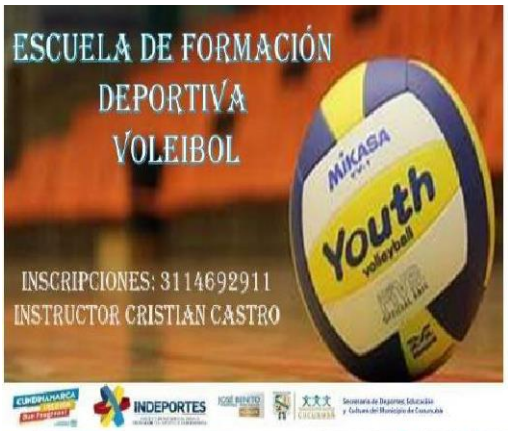
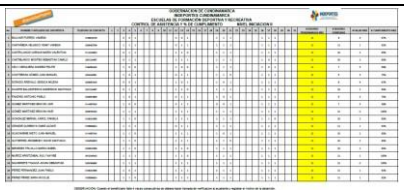
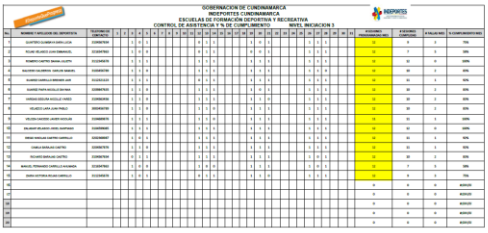
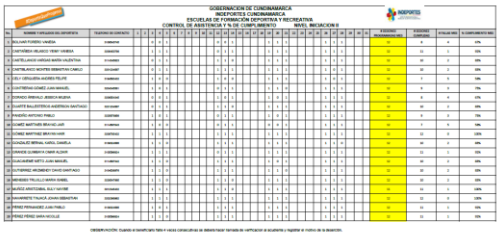
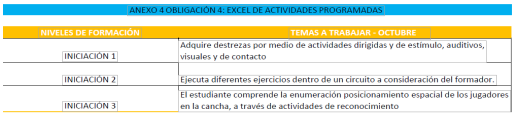
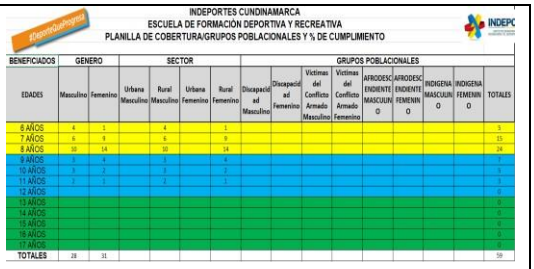
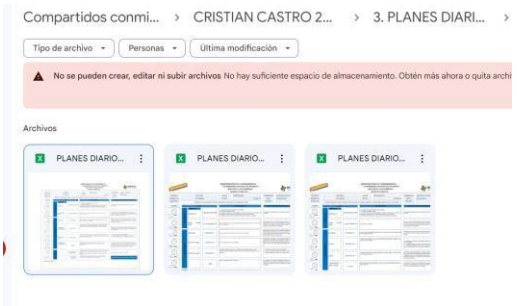
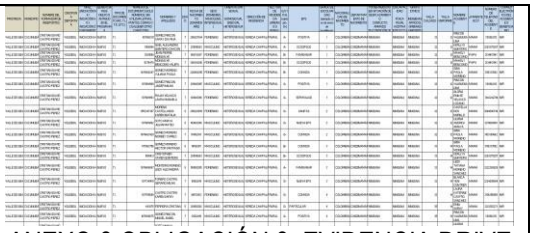
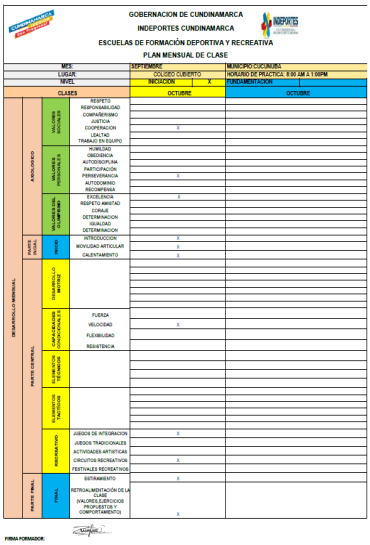
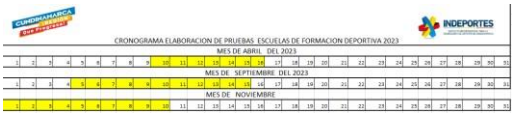
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 271 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1076661855</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/9/2023 A 30/09/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000288
23/02/2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. 3wgEfectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">


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

	  ANEXO 2 OBLIGACION 2 ASISTENCIA INICIACION 1 ASITENCIA INICIACION 2 ASITENCIA INICIACION 3
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3: SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	EXCEL OCTUBRE  ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por	

grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO 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 4 1 4 1 5 7 AÑOS 6 9 6 9 15 8 AÑOS 10 14 10 14 24 9 AÑOS 3 4 3 4 7 10 AÑOS 3 2 3 2 5 11 AÑOS 2 1 2 1 3 12 AÑOS 0 13 AÑOS 0 14 AÑOS 0 15 AÑOS 0 16 AÑOS 0 17 AÑOS 0 TOTALES 28 31 59 ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 INICIACION 1 FECHA Y LUGAR: AGOSTO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR FECHA Y LUGAR: AGOSTO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR FECHA Y LUGAR: AGOSTO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR FECHA Y LUGAR: AGOSTO CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 Compartidos conmi... › CRISTIAN CASTRO 2... › 3. PLANES DIARI... › Tipo de archivo / Personas / Última modificación No se pueden crear, editar ni subir archivos No hay suficiente espacio de almacenamiento. Obtén más ahora o quita archi Archivos PLANES DIARIO... PLANES DIARIO... PLANES DIARIO... ANEXO 7 OBLIGACION 7: PLANES DIARIOS OCTUBRE INICIACION 1 PLANES DIARIOS OCTUBRE INICIACION 2 PLANES DIARIOS OCTUBRE INICIACION 3

8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8: EVIDENCIA DRIVE DEPORTE FORMATIVO VALLE DE UABTÉ
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: SEPTIEMBRE — MUNICIPIO: CUCUNUBA LUGAR: COLISEO CUBIERTO — HORARIO DE PRACTICA: 8:00 AM A 1:00PM NIVEL: INICIACION X FUNDAMENTACION CLASES — OCTUBRE — OCTUBRE ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9: PLAN MESUAL OCTUBRE
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023 MES DE ABRIL DEL 2023 MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023 MES DE NOVIEMBRE **PRESENTE LAS EVIDENCIAS DE LA SEGUNDA TOMA EN EL MES DE SEPTIEMBRE CON LOS RESPECTIVOS SOPORTES** **ANEXO 10 OBLIGACION 10: WORD PRUEBAS FISICAS**
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 EL SECRETARIO DE DEPORTES, EDUCACIÓN Y CULTURA DEL MUNICIPIO DE CUCUNUBA HACE CONSTAR: CAMILO ALEXANDER ROJAS SUAREZ SECRETARIA DE DEPORTES, EDUCACION Y CULTURA MUNICIPIO DE CUCUNUBA

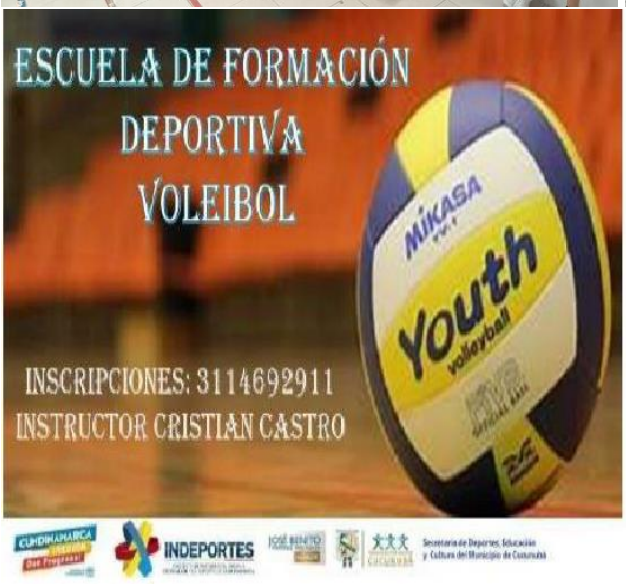
	ANEXO 11 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	 Organicé dirigí y controlé el desarrollo de los festivales de deporte formativo el día 4 de agosto en el municipio de Cucunubá y apoyé la logística del mismo el día 5 de agosto en el municipio de fuquene, según el día 4 de agosto en el municipio de Cucunubá cronograma entregué los respectivos informes solicitados por la coordinación del programa en las fechas indicadas con las respectivas evidencias, cargué el informe como quinto documento en secop II
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 ANEXO 12 OBLIGACIÓN 13EVIDENCIA FOTOGRAFICA
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 EVIDENCIAS ANEXO 13 OBLIGACION 15: FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 6 ARCHIVOS
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 ANEXO 14 OBLIGACIÓN 16: COLLAGE ORGANZADAS DE CARPETA DE BENEFICIARIOS

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA
ESCUELAS DEL MUNICIPIO DE CUCUNUBA









