ROJAS	MADRE	3173449624
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1069645896	MARIA PAULA DELGADO	13	11/12/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 9 # 3-41	URBANO	O+	FAMISANAR	OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	L	GLORIA QUINTERPO	MADRE	3125031993
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1072592770	JULIANA LIZETH CASTTRO	13	17/09/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	TV 18#11-05	URBANO	O+	SALUD TOTAL	OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	M	LUZ BELTRAN	MADRE	3105430964
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1213713098	MAYRA KATALINA ACOSTA	12	14/11/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 19 ESTE # 1A-79	URBANO	B+	COOSALUD	SEPTIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	16	GLORIA CRUZ	MADRE	3114432887
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070962042	MARIA VALENTINA MONTOYA	13	6/09/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 12 B #14-37	URBANO	O+		OCTAVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	M	SANDRA CARRASCO	MADRE	3232357925
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070387490	DANNA VALERIA FRANCO	16	16/08/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 #1-67	URBANO	O+		ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	JENNYFER FETECUA	MADRE	3203697744
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070950134	SHARIK DANIELA GARCIA	16	3/05/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 5B #46-04	URBANO	O+	FAMISANAR	DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	SINDY MARTINEZ	MADRE	3118000965
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1019994193	JUAN NICOLAS TORRES	15	13/03/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL		URBANO				COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA					
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070960484	SANTIAGO OLAYA	14	30/03/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 15B #8-37	URBANO	A+	FAMISANAR	SEPTIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	S	MARTHA JIMENEZ	MADRE	3133231612
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070948455	NICOL DAYANA ACOSTA	17	25/10/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 5A 15-04	URBANO	O+		DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	M	ANA CHALA	MADRE	3138351313
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070390484	SAHUDY SARAY FRANCO	14	9/12/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 21 #11-17	URBANO	A+	ECOPSOS	SEPTIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	M	JOVANNA ROJAS	MADRE	3194862757
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070386971	ANDRES CAMILO CHAVES	17	23/02/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 10A 24	URBANO	O+	POLICIA	DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	41	L	NIDIA ALDANA	MADRE	3204673913
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1025324246	NICOLE JULIETH CARPETA	15	8/01/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 13A #13B-18	URBANO	A+	SURA	DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	S	SANDRA JIMENEZ	MADRE	3222383507
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070388365	FLOR ARENAS PEÑATE	15	19/06/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 2 ESTE 7-39	URBANO	O +	COMPENSAR	DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	XL	TANY LUZ	MADRE	3203231848
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070950845	MARIA CAMILA GARZON	16	30/07/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 1C ESTE #8-40	URBANO	O-		ONCE	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	M	FLOR DUARTE	MADRE	3232357927
SABANA OCCI	FACATATIVA	DIEGO ANDRE	VOLEIBOL	INICIACION	SI	TI	1070951104	JOSETH ALEJANDRO GARZON	16	19/02/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 14 #4-03	URBANO	O+	FAMISANAR	DECIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA			MILENA CASTILLO	MADRE	3014454800

OBLIGACION 9 PDF ANEXO NO 9 PLAN MENSUAL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:	SEPTIEMBRE	MUNICIPIO: FACATATIVA
LUGAR:	PENSILVANIA/COLISEO CENTRAL	HORARIO DE PRACTICA:
NIVEL	INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÒN X

CLASES				SEPTIEMBRE (INICIACIÓN)	SEPTIEMBRE (FUNDAMENTACIÒN)
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES	JUEGO LIMPIO	X	X
			DISCIPLINA		
			AUTOESTIMA		
			RESPETO		
		HABITOS Y MOTIVACION	DESCANSO		
			CONCIENCIA DEPORTIVA	X	X
			PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD		
			NUTRICION		X
			HIGIENE	X	
	PARTE INCIAL	INICIO	MOVILIDAD ARTICULAR	X	X
			ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL	X	X
			ELONGACION MUSCULAR	X	X
		DESARROLLO MOTRIZ	REACCION	X	X
			COORDINACION		X
			EQUILIBRIO	X	
			AGILIDAD		
			ANTICIPACION	X	X
			ORIENTACION		
			SALTAR, ATRAPAR	X	
			RODAR		
			EMPUJAR, LANZAR		X
		CAPACIDADES FISICAS	FUERZA		
			RESISTENCIA		X
			VELOCIDAD	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X
	PARTE CENTRAL	ELEMENTOS TÉCNICOS	JUEGOS DEPORTIVOS	X	X
			FORMACION DEPORTIVA BASE	X	
			FUNDAMENTACION INICIAL SIN ELEMENTO	X	
			FUNDAMENTOS CON ELEMENTO		X
			FUNDAMENTOS AVANZADOS		X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE RECEPCION DE SERVICIO		
			DEFENSA EN CAMPO		
			SISTEMAS DEFENSIVOS		
			APOYOS AL ATAQUE		
			SISTEMAS DE JUEGO		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X
			JUEGOS PRE DEPORTIVOS	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	
			DEPORTES ALTERNATIVOS		X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION 10 PDF ANEXO NO 10 TEST DEPORTIVOS

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

INICIACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ASHELY VALENTINA GAONA	9	22/11/2013	VOLEIBOL	39,9	140	70	141	54
2	EMILY ZARAY CAMACHO	9	28/09/2013	VOLEIBOL	38,4	142	74	139	56
3	SARA VALENTINA ARGUELLO	11	12/01/2012	VOLEIBOL	58,2	161	80	162	78
4	ANA SOFIA HERRERA	12	16/03/2011	VOLEIBOL	34	139	70	145	73
5	KAROL SARAY LIZARAZO	12	29/03/2011	VOLEIBOL	53,3	150	77	150	79
6	ANA SOFIA SANCHEZ	13	27/02/2010	VOLEIBOL	47	156	81	153	75
7	LOREN STEFANIA BELTRAN	13	19/04/2010	VOLEIBOL	51	152	80	154	68
8	VALENTINA BOADA LEANDRO	13	18/03/2010	VOLEIBOL	43	149	76	149	66
9	MARIANA MARTINEZ VALVUENA	13	20/12/2009	VOLEIBOL	52,6	156	79	162	73
10	VALERIA VELASQUEZ BELTRAN	13	24/04/2009	VOLEIBOL	55,3	156	80	159	75
11	MARIA JOSE CORTES	13	13/07/2009	VOLEIBOL	55	155	80	162	74
12	MICHELLE DAYANA MURILLO	13	24/07/2009	VOLEIBOL	71	159	76	162	95
13	IVETH DAMARIS AVIRAMA	13	1/07/2009	VOLEIBOL	29,9	132	68	137	63
14	EILENN SOFIA ALONSO	13	28/12/2009	VOLEIBOL	52,6	166	89	168	68
15	SHARON DANED MARTINEZ	13	20/10/2009	VOLEIBOL	61,4	157	83	159	88
16	SHARA SOPHIA GIRALDO	13	7/12/2009	VOLEIBOL	63,5	177	92	173	77
17	SARA CAMILA VILLAGRAN	13	27/04/2008	VOLEIBOL	44,4	155	82	155	64
18	DANNA SOFIA AGUDELO	14	2/09/2008	VOLEIBOL	51,8	149	78	149	77
19	KAROL XIMENA FERNANDEZ	14	14/09/2008	VOLEIBOL	39	143	74	141	70
20	YERLY ZAYIRA CULMAN	14	30/12/2008	VOLEIBOL	75,8	168	87	174	90

INICIACION 2

21	RUTH ESTRELLA RAMIREZ	15	11/04/2008	VOLEIBOL	57,5	168	89	163	73
22	SAILY VALENTINA SANTANA	14	14/09/2008	VOLEIBOL	63	168	89	173	73
23	MARIANA CARRANZA	15	19/04/2007	VOLEIBOL	54,9	159	86	158	74
24	KENIA MICHEL TAPIERO	15	5/04/2007	VOLEIBOL	56,3	148	76	145	73
25	MARIA JOSE CARRILLO	15	15/06/2007	VOLEIBOL	49	154	74	155	77
26	JULIETH ALEJANDRA AVIRAMA	15	28/05/2007	VOLEIBOL	57,7	157	80	156	79
27	NICOL STEFANIA TORRES	16	4/01/2007	VOLEIBOL	56,8	159	80	156	75
28	ANGELA TARIFA VIVAS	16	22/09/2006	VOLEIBOL	71,4	177	92	175	87
29	CAROL NATALIA DUARTE	16	25/12/2006	VOLEIBOL	53,7	168	82	161	75
30	NICOLE DAYANA BEJARANO	16	10/11/2006	VOLEIBOL	56,5	171	85	173	72
31	PAULA DANIELA CASTIBLANCO	16	6/05/2006	VOLEIBOL	68,1	175	85	182	80
32	TANIA GOMEZ MORENO	17	11/10/2005	VOLEIBOL	59	162	79	159	76
33	LINA MARCELA DELGADO	17	17/11/2005	VOLEIBOL	53,4	170	86	175	66
34	SARA MANUEA RESTREPO	17	2/06/2005	VOLEIBOL	54,9	170	85	162	70
35	KAREN JULIETH MANJARRES	17	5/04/2005	VOLEIBOL	64,5	154	81	150	84
36	NICOLE VALENTINE TOBACIA	17	27/11/2005	VOLEIBOL	49,2	154	82	146	71
37	BREICY ALEXANDRA BELTRAN	17	14/11/2005	VOLEIBOL	61,2	166	86	169	79
38	YEIMY DANIELA ALVAREZ	17	6/10/2005	VOLEIBOL	58,4	181	93	178	71
39	JEIMMY LORENA CARRILLO	17	4/11/2005	VOLEIBOL	58,4	174	92	170	70
40	ALEJANDRO MUÑOZ PULIDO	14	9/11/2008	VOLEIBOL	50,3	169	85	167	66