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

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	GOMEZ RINCON SARAY DAYANA	3113862113					1	0		1				0	1		1				0	0		1				1	1		1			12	8	4	67%
2	GAEL ALEJANDRO QUINTERO CHACON	3203375257					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
3	JEAN PIERRE MONSALVE BENCOMO	3134417841					0	1		0				1	0		0				1	1		1				0	1		0			12	6	6	50%
4	MONSALVE BENCOMO VALERY ISABELLA	3134417841					0	1		1				1	0		1				1	1		1				0	1		1			12	9	3	75%
5	GOMEZ MORENO YULIANA PAOLA	3118333502					0	0		0				0	1		0				1	1		0				1	1		1			12	6	6	50%
6	GOMEZ RINCON JAIDER MILAN	3113862113					0	1		0				1	1		0				1	1		1				1	1		0			12	8	4	67%
7	ROJAS VELASCO LAURA MANUELA	3142242784					1	0		0				0	1		0				1	1		1				1	0		0			12	6	6	50%
8	MORENO CASTELLANOS KAREN NATALIA	3004096746					1	0		0				0	0		0				1	1		1				1	0		1			12	6	6	50%
9	SOTO AMAYA JULIAN MATEO	3219698910					0	1		0				1	1		0				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
10	GOMEZ MORENO NORBEY CAMILO	3103389642					0	0		0				0	1		0				1	1		1				1	0		0			12	5	7	42%
11	GOMEZ MORENO HECTOR SANTIAGO	3118333502					0	1		0				1	0		1				1	1		0				1	0		0			12	6	6	50%
12	CRISTOPHER XAVIER QUINTERO CHACON	3203375257					0	0		0				1	0		1				0	0		0				1	0		0			12	3	9	25%
13	MONTERO MORENO LEIDY ALEXANDRA	3222388029					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	11	1	92%
14	FORERO CASTRO GERARD MILAN	3224605804					0	0		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	9	3	75%
15	CASTRO CASTRO KAREN SARAY	3134255665					1	1		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
16	FERREIRA CRISTIAN	3213352271					1	0		0				1	1		0				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
17	GOMEZ RINCON MIGUEL ANGEL	3113862113					1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	10	2	83%
18	SOTO AMAYA DANNA SOFIA	3219698910					1	0		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1			12	10	2	83%
19	BLANCO GOMEZ YULI LORENA	3219360913					0	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1		1			11	9	3	82%
20	CASTRO GUERRERO YESICA TATIANA	3105534907					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
21	CALVO TORRES JUAN JOSE	3232218854					0	0		0				1	1		1				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
22	ALARCÓN CHOCONTÁ JHON ALEX	3232218854					0	0		0				1	1		0				1	1		1				1	1		1			12	8	4	67%
23	ALONSO DANIEL ESTEBAN	3232218854					0	0		0				1	1		0				1	1		1				1	1		1			12	8	4	67%
24	ALVARADO GÓMEZ ASLY XIMENA	3232218854					0	1		1				0	1		1				0	0		1				1	1		1			12	8	4	67%
																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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



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



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BOLIVAR FORERO VANESA	3106543745					1	0		1				0	1		1				0	0		1				1	1		1			12	8	4	67%
2	CASTAÑEDA VELASCO YEIMY VANESA	3206453786					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
3	CASTELLANOS VARGAS MARÍA VALENTINA	3114345623					0	1		0				1	0		0				1	1		1				0	1		0			12	6	6	50%
4	CASTIBLANCO MONTES SEBASTIAN CAMILO	3201234567					0	1		1				1	0		1				1	1		1				0	1		1			12	9	3	75%
5	CELY CERQUERA ANDRES FELIPE	3194563432					0	0		0				0	1		0				1	1		0				1	1		1			12	6	6	50%
6	CONTRERAS GÓMEZ JUAN MANUEL	3204345561					0	1		0				1	1		0				1	1		1				1	1		0			12	8	4	67%
7	DORADO ÁREVALO JESSICA MILENA	3206554345					1	0		0				0	1		0				1	1		1				1	0		0			12	6	6	50%
8	DUARTE BALLESTEROS ANDERSON SANTIAGO	3221234567					1	0		0				0	0		0				1	1		1				1	0		1			12	6	6	50%
9	FANDIÑO ANTONIO PABLO	3225678956					0	1		0				1	1		0				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
10	GOMEZ MARTINES BRAYAD JAIR	3114567843					0	0		0				0	1		0				1	1		1				1	0		0			12	5	7	42%
11	GÓMEZ MARTINEZ BRAYAN HAIR	3206785432					0	1		0				1	0		1				1	1		0				1	0		0			12	6	6	50%
12	GONZALEZ BERNAL KAROL DANIELA	3138324565					0	0		0				1	0		1				0	0		0				1	0		0			12	3	9	25%
13	GRANDE QUIMBAYA OMAR ALDAIR	3105596824					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	11	1	92%
14	GUACANEME NIETO JUAN MANUEL	3114567342					0	0		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	9	3	75%
15	GUTIERREZ ARIZMENDY DAVID SANTIAGO	3104538976					1	1		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
16	MENESES TRUJILLO MARIA ISABEL	3226547865					1	0		0				1	1		0				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
17	MUÑÓZ ARISTIZABAL SULY NAYIBE	3012345432					1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	10	2	83%
18	NAVARRETE TINJACÁ JOHAN SEBASTIAN	3202368962					1	0		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1			12	10	2	83%
19	PÉREZ FERNANDEZ JUAN PABLO	3138324565					0	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1		1			11	9	3	82%
20	PÉREZ PÉREZ SARA NICOLLE	3105596824					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%

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



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



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	QUINTERO QUIMBAYA SARA LUCIA	3104567654					0	0		0				0	1		0				1	1		1				1	0		0			12	5	7	42%
2	ROJAS VELASCO JUAN EMMANUEL	3216547863					0	1		0				1	0		1				1	1		0				1	0		0			12	6	6	50%
3	ROMERO CASTRO DANNA JULIETH	3112345678					0	0		0				1	0		1				0	0		0				1	0		0			12	3	9	25%
4	SALCEDO CALDERON CARLOS SAMUEL	3103456789					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	11	1	92%
5	SUAREZ CARRILLO BREINER JAIR	3112321123					0	0		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	9	3	75%
6	SUAREZ PAIPA NICOLLE DAYANA	3209847635					1	1		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
7	VARGAS SEGURA NICOLLE YARED	3104563456					1	0		0				1	1		0				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
8	VELAZCO LARA JUAN PABLO	3003456789					1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	10	2	83%
9	VELOZA CAICEDO JAVIER NICOLÁS	3104689876					1	0		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1			12	10	2	83%
10	ZALASAR VELASCO JHOEL SANTIAGO	3104599085					0	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1		1			11	9	3	82%
11	DIEGO NIKOLAS CASTRO CARRILLO	3202368987					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
12	CAMILA BARAJAS CASTRO	3204567876					0	0		0				1	1		1				1	1		0				1	1		1			12	8	4	67%
13	RICHARD BARAJAS CASTRO	3104567654					0	0		0				1	1		0				1	1		1				1	1		1			12	8	4	67%
14	MANUEL FERNANDO CARRILLO AHUMADA	3216547863					0	0		0				1	1		0				1	1		1				1	1		1			12	8	4	67%
15	ZAIRA VICTORIA ROJAS CARRILLO	3112345678					0	1		1				0	1		1				0	0		1				1	1		1			12	8	4	67%
}																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3: SITIOS Y
HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

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

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

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

NOMBRE MONITOR CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

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

ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA



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



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


DEPORTE
FORMATIVO




DEPORTE





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

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÒN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	2-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	79

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: explicacion	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado alista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego: Dale al globo	Cada niño individualmente golpea un globo utilizando el gesto del voleo e intenta que este no caiga al suelo. Reglas: Delimitar el espacio, el globo debe estar bien inflado y no debe caer. Se da un punto cada vez que el globo no cae al suelo. Material/espacio: Globos. Espacio libre de obstáculos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	Juego: Globos locos	Descripción del juego: En parejas o tríos los niños golpean el globo con sus manos, utilizando principalmente las yemas de los dedos, mientras se sigue un ritmo determinado, con estímulos visuales o cambios de dirección. Material/espacio: Globos y espacio libre de obstáculos. Variantes de la actividad Nº 2 a. Colocar cinta adhesiva en los globos para que estos se desplacen más rápido. b. Utilizar varios globos, uno para cada niño. c. Utilizar bolas de playa o hule
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	Desarrollar ganas de aprender para la destreza del voleo	Descripción del juego: En parejas sentados se pasan el globo por encima de la cabeza utilizando el voleo. Reglas: Gana la pareja que logre hacer más golpes al globo de forma consecutiva. Material/espacio: Lugar abierto libre de obstáculos y globos Variante de la actividad Nº 3 a. A una distancia mayor entre parejas b. Ubicarse en tríos o cuartetos c. Utilizar varios globos a la vez d. Variación de reglas según su avance
30 MIN.		juego	EJERCICIO 3	juego de atencion	Se ubicaran en un circulo, al escuchar la orden procederán a ubicar las manos en la posición de su cuerpo señalada, (nariz, codos, rodillas), pero también estarán ubicados unos elementos como pelotas o conos en mitad del circulo, al mencionar el objeto el niño se deberá desplazar de manera rápida hacia el objeto y cogerlo
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	ejercicios de ubicación temporoespacial	Realizar movimientos de lanzar y atrapar, con diferentes objetos, con el objetivo de mejorar la coordinación viso manual adaptada al peso y forma, además de mejorar la ubicación temporo-espacial.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	3-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	80