FUNDAMENTACION

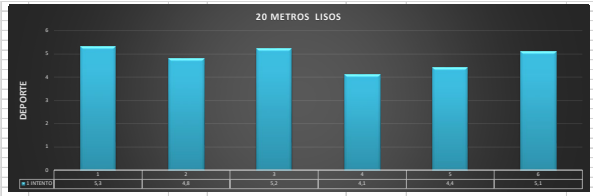
41	CRISTIAN ARMANDO VALBUENA	15	31/03/2008	VOLEIBOL	55,3	172	92	175	67
42	JULIAN ESTEBAN MORA	15	3/03/2008	VOLEIBOL	63,5	165	88	171	77
43	JONATHAN STIVEN GUEVARA	15	12/06/3007	VOLEIBOL	63	178	92	173	77
44	JUAN FELIPE QUIJANO	17	7/03/2006	VOLEIBOL	62,6	156	82	155	82
45	JEISON DAVID CESPEDES	16	29/05/2006	VOLEIBOL	68,4	175	94,5	175	76
46	JUAN SEBASTIAN VILLAMIL	16	16/08/2006	VOLEIBOL	50,3	156	84	155	73
47	EDGAR SANTIAGO RINCON	16	21/06/2006	VOLEIBOL	55,3	175	90	177	66
48	ALVARO JUAN DIAZ	16	6/09/2006	VOLEIBOL	55,3	158	86	156	75
49	JUAN SEBASTIAN BALCERO	17	20/06/2005	VOLEIBOL	54	170	87	171	68
50	JUAN DAVID CAMACHO	17	10/07/2005	VOLEIBOL	55,5	164	81	165	74
51	JUAN ESTEBAN HERRERA	17	21/11/2005	VOLEIBOL	59,8	173	90,5	171	73
52	ELKIN FELIPE SALAZAR	17	21/02/2005	VOLEIBOL	59,2	162	85	164	78
53	SAMUEL GIOVANI AMAYA	17	30/05/2005	VOLEIBOL	51,5	160	83	159	65
54	JOHAN ESTEBAN VAQUERO	17	6/08/2005	VOLEIBOL	54,4	155	79	156	75
55	JUAN DAVID HERNANDEZ	17	6/07/2004	VOLEIBOL	52,9	148	80	148	72
56	NELSON FARID MILLAN	17	15/03/2006	VOLEIBOL	68,4	190	95	191	77
57	DAVID SANTIAGO ORGANISTA	15	27/01/2008	VOLEIBOL	51,4	164	86	164	70
58	STEPHANY JULIETH GOMEZ	16	3/05/2006	VOLEIBOL	48,3	157	83	153	66
59	ANDRES FELIPE MARTINEZ	15	28/11/2007	VOLEIBOL	66,9	158	80	153	61
60	MARIA PAULA DELGADO	13	11/12/2009	VOLEIBOL	51,9	160	84	157	72
61	JULIANA LIZETH CASTTRO	13	17/09/2009	VOLEIBOL	86,2	181	101	190	85
62	MAYRA KATALINA ACOSTA	12	14/11/2010	VOLEIBOL	65,7	167	92	167	75
63	MARIA VALENTINA MONTOYA	13	6/09/2009	VOLEIBOL	53,9	152	84	155	78
64	DANNA VALERIA FRANCO	16	16/08/2006	VOLEIBOL	67,2	165	92	166	81
65	SHARIK DANIELA GARCIA	16	3/05/2006	VOLEIBOL	44,4	162	84	165	65
66	JUAN NICOLAS TORRES	15	13/03/2008	VOLEIBOL	54,9	159	86	158	74
67	SANTIAGO OLAYA	14	30/03/2009	VOLEIBOL	56,3	148	76	145	73
68	NICOL DAYANA ACOSTA	17	25/10/2005	VOLEIBOL	49	154	74	155	77
69	SAHUDY SARAY FRANCO	14	9/12/2008	VOLEIBOL	57,7	157	80	156	79
70	ANDRES CAMILO CHAVES	17	23/02/2006	VOLEIBOL	56,8	159	80	156	75
71	NICOLE JULIETH CARPETA	15	8/01/2008	VOLEIBOL	71,4	177	92	175	87
72	FLOR ARENAS PEÑATE	15	19/06/2007	VOLEIBOL	53,7	168	82	161	75
73	MARIA CAMILA GARZON	16	30/07/2006	VOLEIBOL	56,5	171	85	173	72
74	JOSETH ALEJANDRO GARZON	16	19/02/2007	VOLEIBOL	68,1	175	85	182	80

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

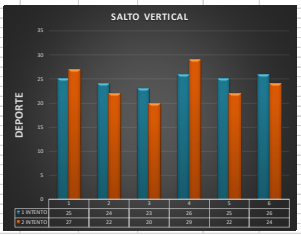
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ASHELY VALENTINA GAONA	9	22/11/2013	VOLEIBOL	5,3	5,3	139	122		139	25	27		27	14,7	14,7
2	EMILY ZARAY CAMACHO	9	28/09/2013	VOLEIBOL	4,8	4,8	136	153		153	24	22		24	14,4	14,4
3	SARA VALENTINA ARGUELLO	11	12/01/2012	VOLEIBOL	5,2	5,2	103	97		103	23	20		23	14,9	14,9
4	ANA SOFIA HERRERA	12	16/03/2011	VOLEIBOL	4,1	4,1	126	126		126	26	29		29	14,1	14,1
5	KAROL SARAY LIZARAZO	12	29/03/2011	VOLEIBOL	4,4	4,4	146	139		146	25	22		25	14,7	14,7
6	MAYRA KATALINA ACOSTA	12	14/11/2010	VOLEIBOL	5,1	5,1	134	133		134	26	24		26	15,2	15,2





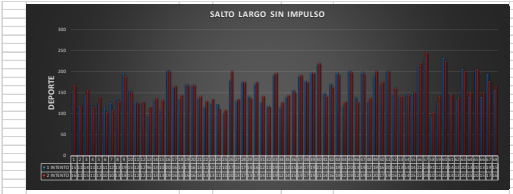


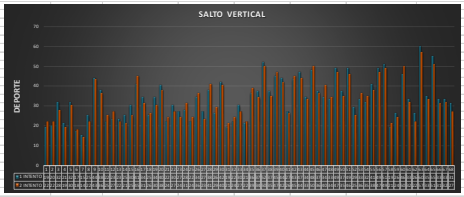


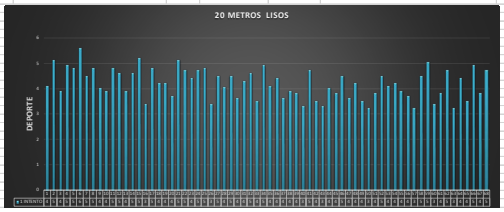
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