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	explicacion	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego: El golpeo del número	Se forman equipos y se ubicanen círculo con un globo y cada alumno numerado. Se lanza el globo hacia arriba y el que inicia dice un número para que el niño(a) con ese número golpee el globo con las yemas de los dedos al mismo tiempo que dice otro número para que siga la acción
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	Juego: Moviéndome con el globo	Descripción del juego: En parejas frente a frente golpean repetidamente el globo utilizando el voleo, desplazándose y alternando ambas manos. Reglas: Deben mantenerse en movimiento y desplazándose, gana la pareja que logre hacer más golpes al globo de forma consecutiva en determinado tiempo
20 MIN.		velocidad de reaccion	EJERCICIO 2	Desarrollar la rapidez para la destreza del voleo.	Dos equipos con igual número de niños, uno a cada lado del campo, lo divide un mecate o red, tienen que pasar el globo por encima de la red o mecate utilizando el voleo y enviarlo al campo contrario y devolverse detrás de su grupo. Después de golpear el globo el niño se ubica detrás de su mismo grupo. Reglas: No se puede dar más de un toque por niño. Pierde el equipo que se le cae el globo al suelo.
30 MIN.		juego	EJERCICIO 3	juego de desplazamientos con cambios de velocidad y de ubicación, con la ayuda de aros o conos.	se divide el total de asistentes en 2 grupos de igual numero, ubicados en el centro del campo deportivo uno frente a otro enumerados 1 y 2 respectivamente con el que esta frente a cada niño, a la voz del formador el numero que se pronuncie sera el que debe perseguir al compañero del frente
30 MIN.			JUEGO	La pelota capitana	Formados en semicírculo y sentados en el suelo, de frente al compañero. A la señal el capitán volea el balón hacia el primero quien se levanta de la posición de sentado y volea y se sienta, continuando así hasta llegar al último quien, después de devolverla correrá a cambiar su posición con la de capitán.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se divide el total de asistentes en 2 grupos de igual cantidad, ubicados en el centro del campo deportivo y enumerados 1 y 2
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	5-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego Balón aéreo	Dos equipos en cada mitad de la cancha de voleibol. Se juega como si fuera un partido de voleibol, utilizando solo el voleo, pero sin red, debiendo pasar el balón por encima de la cabeza de un contrario. Reglas: Se acredita un punto cuando: No se recepciona un pase, o este no alcanza la altura de la cabeza del contrario.
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	Juego: Balón tigre	vDescripción del juego: Los niños(as) forman un círculo de un diámetro de 4 a 8 metros. Uno o dos son los tigres y se colocan en el centro del círculo, los que forman el círculo se pasan la bola utilizando el voleo y el tigre intenta interceptar el balón o atraparlo.
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	Desarrollar la rapidez en la destreza de voleo.	Cada equipo se sitúa dentro de su campo con un balón. Estos deben realizar 10 pases utilizando el voleo antes de que lo logre el otro equipo. Reglas: Los jugadores deben pasarse el balón sin que caiga al suelo, cada vez que el balón cae al suelo vuelve a empezar la cuenta, los niños deben estar en constante movimiento excepto cuando están ejecutando el voleo. El equipo que primero realice 10 pases, se anota un tanto. Gana el equipo que logre antes un determinado número de puntos.
30 MIN.		circuito de velocidad	EJERCICIO 3	Desarrollar la capacidad de reacción en la destreza del voleo	De 10 a 20 niños, divididos en dos equipos. Uno de los equipos se coloca tras la línea de salida y el otro disperso en el campo. A unos 15 metros de la línea se sitúa el banderín. El primer jugador del equipo que esta tras la línea lanza la pelota de voleo e inmediatamente sale corriendo en dirección al banderín, pasa por detrás de él y vuelve al punto de partida. Los del otro equipo deben coger la pelota y tratar de tocar al que corre utilizando el voleo. Se pueden pasar el balón entre ellos.
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	Un equipo en el interior del terreno; el otro equipo en el contorno y en posesión del balón. El equipo que está dentro esquiva el balón o intenta bloquearlo al vuelo para eliminar al lanzador.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

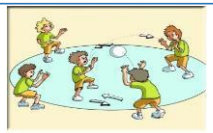
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	9-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	82

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros.	Se ubicarán cada uno en filas formado grupos de 10 niños a una distancia de un brazo del otro compañero y se enumeraran del uno al último niño de la fila los números que indique el formador serán los que harán como perseguidor y perseguido
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	Juego: Los cincos pases	Se forman dos equipos, el equipo en posición de la bola realizan pases de voleo, mientrastodos sus miembros cuentan la cantidad de voleos ejecutados, el equipo contrario trata de interceptar el balón y si lo consigue comienzan a realizar pases de voleo.
20 MIN.		velocida de reaccion	EJERCICIO 2	Pases con desplazamiento Descripción del juego: Se inicia con un voleo de uno de los niños del circulo al del centro y este hacia afuera, inmediatamente después de volear cada uno pasa a ocupar el lugar del al que previamente le voleo (va al centro).	
30 MIN.		circuito fisico motriz	EJERCICIO 3	Uno en el medio Propósito: Desarrollar las ganas de aprender para el aprendizaje del voleo.	Se colocan en tríos uno en el medio. Los de los extremos volean el balón entre si y el del medio intenta tocar el balón Reglas: El del centro tiene que partir siempre desde el centro, gana la pareja que logre realizar más voleos continuos sin que le sea interceptada la bola.
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	Juego: ¿A quién le toca? Por equipos, estando uno de pie, el resto sentados y de espaldas numerados. El niño que está de pie lanza la pelota a uno de los sentados al mismo tiempo que dice su número, quien se pondrá de pie rápidamente para recibirlo de mano baja y devolverlo.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	10-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego: El partidillo apaño y lanzo Propósito: Desarrollar las ganas de aprender para la destreza de la mano baja.	Dos equipos enfrentados en una cancha de minivoleibol con la red o mecate a una altura de 1.20 mts. El saque se realiza lanzado el balón de mano baja, el que recibe lo apaña y se lo pasa a un compañero el cual lo envía al otro campo (golpeándolo como pueda). Reglas: Se juega con las reglas básicas del voleibol.
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros.	Se ubicarán cada uno en filas formado grupos de 10 niños a una distancia de un brazo del otro compañero y se enumeraran del uno al último niño de la fila los números que indique el formador serán los que harán como perseguidor y perseguido
20 MIN.		juego	EJERCICIO 2	Juego: Bombardeo del castillo Propósito: Desarrollar la rapidez y ganas de aprender en la destreza de la mano baja. Gana el equipo que en un tiempo determinado quede con menos balones dentro del cajón sueco.	
30 MIN.		circuito fisico motriz	EJERCICIO 3	Juego: Volitenis Propósito: Desarrollar la capacidad de reacción para el aprendizaje de la mano baja.	Descripción del juego: Se forman parejas o tríos de niños, se colocan a cada lado de red de voleibol. Se pasan el balón utilizando la mano baja e intentando que pase por encima de la red después de haber tocado el suelo una vez.
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	Desplazamientos en diferentes direnciones con balon, alternando la manipulacion con distintas partes del cuerpo y con obstaculos en los desplazamientos	por parejas con un balon de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y rececpcinadolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontraran una soga de lado alado de la canchala cual sera el obstaculo principl de la actividad se debera pasar el balon por arriba de la misma
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	12-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego: Toque de antebrazos Propósito: Desarrollar las ganas de aprender para el aprendizaje de la mano baja.	Se forman por equipos en círculo (uno en el centro), este envía la bola de mano baja (en orden del círculo) para que los demás devuelva n el balón de la misma forma. Reglas: El balón debe dar una vuelta completa para obtener un punto, gana el equipo que logre más puntos al cabo del tiempo determinado.
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	juegos de espejo, copiar al compañero con diferentes variables, hasta tocar cierta cantidad de conos o platillos.	Se ubican por parejas con implementos distribuidos por todo el campo deportivo enumerados 1 y 2 los numero 2 harán las veces de espejo y deben imitar todos los movimientos que el numero 1 realiza luego se realizara cambio de roles
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	Desarrollar la capacidad de reacción para el aprendizaje de la mano baja.	Se forman equipos en hileras de frente a una pared. El primero de cada grupo lanza el balón contra la pared, para que lo recepcione el siguiente, yéndose al final de la hilera y así sucesivamente. Reglas: No se puede pisar la línea demarcadora establecida, cada vez que la bola se cae al piso se anota un punto, gana el equipo que tenga menos puntos en el tiempo previsto.
30 MIN.		trabajo en equipo	EJERCICIO 3	Competencia en grupos	cogidos de las manos o con los pies amarrados recorrer cierta distancia de manera coordinada, con diferentes variables: ojos vendados pies amarrados tocando el tobillo del compañero, cogidos de la cintura del compañero
30 MIN.		juego	JUEGO	Juego: Asalto a la ciudadela Propósito: Desarrollar la capacidad de reacción para el aprendizaje de la mano baja.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	16-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	85

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: explicacion	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros.	Se ubicarán cada uno en filas formado grupos de 10 niños a una distancia de un brazo del otro compañero y se enumeraran del uno al último niño de la fila los números que indique el formador serán los que harán como perseguidor y perseguido
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	Juego: Balón diana Propósito: Desarrollar la capacidad de reacción para el aprendizaje de la mano baja. De cuatro a seis jugadores se sitúan sobre dos líneas de fondo divididos por unalínea central, en donde se coloca una banca con cincobalones medicinales y un jugador a cada lado. Losjugadores exteriores intentan tocar los balones medicinales, con bolas de voleibol (pases, remates,lanzamientos). Delante de la banca, los jugadorestratan de impedirlo mediante acciones de mano baja.	
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	Juego de reacción, " araña" los estarán ubicados en hilera, y habrá uno en el centro, solo se podrá desplazar de manera lateral, e intentar atrapar a sus demás compañeros, si los atrapa ellos deben ayudar a coger a los demás	Se elige a un niño (el más activo) y se le indica que la zona donde puede atrapar a sus compañeros, así mismo se van uniendo hasta que araña ocupe todo el centro del campo ganan los 3 últimos niños que no atrape la araña
30 MIN.		circuito fisico motriz	EJERCICIO 3	Juego: La pelota ambulante Propósito: Desarrollar la rapidez para el aprendizaje de la destreza de la mano baja	Se forman dos equipos y se ubican en un círculo pero de forma intercalada, la pelota deambula utilizando la mano baja y realizando un número de pases en dirección específica de un jugador a otro. Habrá ganado aquel equipo que termine primero; la tarea principal para cada niño(a) es atrapar la pelota con seguridad y pasarla de mano baja rápidamente por el interés del equipo.
30 **MIN.**		coordinacioon oculo manual	JUEGO	Juego: Ahuyentar el balón Propósito: Desarrollar la capacidad de reacción para destreza de la mano baja. Se coloca un balón sobre la línea central. Ambos equipos se ubican a una distancia de 5 mts, utilizan el golpe de mano baja, e intentan golpear el balón colocado en el centro hasta conseguir que este pase o salga del campo delimitado.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	17-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	86