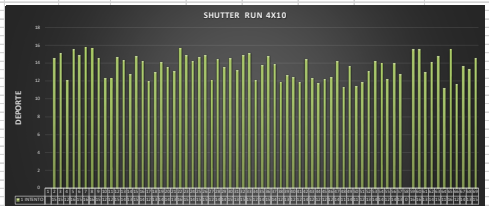
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ANA SOFIA SANCHEZ	13	27/02/2010	VOLEIBOL	4,1	4,1	156	166		166	19	22		22	14,5	14,5
2	LOREN STEFANIA BELTRAN	13	19/04/2010	VOLEIBOL	5,1	5,1	118	119		119	20	22		22	15,1	15,1
3	VALENTINA BOADA LEANDRO	13	18/03/2010	VOLEIBOL	3,9	3,9	143	156		156	32	28		32	12,09	12,09
4	MARIANA MARTINEZ VALVUENA	13	20/12/2009	VOLEIBOL	4,9	4,9	119	114		119	21	19		21	15,5	15,5
5	VALERIA VELASQUEZ BELTRAN	13	24/04/2009	VOLEIBOL	4,8	4,8	125	138		138	32	30		32	14,8	14,8
6	MARIA JOSE CORTES	13	13/07/2009	VOLEIBOL	5,6	5,6	112	102		112	17	18		18	15,7	15,7
7	MICHELLE DAYANA MURILLO	13	24/07/2009	VOLEIBOL	4,5	4,5	124	108		124	15	14		15	15,6	15,6
8	IVETH DAMARIS AVIRAMA	13	1/07/2009	VOLEIBOL	4,8	4,8	136	130		136	25	22		25	14,5	14,5
9	EILENN SOFIA ALONSO	13	28/12/2009	VOLEIBOL	4	4	195	188		195	44	43		44	12,3	12,3
10	SHARON DANED MARTINEZ	13	20/10/2009	VOLEIBOL	3,9	3,9	154	150		154	38	36		38	12,3	12,3
11	SHARA SOPHIA GIRALDO	13	7/12/2009	VOLEIBOL	4,8	4,8	126	125		126	22	25		25	14,6	14,6
12	SARA CAMILA VILLAGRAN	13	27/04/2008	VOLEIBOL	4,6	4,6	125	128		128	23	27		27	14,3	14,3
13	DANNA SOFIA AGUDELO	14	2/09/2008	VOLEIBOL	3,9	3,9	96	116		116	23	22		23	12,7	12,7
14	KAROL XIMENA FERNANDEZ	14	14/09/2008	VOLEIBOL	4,6	4,6	132	136		136	25	21		25	14,7	14,7
15	YERLY ZAYIRA CULMAN	14	30/12/2008	VOLEIBOL	5,2	5,2	109	132		132	30	25		30	14,2	14,2
16	RUTH ESTRELLA RAMIREZ	15	11/04/2008	VOLEIBOL	3,4	3,4	202	199		202	41	45		45	11,9	11,9
17	SAILY VALENTINA SANTANA	14	14/09/2008	VOLEIBOL	4,8	4,8	162	164		164	34	31		34	12,9	12,9
18	MARIANA CARRANZA	15	19/04/2007	VOLEIBOL	4,2	4,2	134	144		144	25	26		26	14,1	14,1
19	KENIA MICHEL TAPIERO	15	5/04/2007	VOLEIBOL	4,2	4,2	170	168		170	34	30		34	13,5	13,5
20	MARIA JOSE CARRILLO	15	15/06/2007	VOLEIBOL	3,7	3,7	168	167		168	40	38		40	13,1	13,1
21	JULIETH ALEJANDRA AVIRAMA	15	28/05/2007	VOLEIBOL	5,1	5,1	137	140		140	22	24		24	15,6	15,6
22	NICOL STEFANIA TORRES	16	4/01/2007	VOLEIBOL	4,7	4,7	114	130		130	30	27		30	14,8	14,8
23	ANGELA TARIFA VIVAS	16	22/09/2006	VOLEIBOL	4,4	4,4	124	134		134	27	24		27	14,2	14,2
24	CAROL NATALIA DUARTE	16	25/12/2006	VOLEIBOL	4,7	4,7	122	110		122	28	31		31	14,6	14,6
25	NICOLE DAYANA BEJARANO	16	10/11/2006	VOLEIBOL	4,8	4,8	101	109		109	22	24		24	14,8	14,8
26	PAULA DANIELA CASTIBLANCO	16	6/05/2006	VOLEIBOL	3,4	3,4	178	200		200	34	36		36	12,1	12,1
27	TANIA GOMEZ MORENO	17	11/10/2005	VOLEIBOL	4,5	4,5	130	134		134	27	23		27	14,4	14,4
28	LINA MARCELA DELGADO	17	17/11/2005	VOLEIBOL	4,03	4,03	175	175		175	38	41		41	13,5	13,5
29	SARA MANUEA RESTREPO	17	2/06/2005	VOLEIBOL	4,5	4,5	140	137		140	26	29		29	14,5	14,5
30	KAREN JULIETH MANJARRES	17	5/04/2005	VOLEIBOL	3,6	3,6	169	174		174	42	40		40	13,2	13,2
31	NICOLE VALENTINE TOBACIA	17	27/11/2005	VOLEIBOL	4,3	4,3	126	142		142	19	21		21	14,8	14,8
32	BREICY ALEXANDRA BELTRAN	17	14/11/2005	VOLEIBOL	4,6	4,6	118	116		118	22	24		24	15,1	15,1
33	YEIMY DANIELA ALVAREZ	17	6/10/2005	VOLEIBOL	3,5	3,5	190	195		195	30	27		30	12,06	12,06
34	JEIMMY LORENA CARRILLO	17	4/11/2005	VOLEIBOL	4,9	4,9	114	126		126	21	22		22	13,7	13,7
35	ALEJANDRO MUÑOZ PULIDO	14	9/11/2008	VOLEIBOL	4,1	4,1	139	143		143	36	39		39	14,7	14,7
36	CRISTIAN ARMANDO VALBUENA	15	31/03/2008	VOLEIBOL	4,4	4,4	154	151		154	37	34		37	13,8	13,8
37	JULIAN ESTEBAN MORA	15	3/03/2008	VOLEIBOL	3,6	3,6	188	190		190	52	50		52	11,8	11,8
38	JONATHAN STIVEN GUEVARA	15	12/06/3007	VOLEIBOL	3,9	3,9	177	174		177	37	35		37	12,6	12,6
39	JUAN FELIPE QUIJANO	17	7/03/2006	VOLEIBOL	3,8	3,8	196	195		196	45	47		47	12,4	12,4
40	JEISON DAVID CESPEDES	16	29/05/2006	VOLEIBOL	3,3	3,3	217	218		218	44	42		44	11,8	11,8
41	JUAN SEBASTIAN VILLAMIL	16	16/08/2006	VOLEIBOL	4,7	4,7	148	142		148	27	26		27	14,4	14,4
42	EDGAR SANTIAGO RINCON	16	21/06/2006	VOLEIBOL	3,5	3,5	169	163		45	43	45		45	12,3	12,3
43	ALVARO JUAN DIAZ	16	6/09/2006	VOLEIBOL	3,3	3,3	196	191		196	47	44		47	11,7	11,7
44	JUAN SEBASTIAN BALCERO	17	20/06/2005	VOLEIBOL	4	4	118	127		127	34	33		34	12,2	12,2
45	JUAN DAVID CAMACHO	17	10/07/2005	VOLEIBOL	3,8	3,8	201	197		201	48	50		50	12,4	12,4
46	JUAN ESTEBAN HERRERA	17	21/11/2005	VOLEIBOL	4,5	4,5	138	127		138	37	36		37	14,2	14,2
47	ELKIN FELIPE SALAZAR	17	21/02/2005	VOLEIBOL	3,6	3,6	197	193		197	34	40		40	11,3	11,3
48	SAMUEL GIOVANI AMAYA	17	30/05/2005	VOLEIBOL	4,2	4,2	128	136		136	33	34		34	13,6	13,6
49	JOHAN ESTEBAN VAQUERO	17	6/08/2005	VOLEIBOL	3,5	3,5	191	200		200	49	47		49	11,4	11,4
50	JUAN DAVID HERNANDEZ	17	6/07/2004	VOLEIBOL	3,2	3,2	168	175		175	37	35		37	11,8	11,8
51	NELSON FARID MILLAN	17	15/03/2006	VOLEIBOL	3,8	3,8	200	199		200	49	46		49	13,02	13,02
52	DAVID SANTIAGO ORGANISTA	15	27/01/2008	VOLEIBOL	4,5	4,5	149	160		160	29	25		29	14,2	14,2
53	STEPHANY JULIETH GOMEZ	16	3/05/2006	VOLEIBOL	4,1	4,1	139	140		140	33	36		36	13,9	13,9
54	ANDRES FELIPE MARTINEZ	15	28/11/2007	VOLEIBOL	4,2	4,2	145	143		145	32	35		35	12,2	12,2
55	MARIA PAULA DELGADO	13	11/12/2009	VOLEIBOL	3,9	3,9	149	150		150	41	38		41	13,9	13,9
56	JULIANA LIZETH CASTRO	13	17/09/2009	VOLEIBOL	3,7	3,7	213	220		220	49	47		49	12,7	12,7
57	MARIA VALENTINA MONTOYA	13	6/09/2009	VOLEIBOL	3,2	3,2	230	245		245	51	49		51	11,1	11,1
58	DANNA VALERIA FRANCO	16	16/08/2006	VOLEIBOL	4,5	4,5	91	102		102	19	21		21	15,5	15,5
59	SHARIK DANIELA GARCIA	16	3/05/2006	VOLEIBOL	5,01	5,01	128	142		142	26	24		26	15,5	15,5
60	JUAN NICOLAS TORRES	15	13/03/2008	VOLEIBOL	3,4	3,4	230	223		230	46	50		50	12,9	12,9
61	SANTIAGO OLAYA	14	30/03/2009	VOLEIBOL	3,8	3,8	147	145		147	33	32		33	14,1	14,1
62	NICOL DAYANA ACOSTA	17	25/10/2005	VOLEIBOL	4,7	4,7	134	137		137	26	22		26	14,7	14,7
63	SAHUDY SARAY FRANCO	14	9/12/2008	VOLEIBOL	3,2	3,2	205	201		205	60	57		60	11,09	11,09
64	ANDRES CAMILO CHAVES	17	23/02/2006	VOLEIBOL	4,4	4,4	139	151		151	35	33		35	15,5	15,5
65	NICOLE JULIETH CARPETA	15	8/01/2008	VOLEIBOL	3,5	3,5	203	204		204	55	51		55	11,6	11,6
66	FLOR ARENAS PEÑATE	15	19/06/2007	VOLEIBOL	4,9	4,9	139	150		150	33	31		33	13,6	13,6
67	MARIA CAMILA GARZON	16	30/07/2006	VOLEIBOL	3,8	3,8	193	177		193	33	32		33	13,3	13,3
68	JOSETH ALEJANDRO GARZON	16	19/02/2007	VOLEIBOL	4,7	4,7	154	164		164	31	27		31	14,5	14,5