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego: Posa balón. Propósito: Desarrollar la capacidad de reacción para el aprendizaje de la mano baja. Descripción del juego: En equipos de 3 a 4 niños, situados en círculo. A la palmada deben lanzar el balón utilizando la mano baja y tratar de enviarlo al compañero lo más rápido posible fuera del círculo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	Juego: Carrera de balones. Propósito: Desarrollar la rapidez para el aprendizaje de la mano baja.	Dos equipos de 4 a 6 niños. Estos se sitúan formando un círculo entre los dos equipos. Se numeran, uno de cada equipo poseen un balón. A La señal, el jugador número uno de cada equipo pasa el balón utilizando la mano baja y dándoselo al número dos, estos lo hacen al número tres, y así sucesivamente
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	Juego: La mosca Propósito: Desarrollar la rapidez para el aprendizaje de la mano baja.	Se forma un círculo, un niño se coloca en el centro. Los niños del círculo se pasan la bola utilizando la mano baja; el jugador del centro intenta interceptarlo con sus manos. Cuando lo consigue el jugador que cometió la falta ocupa su lugar. Reglas: Si el balón se cae al piso el infractor debe ocupar el centro.
30 MIN.		circuito fisico motriz	EJERCICIO 3	Juego: Todos contra todos Propósito: Desarrollar la rapidez para el aprendizaje de la mano baja. Descripción del juego: El juego inicia cuando un niño lanza el balón intentando tocar a otro utilizando la mano baja. El niño que es alcanzado por el balón coge el balón e intenta repetir la acción utilizando la mano baja también.	
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	Desplazamientos en diferentes direnciones con balon, alternando la manipulacion con distintas partes del cuerpo y con obstaculos en los desplazamientos	por parejas con un balon de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y rececpcinadolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontraran una soga de lado alado de la canchala cual sera el obstaculo principl de la actividad se debera pasar el balon por arriba de la misma
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	19-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	87

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: explicacion — SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.	FASE INICIAL	juego rompe hielo — CALENTAMIENTO	Juego: La pared y yo Propósito: Desarrollar las ganas de aprender para la estreza del saque.	Cada niño con una bola, se ubica frente a una pared y lanza el balón contra la pared usando el saque con una mano e intenta lanzarla de nuevo cuando esta regresa. Reglas: Gana el niño que logre hacer más golpes a la pared de forma correcta en determinado tiempo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion — EJERCICIO 1	Juego: Balón al compañero Propósito: Desarrollar las ganas de aprender para el saque.	contra la pared usando el saque con una mano e intenta lanzarla de nuevo cuando esta regresa. Reglas: Gana el niño que logre hacer más golpes a la pared de forma correcta en determinado tiempo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad de desplazamiento — EJERCICIO 2	Juego de reacción, " araña" los estarán ubicados en hilera, y habrá uno en el centro, solo se podrá desplazar de manera lateral, e intentar atrapar a sus demás compañeros, si los atrapa ellos deben ayudar a coger a los demás	Dos equipos en cada mitad de la cancha de voleibol. Uno de los equipos realiza saques por turno de sus integrantes y el otro apaña el balón, cuando cada miembro realiza dos saques, se cambian los papeles. Reglas: Un saque es válido si pasa al otro campo y es recibido por el equipo contrario, gana el equipo que logre apañar más balones.
30 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico motriz — EJERCICIO 3	Juego: pelotas locas Propósito: Desarrollar la capacidad de reacción para la destreza del saque. .	Dos equipos con igual número de participantes y bolas, se sitúan a cada lado de la línea que separa al campo en dos partes. A la señal todos los niños lanzan los balones utilizando el saque de seguridad al campo contrario. Reglas: Gana un punto quien al finalizar el tiempo establecido tenga menos bolas en su campo
30 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacioon oculo manual — JUEGO	Juego: Balón prisionero Propósito: Desarrollar la capacidad de reacción para el aprendizaje del saque. Descripción del juego: Dos equipos con igual número de niños y bolas, se sitúan a cada lado de la línea que separa al campo que en dos partes.	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	23-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	88

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego: Cara o cruz Propósito: Desarrollar la capacidad de reacción para el aprendizaje del saque.	Dos equipos (cara y cruz) al lado de una línea con una bola por cada pareja. A la voz de "cara o cruz" el grupo nombrado saldrá corriendo mientras el otro agarra las bolas y utilizando el saque de seguridad o de tenis intenta tocar a los del otro equipo con el balón. Reglas: Se otorga un punto por cada jugador tocado, triunfando el grupo que consiga más puntos al final del juego. Los niños que sobrepasen la línea de fondo estarán salvados.
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	Juego: Frontenis Propósito: Desarrollar las ganas de aprender para el aprendizaje del saque. Descripción del juego: Cada niño (a) con una bola. El niño (a) golpeara el balón contra la pared el cual deberá picar en el piso para volver a darle	
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	Juego de reacción, " araña" los estarán ubicados en hilera, y habrá uno en el centro, solo se podrá desplazar de manera lateral, e intentar atrapar a sus demás compañeros, si los atrapa ellos deben ayudar a coger a los demás	Se elige a un niño (el más activo) y se le indica que la zona donde puede atrapar a sus compañeros, así mismo se van uniendo hasta que araña ocupe todo el centro del campo ganan los 3 últimos niños que no atrape la araña
30 MIN.		circuito fisico motriz	EJERCICIO 3	Competición de saques Propósito: Desarrollar la capacidad de reacción para el aprendizaje del saque.	Se forman dos equipos con la mitad de sus jugadores detrás de la línea de fondo. Se utiliza el saque de seguridad o saque de tenis por turno buscando que el balón rebote en el rectángulo marcado (colchoneta). Un compañero recoge la bola después del saque y va a la otra línea a esperar su turno para sacar.
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	Desplazamientos en diferentes direnciones con balon, alternando la manipulacion con distintas partes del cuerpo y con obstaculos en los desplazamientos	por parejas con un balon de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y rececpcinadolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontraran una soga de lado alado de la canchala cual sera el obstaculo princiapl de la actividad se debera pasar el balon por arriba de la misma
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

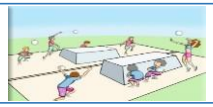
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	24-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	89

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego: Balón tiro Propósito: Desarrollar las ganas de aprender para la destreza del saque. Descripción del juego: Dos equipos con igual número de niños, con los cajones sirviendo de protección. A la señal se levantan de su escondite y realizando el saque de seguridad o tenis intentan tocar a un adversario con el balón.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	juegos de espejo, copiar al compañero con diferentes variables, hasta tocar cierta cantidad de conos o platillos.	Se ubican por parejas con implementos distribuidos por todo el campo deportivo enumerados 1 y 2 los numero 2 harán las veces de espejo y deben imitar todos los movimientos que el numero 1 realiza luego se realizara cambio de roles
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	Golpear dentro del al aro Propósito: Desarrollar las ganas de aprender para la destreza del saque. Descripción del juego: En parejas uno frente al otro y con un aro en el centro, golpean el balón utilizando el saque e intentando que el balón caiga dentro del mismo.	
30 MIN.		circuito fisico motriz	EJERCICIO 3	Recorridos en diferentes distancias, ejecutando las variables (obstaculos zig zag, saltos aros, equilibrio) dadas con el fin de aprender y mejorar las fases de la marcha y posterior a la carrera.	1- circuito con 10 conos a 80 cm de distancia 2- 10 aros en el suelo ubicados uno al lado del otro por pares 3- cuerdas ubicadas en el suelo con distacia de 10 mts derecorrido
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	Cajas de cartón Propósito: Desarrollar la capacidad de reacción para la destreza del saque.	Se coloca varias cajas de cartón de diferentes tamaños y cada una de ellas con una puntuación diferente dependiendo de su tamaño, cuanto más grande menos puntos. Los niños desde una distancia de tres metros, lanzan la bola utilizando el saque de seguridad e intentan botar las cajas tratando obtener la mayor cantidad de puntos. Las bolas pueden ser fabricadas por los propios niños (as) con globos rellenos de maíz, frijoles, arroz, etc
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	26-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	90