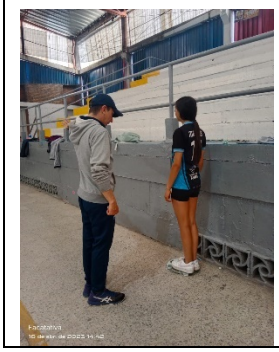






FOTOS DE INICIACION 16 EN UN COLAGE DONDE SE EVIDENCIE LA REALIZACION DE LAS PRUEBAS



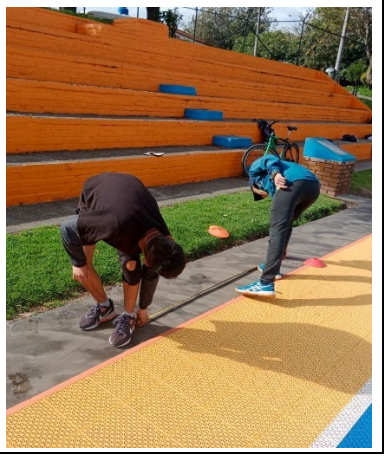


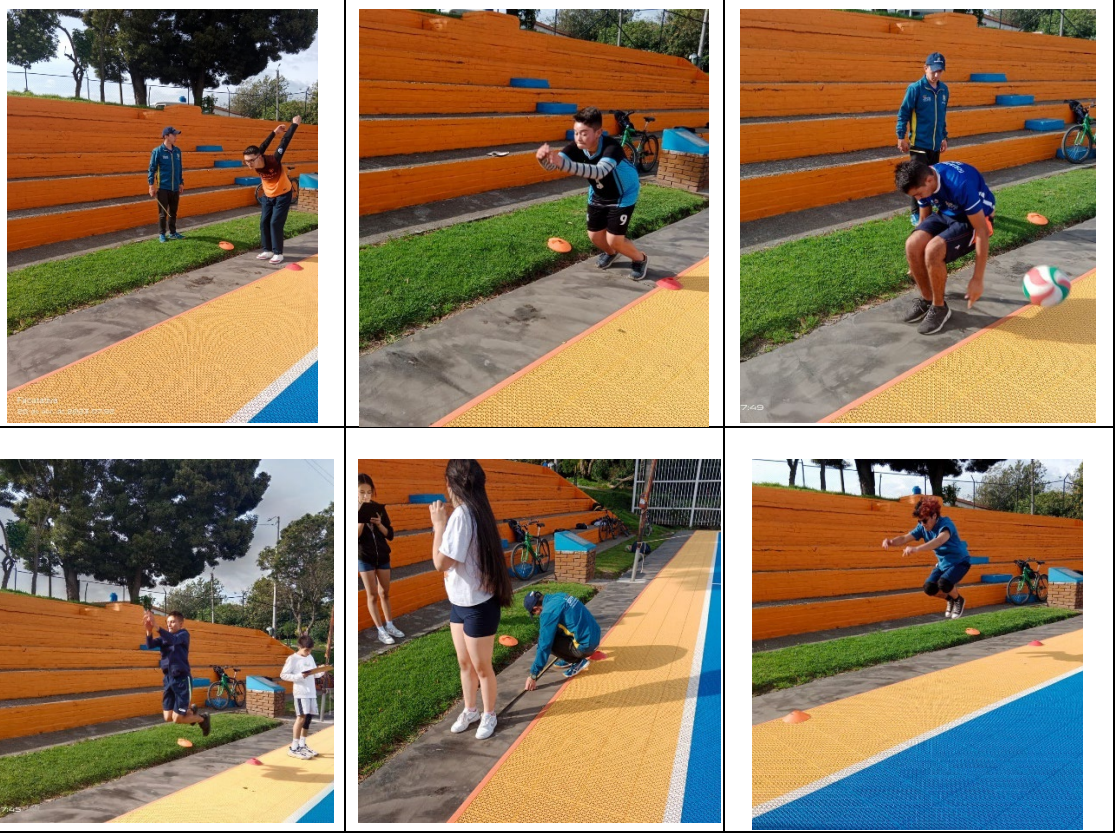



FOTOS DE FUNDAMENTACION 12 EN UN COLLAGE DONDE SE EVIDENCIE LA REALIZACION DE LAS PRUEBAS







OBLIGACION 11 PDF ANEXO NO 11 CERTIFICACION DEL MUNICIPO

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

CERTIFICA:

Que el señor **DIEGO ANDRÉS SÁNCHEZ** identificado con **C.C. Nº 1.070.973.708** de Facatativá, presto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de AGOSTO de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Para constancia se expide el día **1 del mes de SEPTIEMBRE** de 2023, en la ciudad de Facatativá

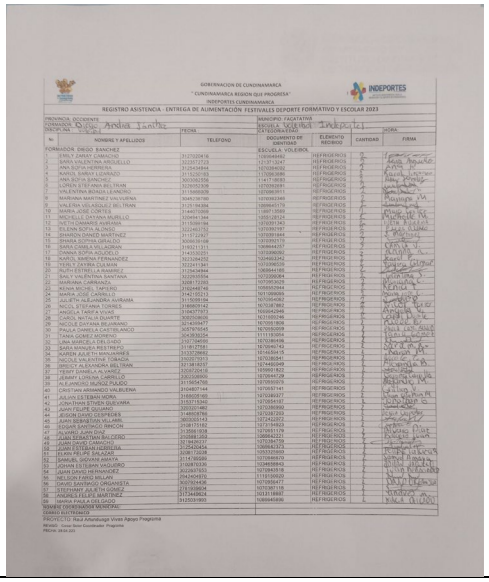
NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA
Sub Dirección técnica I.D.R.F.

IDRF INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ
facatativá correcta UN PROPÓSITO COMÚN

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

OBLIGACION 12 PDF ANEXO NO 12 FESTIVALES ESCOLARES

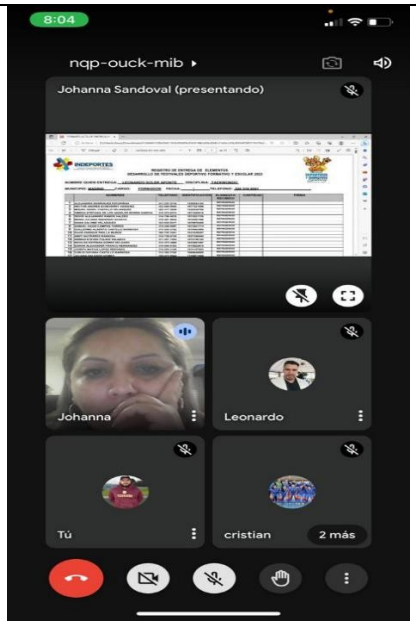


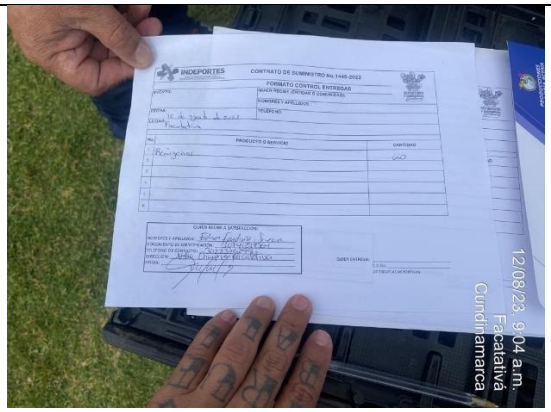






EVIDENCIA FOTOGRAFICA

REUNIÓN IDRF	SOCIALIZACIÓN GESTOR
	
refrigerios recibido por indeportes Cundinamarca	**refrigerio recibido por indeportes Cundinamarca**

	
Material gestionado por el grupo organizador	Material gestionado por el grupo organizador
	
Entrega de refrigerios 1	Entrega de refrigerios 2

   	
Bienvenida e ingreso	Bienvenida e ingreso
	
recreación	recreación

	
Alistamiento estaciones	Alistamiento estaciones
	
Alistamiento estaciones	Alistamiento estaciones
	
Alistamiento estaciones	Alistamiento estaciones

	
Grupo de trabajo	Reto Gymkhana
	
Reto Gymkhana	Reto Gymkhana

	
Alistamiento estaciones	Alistamiento estaciones
	
Grupo de trabajo	Reto Gymkhana

	
Reto Gymkhana	Reto Gymkhana
	
Juegos predeportivos	Juegos predeportivos
	
Juegos adaptados	Juegos adaptados

	
Juegos adaptados	Juegos adaptados
	

OBLIGACION 13 PDF ANEXO NO 13 REUNIONES

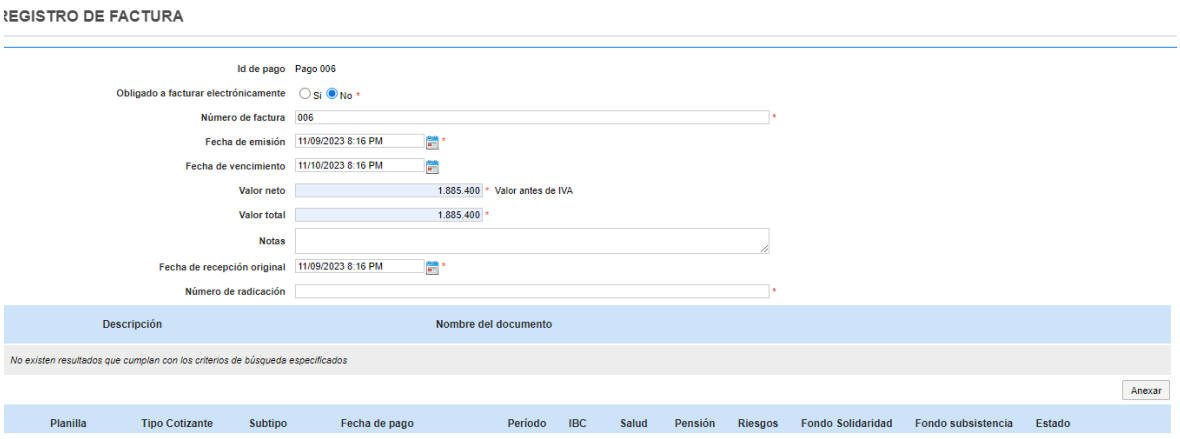
Apoye la fase zonal departamental de los juegos Intercolegiados los días 22, 23 y 24 en el municipio de Mosquera en la disciplina del voleibol	Asistí a la reunión convocada para el apoyo del evento de discapacidad en el municipio de Funza el día 17 de agosto sobre el tema de para atletismo