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego: Bolos locos Propósito: Desarrollar la capacidad de reacción para la estreza del saque	Se colocan 5 bolos o botellas de litro y medio y utilizando el saque de seguridad se lanza una bola que tenga peso suficiente con el objetivo de tirar el máximo número de bolos o botellas posibles.Reglas: Se establece una distancia de 5 mts. Se dará un punto por cada bolo derribado. La bola no debe rebotar antes de llegar a los bolos, debe golpearlos directamente después del saque
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	juegos de espejo, copiar al compañero con diferentes variables, hasta tocar cierta cantidad de conos o platillos.	Se ubican por parejas con implementos distribuidos por todo el campo deportivo enumerados 1 y 2 los numero 2 harán las veces de espejo y deben imitar todos los movimientos que el numero 1 realiza luego se realizara cambio de roles
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	Balón con puntería Propósito: Desarrollar las ganas de aprender para el el saque. Descripción del juego: Dos equipos de tres o más niños ubicados frente a frente, a una distancia de 10 metros, tiran continuamente al blanco con los balones utilizando el saque e intentan votar los conos o bolos.	
30 MIN.		circuito fisico motriz	EJERCICIO 3	El pasillo Propósito: Desarrollar la rapidez para la enseñanza del saque.	Dos equipos repartidos a cada lado del pasillo. Cada equipo en su lado. El instructor hace rodar un balón grande por el centro del pasilo, cada jugador trata de golpear el balón utilizando el gesto de saque de seguridad o saque de tenis, cuando pasa por delante de si. Los del equipo situado enfrente recogen los balones y repiten el gesto del saque, cuando se indique se vuelve a lanzar el balón.
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	Desarrollar la coordinación óculo manual y estímulos de aprendizaje para el saque.	: Dos equipos en hilera, uno de los niños de cada equipo se coloca sobre el círculo que esta dibujado en el suelo. A la señal, este lanza el balón utilizando el saque intentando que este sobrepase una de las dos banderolas, luego corre rápidamente, pasa por la banderola que tiene al frente y recupera el balón y se lo entrega al siguiente niño quien ya espera en el circulo y este repite la acción. El niño que recupero el balón se coloca de último en la hilera. Se repite hasta que todos saquen.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	2-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Valorar el trabajo y el juego en equipo.			SESION	79

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: explicacion	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	LOS DEPORTISTAS SE ORGANIZAN PARA REALIZAR ORACIÓN, LUEGO RESPONDEN LLAMADO A LISTA Y EL ENTRENADOR DA REGLAS DE JUEGO. EL REY MANDA SERA PALABRA CLAVE PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZAN VARIAS ACCIONES.
10 MIN.	FASE INICIAL — JUEGO DE PARTICIPACIÓN	JUEGO DE ROLES	EL REY MANDA	SIGUIENDO REGLAS DE JUEGO LOS DEPORTISTAS REALIZAN ACCIONES COMO : BAILAR SOLOS, BAILAR DE A 3 PERSONAS, GRUPOS Y TRAER ALGUN OBJETO, SALTAR EN UN PIE.
20 MIN.	FASE CENTRAL — ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	LOS DEPORTISTAS LANZARAN EL BALON CONTRA PARED Y RECIBIRAN CON ANTEBRAZOS REALIZAR ESTO VARIAS VECES.
20 MIN.	FASE CENTRAL — VELOCIDAD CON DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 2	JUEGO DE ATENCIÓN Y VELOCIDAD CON ESTIMULOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR.	SE UBICAN LOS DEPORTISTAS EN FILAS LUEGO SIGUEN INDICACIONES DEL ENTRENADOR,
30 MIN.	FASE CENTRAL — CIRCUITO	EJERCICIO 3	CIRCUITO CON BALON.	LOS DEPORTISTAS CRUZARAN LOS AROS CORRIENDO Y SE DEVUELVEN CON GOLPE DE ANTEBRAZO Y PSAN LOS CONOS CAMINANDO LANZANDO BALON ARRIBA Y GOLPEA ANTEBRAZO.
30 MIN.	FASE CENTRAL — COORDINACIÓN	JUEGO	MINI PARTIDO LOS DEPORTISTAS SE UBICAN SEGÚN SE INDIQUE POR EQUIPOS PARA EL JUEGO.	LOS DEPORTISTAS ESCUCHARAN EL PITO PARA INICIAR EL PARTIDO SE LLEVARA A 10 PUNTOS Y HACEMOS CAMBIO DE CANCHA.
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS CON MUSICA.	ESTIRAMIENTO ESTATICO : EMPEZAR PARTE SUPERIOR DEL TRONCO. PORCION SUPERIOR DEL CUERPO Y PARTE INFERIOR
		RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	3-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Valorar el trabajo y el juego en equipo.			SESION	80

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACIÓN	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	ESCUCHAR LA CANCIÓN GRACIAS A DIOS, ORACIÓN, SE UBICAN LOS DEPORTISTAS EN CIRCULO DONDE EL ENTRENADOR DICE SIMON ESTA ENOJADO, FELIZ, DECPCIONADO ENTRE OTRAS EMOCIONES QUE SERAN REFLEJADAS POR ELLOS. LUEGO PAUTAS PARA LOS EJERCICIOS.
10 MIN.		PREDEPORTIVO	JUEGO	COJALE LA COLA AL PATO COMO ESTATUAS	SE ORGANIZAN DOS GRUPOS LUEGO SE UBICAN EN LA CANCHA UNO A CADA LADO DE LA CUERDA , SE DEBE TOCAR EL BALON CON ANTEBRAZO ESCUCHAN MUSICA Y CUANDO LA QUITEN QUEDAN ESTATUAS.
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO ROMPE HIELO	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	SE UBICAN POR PAREJAS Y UN COMPAÑERO LANZA BALON EL OTRO GOLPEA BALON Y COJE LANZA Y EL COMPAÑERO HACE EL MISMO EJERCICIO. ESTO VARIAS VECES.
20 MIN.		ACTIVACIÓN	EJERCICIO 2	JUEGO DE ATENCIÓN Y VELOCIDAD CON ESTIMULOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR.	SE UBICAN LOS DEPORTISTAS EN FILAS LUEGO SIGUEN INDICACIONES DEL ENTRENADOR,
30 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN	EJERCICIO 3	JUEGO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD. UTILIZAR CONOS Y AROS.	LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN EN FILA DONDE INICIARAN EL CIRCUITO DEBEN PASAR LOS CONOS POR LA DERECHA Y LUEGO A IZQUIERDA LANZANDO EL BALON HACIA ARRIBA Y GOLPEA , LUEGO PASAN A LOS AROS DONDE DEBEN PASAR CON EL PIE IZQUIERO AL LLEGAR A LA META DEBEN DEVOLVERSEN CORRIENDO A ENTREGAR EL BALON AL
30 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO	JUEGO EL VOLEO	EL GRUPO SE DIVIDE EN DOS GRUPOS LOS DEPORTISTAS DEBEN PASAR LA PELOTA POR DERECHA E IZUERDA, DEBAJO , ENCIMA SEGÚN INDIQUE EL ENTRENADOR Y PELOTA QUE CAIGA EL EQUIPO DEBE REALOIZAR EJERCICIOS QUE SE INDIQUEN,
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	RUTINA DE EJERCICIOS	
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	5-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Valorar el trabajo y el juego en equipo.			SESION	81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACIÓN Y ORACIÓN	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	SE COLOCA CANCIÓN https://youtu.be/WUol0rMWxAc SOY UNA SERPIENTE, - LUEGO DE QUE REALICEN EL EJERCICIO SE UBICAN EN CIRCULO Y EL ENTRENADOR FORMULA LAS PREGUNTAS : QUE ES TRABAJAR EN EQUIPO, CONSIDERO QUE TRABAJAR EN EQUIPO ME AYUDARA A ENFRENTAR SITUACIONES EN MI VIDA, QUE SE LOGRA TRABAJANDO EN EQUIPO.
10 MIN.			DINAMICA DE LIDERAZGO	EL TAYARIN	EL PROFESOR ENSEYA LA ESTROFA DEL TAYARIN Y EL GRUPO REPITE Y REALIZA LOS MOVIMIENTOS.. ROTAN DE LIDER PARA EL EJERCICIO.
20 MIN.	FASE CENTRAL	PREDEPORTIVO	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	SE ORGANIZAN POR PAREJAS SE UBICAN EN FILA EL PRIMERO LANZA LA PELOTA A LA PARED EL SEGUNDO DEBE DEJARLO CAER Y REBOTAR Y DARLE A LA PARED PARA QUE EL COMPAÑERO REALICE LO MISMO.
20 MIN.		JUEGO	EJERCICIO 2	BALON TOCA TIERRA Y BALON LOCO.	SE ORGANIZAN EN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO SE UBICA EN CADA MITAD DE CANCHA, SE SORTEA LA PELOTA LUEGO DEBEN PASARLA SIN DEJAR CAER.
30 MIN.		TRABAJO EN EQUIPO	EJERCICIO 3	DESPLAZAMIENTO EN DIFERENTES DIRECCIONES CON BALON SIN PERDER SU COMPAÑERO DE VISTA.	SE ORGANIZAN EN PAREJAS, LUEGO CON UNA PELOTA SE VAN CAMINANDO PERO NO DEBEN COGER LA MISMA DIRRECCIÓN UNO DE ELLOS LLEVA LA PELOTA GOLPEA Y ANTEBRAZO CUANDO ESCUCHEN EL PITO DEBEN ENCONTRAR SU PAREJA Y SENTARSEN LUEGO CAMBIAN DE PERSONA PARA LLEVAR BALON
30 MIN.			JUEGO	.DALE AL BALON VOLADOR	CADA DEPORTISTA GOLPEA EL BALON UTILIZANDO EL GESTO DE NATEBRAZOS Y VOLEO E INTENTA NO CAIGA AL SUELO.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SOCIALIZACIÓN DE ESTIRAMIENTO LOS BENEFICIOS PARA LA VIDA.	EN CIRCULO SE REALIZA EL ESTIRAMIENTO
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	09-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Valorar el trabajo y el juego en equipo.			SESION	82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACIÓN	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	SE ESCOGE A UN DEPORTISTA REALICE LECTURA, SE ORAGANIZA EL GRUPO EN CIRCULO PARA LA DINAMICA LAS PALOMAS .. SE DICE PALOMA POR AQUÍ PALOMA POR ALLA PALOMA POR DELANTE Y PALOMA POR DETRÁS EL QUE SE EQUIVOQUE.
10 MIN.		JUEGO ROMPE HIELO	PRDEPORTIVO	BOMBAS SIN CAER	SE ORGANIZA GRUPOS DE DOS O TRES CON UN COSTAL LANZAR LA BOMBA AL OTRO COSTADO DE LA CANCHA SIN DEJARLA CAER.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	SE UBICAN EN DOS FILAS DEBEN FORMARSEN MIRANDO AL CENTRO SE LE DA UN PERSONAJE A CADA UNO Y CUANDO SE NOMBRE EJEMPLO PAPA SALE POR DEBAJO DE LOS COMPAÑEROS A COGER EL BALON Y ASI SUCESIVAMENTE.
20 MIN.		VELOCIDAD DE REDACCIÓN	EJERCICIO 2	JUEGO DE ATENCIÓN Y VELOCIDAD POR EQUIPOS.	SE UBICAN EN CIRCULO LOS DEPORTISTAS Y EL ENTRENADOR DARA UNA ORDEN QUE DEBEN DESARROLLAR EN GRUPO.
30 MIN.		CIRCULO FISICO	EJERCICIO 3	RECOORIDO DIFERENTES DISTNCIAS,EJECUTANDO VARIABLES, (OBSTACULOS, ZIG ZAG , SALTOS AROS, EQUILIBRIO)	1- CIRCUITO DE 10 CONOS . 2. AROS UBICADOS EN ZIGZAG. Y ESCALERAS PARAÑ{ SALTOS.
30 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO	PELOTAS LOCAS	EN PAREJAS O TRIOS LOS DEPORTISTAS GOLPEAN UN BALON CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS, MIENTRAS SE SIGE UN RITMO DETERMINADO , CON ESTIMULOS VISUALES O CAMBIOS DE DIRRECIÓN.. ACOMPAÑAMIENTO DE MUSICA.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS MIXTOS	EN CIRCULO REALIZAN ESTIRAMIENTOS SEGÚN ORDEN DE ALGUN DEPORTISTA.
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	10-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Valorar el trabajo y el juego en equipo.			SESION	83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACIÓN	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	ESCUCHAR UNA CANCIÓN DE DIOS, DAR NOTA APRECIATIVA A LOS DEPORTISTAS POR SU UNIFORMIDAD DINAMICA DIRIGIDA POR EL ENTRENADOR.
10 MIN.	FASE INICIAL	JUEGO RECREATIVO	PREDEPORTIVO	5	SE ESCOGE A UN PARTICIPANTE QUE HAGA DE POLICIA Y LOS COMPALEROS SE UBICAN EN LINEA RECTA DONDE DEBERAN COOREER Y PASAR DE MIKTAD DE CANCHA DONDE ESTA EL POLICIA AL QUE TOQUE O COJA PASA A AYUDAR.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ANIMACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A COMPAÑEROS.	LOS DEPORTISTAS DEBEN UBICARSEN EN FILA Y PASAR EL BALON POR ENCIMA CON ANTEBRAZO Y ASI RESPONDER.
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	EJERCICIO 2	EL GOLPEO DEL NUMERO	SE FORMAN EN EQUIPOS Y SE UBICAN EN CIRCULOS Y SE ENTREGA UN BALON Y CADA UNO SE ENUMERA. SE LANZA EL BALON HACIA ARRIBA Y SE DICE UN NUMERO QUIEN DEBE RESPONDER CON ANTEBRAZO Y COGER BALON LANZA DE NUEVO.
30 MIN.	FASE CENTRAL	CIRCUITO FISICO MOTRIZ	EJERCICIO 3	REALIZAR SALTOS EN AROS Y PASAR CONOS EN ZIGZAG Y LA ESCALERA CON BALON	DEPORISTAS SALTAN CON PIE DERECHO E IZQUIERDO LOS AROS LLEVANDO BALON LUEGO EN ZIGZAG LOS CONOS GOLPEANDO BALON DE ANTEBRAZOS Y ESCALERA DERECHA O IZQUIERDA.
30 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACIÓN	JUEGO	DESPLAZAMIENTO EN DIFERENTES DIRRECIONES CON BALON	POR PAREJAS NOS DESPLAZAMOS LANZADO BALÓN . UN COMAPERO LANZA Y EL OTRO RESPONDE ESTO POR VARIAS VECES Y ROTAN.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SOCIALIZACION DE LOS BENEFICIOS AL DEPORTE Y EJERCICIOS ADECUADOS.	SE TRABAJA LAS PARTES DEL CUERPO ACOMPAÑADOS DE MUSICA.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	12-0ct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Valorar el trabajo y el juego en equipo.			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	SE LLAMA A CADA DEPORTISTA Y SE EVALUA PRESENTACIÓN , SE JUEGA PATO PATO GANZO LIDERANDO EL ENTRENADOR PARA ESCUCHAR LA FRASE DE CASA,.
10 MIN.		juego rompe hielo	JUEGO LOCO	MUSICA MIX	SE UBICAN MIRANDO AL FRENTE Y SIGUEN INDICACIONES COMO : CAMINAR, TROTAR, CAMINAR EN PUNTAS, CORRER EN ZIGZAG, DE LADO DE ESPALDAS. ACOMPAÑA MUSICA.0
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA CONTRA MAYA.	SE UBICAN DE A DOS CON UN COSTAL Y UN BALON. LO BALANCEAN HASTA PASAR LA MALLA Y OTROS COMPAÑEROS DEBEN COGERLO Y DEVOLVERLO.
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	LA PELOTA CAPITANA	FORMADOS EN SEMICIRCULO Y SENTADOS EN EL SUELO, DE FRENTE AL COMPAÑERO. A LA SEÑAL DEL CAPITAN VOLEA EL BALON AL PRIMERO QUIEN SE LEVANTA Y GOLPEA CON ANTEBRAZO Y SE SIENTA Y CONTINUAR CON TODOS.
30 MIN.		ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EJERCICIO 3	COMPETENCIA EN GRUPOS.	DOS EQUIPOS IGUAL DE PARTICIPAMNTES UNO A CADA LADO DEL CAMPO LO DIVIDE UNA RED TIENE QUE PASAR EL BALON POR ENCIMA SE DEBE RESPONDER Y DEVOLVERSE DETRAS DE SU GRUPO.
30 MIN.		JUEGO	JUEGO	MINI PARTIDO	SE DIVIDEN EN DOS GRUPOS Y SE JUEGA UN PARTIDO .
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	RUTINAS. INICIANDO CON EXTREMIDADES SUPERIORES A INFERIORES CON MUSICA.-
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	16-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Valorar el trabajo y el juego en equipo.			SESION	85

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXIÓN	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA, ORACIÓN, DINAMICA DE INTEGRACIÓN, ORGANIZAR EJERCICIOS Y OAUTAS.	REALIZAR DINAMICA QUE LIDERA EL ENTRENADOR : SOMOS LOS NEGRITOS QUE QUEREMOS.....NOMBRAMOS VARIAS ACCIONES QUE DEBEN REALIZAR POR EL CAMPO DEPORTIVO.
10 MIN.		ACTITUD POSITIVA	PREDEPORTIVO	8	VOLEO IDA Y VUELTA REPETICIONES 6 . GOLPE ALTO A PARED 6Y RECIBIR CON ANTEBRAZO, REPETICIONES 20.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	CARRERA CONTINUA CON VARIACIONES EN EL DESPLAZAMIENTO, JUEGOS DE ROLES AL GATO, RATON.
20 MIN.		ORGANIZACIÓN DE METAS	EJERCICIO 2	VELOCIDAD POR EQUIPOS.	SE UBICAN LOS DEPÓRTISTAS POR PAREJAS LANZARAN EL BALON EN MOVIMIENTO Y EL COMPAÑERO TENDRA QUE CORRER Y RESPONDER CON ANTEBRAZO 10 Y CAMBIAMOS.
30 MIN.		CIRCUTO FISICO	EJERCICIO 3	BALON AEREO	DOS EQUIPOS EN CADA MITAD DE LA CANCHA, SE JUEGA CON PASAR EL BALON SIN DEJARLO CAER SE JUEGA SIN RED PASANDO EL BALON POR ENCIMA DE LA CABEZA DE UN CONTRARIO.
30 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO	MINI PARTIDO,	SE JUEGA A 15 PUNTOS .
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS ESPECIFICOS Y RUTINARIOS.	EN CIRCULO SE TRABAJA ESTIRAMIENTO.
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	17-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Valorar el trabajo y el juego en equipo.			SESION	86

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: REFLEXION	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	SOCIALIZAR QUE DEBE TENER UNA PERSONA EXITOSA. OBSERVAR EL VIDEO : https://youtu.be/CMwyiBEe7RU
10 MIN.	FASE INICIAL — CONVIVENCIA DEPORTIVA	JUEGO	ESTATUAS	SE ESCUCHA MUSICA Y DEBEN BAILAR SEGÚN EL RITMO, CUANDO LA MUSICA SE APAGUE DEBEN QUEDAR QUIETTOS.
20 MIN.	FASE CENTRAL — ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	CARRERA CONTINUA, CON VARIACIONES EN EL DESPLAZAMIENTO
20 MIN.	FASE CENTRAL — VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTO EN VARIAS DIRRECIONES SEGUIR ORDENES.	SE DESPLAZAN RAPIDO, LENTO GOLPEANDO BALON EN DIFERENTES DIRRECIONES: IZQUIERDA, DERECHA.
30 MIN.	FASE CENTRAL — CIRCUITO	EJERCICIO 3	RECOORIDO EN AROS, CONOS, ESCALERA.	SE UBICAN POR GRUPOS Y CON LA SEÑAL DEL PITO SALEN SALTANDO EN LOS DOS PIES, ELEVAN BALON Y GOLPEAN ANTEBRAZO PASAN A CONOS EN ZIGZAG BOTANDO BALON ARRIBA Y RECIBE CON LAS MANOS, Y EN ESCALERA SALTAN DERECHO E IZQUIERDO.
30 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	BALON TIGRE.	ES PASAR EL BALÓN DE FORMA EXACTA EN EL MOMENTO PRECISO ENTRE CADA JUGADOR. LOS JUGADORES EXTERIORES NO DEBEN ABANDONAR SU LUGAR. LOS TIGRES SE PUEDEN MOVER LIBREMENTE. PUNTUACIONES: A. CUANDO UN TIGRE TOQUE UN BALÓN SERÁ SUSTITUIDO POR AQUEL JUGADOR QUE HAYA JUGADO EL BALÓN EN ÚLTIMO LUGAR.
15 MIN.	FASE FINAL — HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SOCIALIZACION DE RUTINA DE EJERCICIOS	TRABAJO DE ESTIRAMIENTOS DE LOS MÚSCULOS GENERALES QUE INTERVIENEN EN LA ACTIVIDAD
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	19-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	87