	
	Asistí a la reunión de entrega de informe convocada por la gestora Johana Sandoval en el municipio de Madrid el 31 de agosto. 

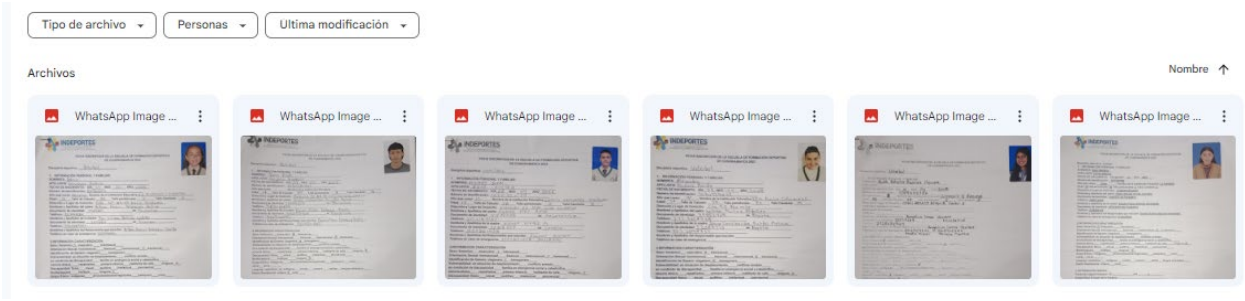
OBLIGACION 14 PDF ANEXO NO 14 FIUD

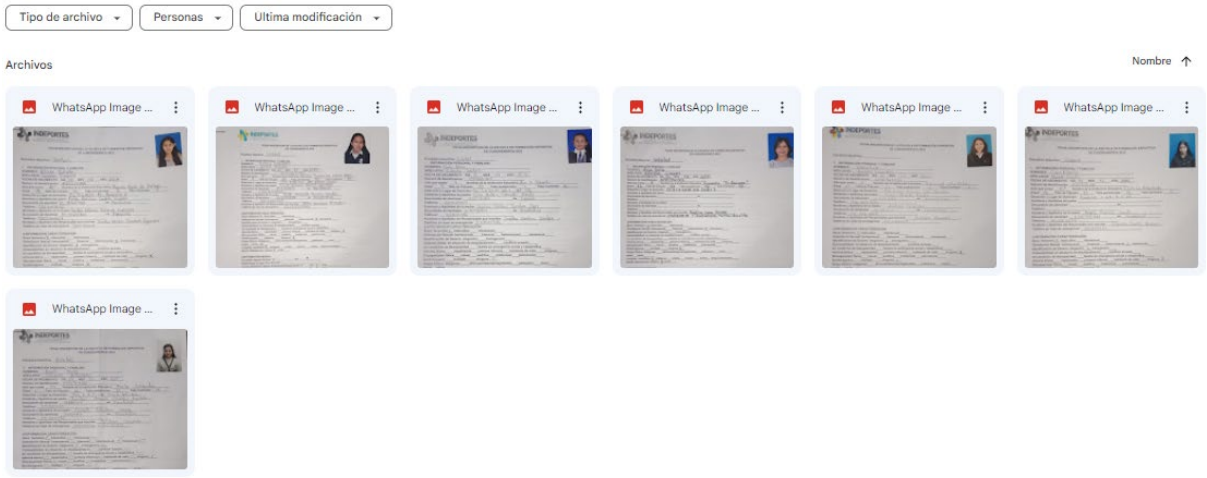
Entregaré debidamente diligenciado el formato FUID al área de archivo en el momento que requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15 SECOPII



OBLIGACION 16 PDF ANEXO NO 16 DOCUMENTOS DE LAS INSCRICIONES







ANEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN LA FOTO DEBE LLEAVR LA MARCA DE AGUA DONDE SE PRESENTE LA FECHA, HORA LUGAR.

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 1</th></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 25 DE AGOSTO PENSILVANIA</td><td>FECHA Y LUGAR:18 DE AGOSTO PENSILVANIA</td></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR:29 DE AGOSTO PENSILVANIA</td><td>FECHA Y LUGAR: 23 DE AGOSTO PENSILVANIA</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 2</th></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR:29 DE AGOSTO COLISEO</td><td>FECHA Y LUGAR: 8 DE AGOSTO COLISEO</td></tr>
</table>

	
FECHA Y LUGAR:9 DE AGOSTO COLISEO	**FECHA Y LUGAR: 15 DE AGOSTO COLISEO**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 25 DE AGOSTO PENSILVANIA	**FECHA Y LUGAR: 4 DE AGOSTO PENSILVANIA**
	
FECHA Y LUGAR: 18 DE AGOSTO PENSILVANIA	**FECHA Y LUGAR: 1 DE AGOSTO PENSILVANIA**