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	SOCIALIZAR QUE DEBE TENER UNA PERSONA EXITOSA. OBSERVAR EL VIDEO : https://youtu.be/CMwyiBEe7RU
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	PREDEPORTIVO	CONTROLE SU BALÓN MIENTRAS BAILA	SEGUIR INDICACIONES DEL ENTRENADOR : CORRER, CAMINAR, TROTAR, Y LANZAR BALÓN SIN DEJAR CAER. .
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	SE ESCOGE A UN DEPORTISTA QUE HAGA DE GALLINA CIEGA Y DEBE SALIR A COGER A SUS COMPA{EROS.
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	JUEGO LOS CINCO PASES TENIENDO EN CUENTA VELOCIDAD	SE INICIA CON UN VOLEO DE UNO DE LOS NIÑOS DEL CIRCULO AL DEL CENTRO Y ESTE HACIA AFUERA, INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE VOLEAR CADA UNO PASA A OCUPAR EL LUGAR DEL AL QUE PREVIAMENTE LE VOLEO (VA AL CENTRO).
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3	RECOORIDO EN AROS, CONOS, ESCALERA.	SE UBICAN POR GRUPOS Y CON LA SEÑAL DEL PITO SALEN SALTANDO EN LOS DOS PIES, ELEVAN BALON Y GOLPEAN ANTEBRAZO PASAN A CONOS EN ZIGZAG BOTANDO BALON ARRIBA Y RECIBE CON LAS MANOS, Y EN ESCALERA SALTAN DERECHO E IZQUIERDO.
30 MIN.			JUEGO	MINI PARTIDO	JUGAR POR EQUIPOS IGUALES A PASAR EL BALON SIN DEJARLO CAER A 15 A 20 SET Y CAMBIAN.
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SOCIALIZACION DE RUTINA DE EJERCICIOS	EJERCICIOS CON LAS PARTES DEL CUERPO. ACOMPAÑAMIENTO DE MUSICA
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	23-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Valorar el trabajo y el juego en equipo.			SESION	88

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	ORACIÓN, LLAMADO A LISTA, CANCIÓN MI FAMILIA, OBSERVACIONES GENERALES.	SOCIALIZAR QUE DEBE TENER UNA PERSONA EXITOSA. OBSERVAR EL VIDEO : https://youtu.be/CMwyiBEe7RU
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	JUEGO	5	SE ESCUCHA MUSICA Y DEBEN BAILAR SEGÚN EL RITMO, CUANDO LA MUSICA SE APAGUE DEBEN QUEDAR QUIETOS SENTADOS EN UNA SILLA.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	ELEGIREMOS ENTRE TODOS UN OBJETO DE TAMAÑO MEDIANO: UNA PIEDRA, UN PALO CON CARACTERÍSTICAS PECULIARES... Y LO ESCONDEREMOS SIN QUE LO VEAN EN ALGÚN LUGAR EN CONCRETO. LOS NIÑOS Y NIÑAS DEBERÁN
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTO EN VARIAS DIRRECIONES SEGUIR ORDENES.	SE DESPLAZAN RAPIDO, LENTO GOLPEANDO BALON EN DIFERENTES DIRRECIONES: IZQUIERDA, DERECHA.
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3	RECOORIDO EN AROS, CONOS, ESCALERA.	SE UBICAN POR GRUPOS Y CON LA SEÑAL DEL PITO SALEN SALTANDO EN LOS DOS PIES, ELEVAN BALON Y GOLPEAN ANTEBRAZO PASAN A CONOS EN ZIGZAG BOTANDO BALON ARRIBA Y RECIBE CON LAS MANOS, Y EN ESCALERA SALTAN DERECHO E IZQUIERDO.
30 MIN.			JUEGO	PELOTA CAMPEONA	FORMADOS EN SEMICÍRCULO Y SENTADOS EN EL SUELO, DE FRENTE AL COMPAÑERO. A LA SEÑAL EL CAPITÁN VOLEA EL BALÓN HACIA EL PRIMERO QUIEN SE LEVANTA DE LA POSICIÓN DE SENTADO Y VOLEA Y SE SIENTA, CONTINUANDO ASÍ HASTA LLEGAR AL ÚLTIMO QUIEN, DESPUÉS DE DEVOLVERLA CORRERÁ A CAMBIAR SU POSICIÓN CON LA DEL CAPITÁN.
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	EJERCICIOS GENERALES CON PARTES DEL CUERPO.	• SEPARAR LOS PIES UNO DETRÁS DEL OTRO. SIN DOBLAR EL TRONCO BAJAR SUAVEMENTE HASTA ESTIRAR LA PIERNA. • AGARRARSE LAS MANOS POR DETRÁS DE LA ESPALDA Y ESTIRAR HACIA ATRÁS. • LEVANTAR UN BRAZO. DOBLAR EL OTRO POR DETRÁS DE LA
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	24-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Valorar el trabajo y el juego en equipo.			SESION	89

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	UN DEPORTISTA REALIZA LA ORACIÓN LUEGO SE LLAMA A LISTA DONDE RECONOCEREMOS UNA CUALIDAD DE CADA PARTICIPANTE.
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	LIBRE	5	1. TROTAR SUAVE EN UN LUGAR. SIN MOVERSE DE SU LUGAR LOS PEQUEÑOS PUEDEN EMPEZAR A TROTAR E IR SUBIENDO LA INTENSIDAD DE A POCO. 2. SENTADILLAS. ... 3. RESPIRACIÓN PROFUNDA. ...
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	SE UBICAN POR PAREJAS Y UN COMPAERO LANZA EL OTRO COMPAÑERO RECIBE CON ANTEBRAZO DAN 20 GOLPES Y CAMBIAN DE ROLES.
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	CIRCUITO : CONOS, AROS, ESCALERA.	LOS DEPORTISTAS PASAN AROS SALTANDO CON PIES ALTERNADOS Y SE DEVUELVEN CON GOLPES DE BALON DE ANTEBRAZO PASAN A LA SEGUNDA ESTACIÓN CONOS EN ZIG - ZAG Y SE DEVUELVEN CON GOLPES DE BALON DE DEDOS Y PASAN MALLAS CON SALTOS Y LANZAN BALÓN CON DEDOS AL OTRO LADO DE LA MALLA.
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3		
30 MIN.			JUEGO	BALON VOLADOR	PASAR EL BALON POR ENCIMA DE LA CUERDA Y PASAR CORRIENDO Y GOLPEARLO DE ANTEBRAZO Y ASI SUCESIVAMENTE. GOLPEAR EL BALON HACIA EL SUELO CON MANOS MIENTRAS CAMINAN POR LA LINEAS QUE SEÑALA LA CANCHA RECTANGULAR.
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS MUSCULOS VINCULADOS EN EL EJERCICIO.	MOVIMIENTOS DE MUSCULOS Y CADERA, MUSCULOS PARTE INFERIOR DE LA PIERNA, MUSCULOS DEL HOMBRO, ANTEBRAZO Y TRONCO.,
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	25-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	90

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	ORACIÓN, CANTO A DIOS, LLAMADO A LISTA, DINAMICA Y PAUTAS DE LA CLASE.	DINAMICA DE COLULO : TODOS REPITEN COLULO COLULO LA DAN DE COLULO COLULO POR AQUÍ COLULO POR LLA PODELANTE Y TRAS. UBICADOS EN CIRCULO SE COJEN DE LA CINTURA.
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	JUEGO DINAMICO	COGELE LA COLA AL CONEJO.	LOS DEPORTISTAS VAN A TENER UNA CINTA UBICADA EN LA PARTE DE ATRÁS Y DEBERAN CORRER Y CUIDAR SU COLA NO DEJARSELA ROBAR.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	GOLPES DE BALON ANTEBRAZO 10 VECES Y DEDOS 10 VECES. INDIVIDUAL. GRUPA: LANZAR BALON Y RESPONDER CON ANTEBRAZO Y DEDOS 10 VECES Y CAMBIAMOS.
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	CIRCUITO : CONOS, AROS, ESCALERA.	LOS DEPORTISTAS PASAN AROS SALTANDO CON PIES ALTERNADOS Y SE DEVUELVEN CON GOLPES DE BALON DE ANTEBRAZO PASAN A LA SEGUNDA ESTACIÓN CONOS EN ZIG - ZAG Y SE DEVUELVEN CON GOLPES DE BALON DE DEDOS Y PASAN MALLAS CON SALTOS Y LANZAN BALÓN CON DEDOS AL OTRO LADO DE LA MALLA.*
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3		
30 MIN.			JUEGO	MINI PARTIDO	TIENEN EN CUENTA PASAR BALON CON DEDOS Y ANTEBRAZO.0
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAN LOS ESTIRAMIENTOS Y SE DAN ALGUNOS TIPS QUE DEBEN TENER PARA TENER BUENA AUTO DISCIPLINA.2	ESTIRAMIENTO DE TODA LA CADERA POSTERIOR DE DE ESPALDAS Y PIERNAS, DESCARGA DE ECTENSIÓN MUSCULAR, Y RESPIRACIÓN.
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

2

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	2-oct-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	desarrollar formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	79

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	3-oct-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	desarrollar formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	80

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	5-oct-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	desarrollar formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	81

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	09-oct-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	desasrrollar formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	82

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	10-oct-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	desarrollar formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	83

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	12-oct-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	desarrollar formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	84

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	16-oct-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	desarrollar formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	85

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

b

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	17-0ct-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	desarrollar formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	86

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	19-oct-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	desarrollar formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	87

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	23-oct-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	desarrollar formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	88

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	24-oct-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	desarrollar formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	89

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CUCUNUBA	FECHA	26-oct-23	NIVEL	INICIACION **III**
OBJETIVO:	desarrollar formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	90

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

OBSERVACIONES:

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

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTAC	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E.,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. ejemplo: (A+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD Disiempla: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL	GRUPO ÉTNICO INDIGENAS AFROCOLO MBIANOS/N EGRITUDES	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071608311	GOMEZ RINCON SARAY DAYANA	7	2018/27/04	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	A+	POSITIVA	1	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	RINCON VALBUENA LINA	MAMA	3,114E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	5168868	ISAEL ALEJANDRO QUINTERO CHACON	7	2015/16/03	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	A+	SCOOPSOS	1	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	KERILYS QUINTERO	MAMA	3,203E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.E.	5301558	JEAN PIERRE MONSALVE BENCOMO	7	18/07/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	B+	FAMISANAR	1	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	MAHOLY BENCOMO	PAPA	3,134E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.E.	52764/4	MONSALVE BENCOMO VALERY ISABELLA	7	30/03/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	B+	SCOOPSOS	1°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	MAHOLY BENCOMO	PAPA	3,134E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1076662647	GOMEZ MORENO YULIANA PAOLA	7	22/06/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	B+	CONVIDA	1°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	GINA PAOLA MORENO SANCHEZ	MAMA	3,118E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071809109	GOMEZ RINCON JAIDER MILAN	7	21/08/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	A+	POSITIVA	1°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	RINCON VALBUENA LINA	MAMA	3,114E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071609183	ROJAS VELASCO LAURA MANUELA	7	13/06/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	A+	SERVISALUD	1°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	GLORIA EMILSE VELASCO LOZANO	MAMA	3,142E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1053347387	MORENO CASTELLANOS KAREN NATALIA	8	21/02/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	SANITAS	2°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	CASTELLANOS MURILLO DIANA Y.	MAMA	3,004E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071609162	SOTO AMAYA JULIAN MATEO	8	10/06/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	NUEVA EPS	2°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	LILIANA ANDREA AMAYA	MAMA	3,22E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1076663428	GOMEZ MORENO NORBEY CAMILO	7	11/10/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	CONVIDA	2°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	GINA PAOLA MORENO SANCHEZ	MAMA	3,103E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1171963756	GOMEZ MORENO HECTOR SANTIAGO	8	11/10/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	B+	CONVIDA	3°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	GINA PAOLA MORENO SANCHEZ	MAMA	3,118E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.E.	5165421	CRISTOPHER XAVIER QUINTERO CHACON	7	2015/16/03	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	B+	SCOOPSOS	3°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	KERILYS QUINTERO	MAMA	3,203E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1076666087	MONTERO MORENO LEIDY ALEXANDRA	8	15/05/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	A+	FAMISANAR	3°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	LEIDI TATIANA MORENO SANCHEZ	MAMA	3,222E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077341413	FORERO CASTRO GERARD MILAN	7	1/06/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	NUEVA EPS	3°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	BLANCA IRENE CONTRERAS	MAMA	3,225E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077115690	CASTRO CASTRO KAREN SARAY	7	9/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	CONVIDA	4°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	LAURA KATERINE CASTRO SANCHEZ	MAMA	3,134E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C.	49187/5	FERREIRA CRISTIAN	5	31/05/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	PARTICULAR	4°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	YSULI SARAY GARCIA	MAMA	3,213E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071608625	GOMEZ RINCON MIGUEL ANGEL	7	3/12/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	A+	POSITIVA	4°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	RINCON VALBUENA LINA	MAMA	3,114E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071608958	SOTO AMAYA DANNA SOFIA	8	3/01/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	NUEVA EPS	4°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	LILIANA ANDREA AMAYA	MAMA	3,22E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1071608818	BLANCO GOMEZ YULI LORENA	10	1/08/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	CONVIDA	5°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	MARIA LILIA GOMEZ CHOCONTA	MAMA	3,219E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1076662838	CASTRO GUERRERO PAOLA TATIANA	8	16/06/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	NUENA EPS	5°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	16	LILIA CONTRERO	MAMA	3,106E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1104070154	CALVO TORRES JUAN JOSE	10	6/09/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHAPALA	RURAL	O+	CONVIDA	5°	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	16	ROSA AMELIA TORRES	MAMA	3,232E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1077623245	ALARCON GIL JESSICA JULIETH	8	11/10/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	LUZ MIRYAN SUAREZ	MAMA	3,115E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077324786	BARAJAS CASTRO LAURA VALENTINA	8	11/10/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	ROCIO SACHICA	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077345267	BARRIGA PEREZ NANCY PAOLA	8	2015/16/03	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	MARIAN ALONSO	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077267148	BELLO BELLO DEIVI JULIAN	8	15/05/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	CATALINA GUACANEME	MAMA	3,202E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077625345	BELLO ROSO NICOL FERNANDA	8	1/06/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	MARIANA CONTRERAS	MAMA	3,205E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1076458824	BELLO SALZAR LAURA MELISA	8	9/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	MARIA ROJAS	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077351322	BLANDON TAMAÑO SALOMON ANDRES	8	31/05/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	EDISON RUIZ	MAMA	3,217E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077345614	BUSTOS DAGUA KEVIN SANTIAGO	8	3/12/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	MARUJA CARRILLO	MAMA	3,112E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077346828	CARRILLO TINJACA DUBAN FELIPE	8	3/01/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	ROSALBINA PEREZ	MAMA	3,103E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077643728	CASTRO GARZON JOSEPH JULIAN	8	1/08/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	CELMIRA CHACON	MAMA	3,112E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077623241	CASTRO RODRIGUEZ JUAN FELIPE (NO Livfi	8	2015/16/03	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	12	CINTHIA AHUMADA	MAMA	3,21E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077324288	CHOCONTA CONTRERAS LIZETH TATIANA	8	18/07/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	12	CINTHIA AHUMADA	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077345987	CONTERAS CARRILLO DANNA MAYERLI	8	30/03/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	12	ANGELA DELGADO	MAMA	3,003E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077217148	DUARTE MEZA ERIK JAIR	8	22/06/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		NUEVA EPS	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	JUAN JOSE BELLO	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077625341	FORERO AHUMADA ESTEFANIA	8	21/08/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	JUAN JOSE BELLO	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1077632824	GARCIA MALAGON KAROL VALENTINA	8	13/06/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		NUEVA EPS	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	NATALIA SALAZAR	MAMA	3,202E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071608456	GOMEZ SUAREZ YAREN VANESA	8	21/02/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		FAMISANAR	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	CAREN CONTRERAS	MAMA	3,205E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071234567	GONZALEZ BERNAL ANDRES FELIPE	8	10/06/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	ISABEL GARCIA	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071765434	GRANDE ALONSO LUDWYN WILFREDO	8	11/10/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		NUEVA EPS	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	LIMENA GARCES	MAMA	3,217E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071434565	GUZMAN TINJACA YIMY ALEXANDER	8	11/10/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		SANITAS	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	JUAN BELLO	MAMA	3,112E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071543123	LEON HERNANDEZ JACKSON IGNACIO	8	2015/16/03	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		ECOPSOS	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	CESAR OROZCO	MAMA	3,103E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1071678890	MARTINEZ ROBAYO LUIS ALBEIRO	8	15/05/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		SANITAS	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	DANIELA PAVA	MAMA	3,112E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1071343505	MENDES INFANTE SAMUEL	8	2015/16/03	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	4	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	MARCELA BOBADILLA	MAMA	3,107E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1075664543	MENDEZ INFANTE SAUL	11	31/05/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	ESTELA CARRILLO	MAMA	3,206E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1065432132	MESA CASTAÑEDA SHERMAN DAVID	12	3/12/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	MARIA SALAZAR	MAMA	3,114E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I.	1075654345	OLIVOS PADILLA EVER ARLEY	11	3/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		NUEVA EPS	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	SONIA ALVARADO	MAMA	3,201E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1075434567	ORTIZ REY JOSELIN MICHEL	11	1/08/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		ECOPSOS	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	GLORIA RODRIGUEZ	MAMA	3,195E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1075435654	ORTIZ VALDES BREYNER DIVEY	12	16/06/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	NATALIA IDARRAGA	MAMA	3,204E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1075432789	PALACIOS LONDOÑO CESAR JULIAN	12	6/09/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		NUEVA EPS	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	16	BIBIANA OROZCO	MAMA	3,207E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1076435432	PALOMARES VELOZA PAULA ANDREA	12	11/10/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		SANITAS	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	ERIKA CARRILLO	MAMA	3,221E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1075434545	PEREZ RIVERA JOHAN SNEIJDER	10	11/10/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	AMALIA MURCIA	MAMA	3,226E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1075434567	PRADA PENAGOS LINA MARCELA	10	2015/16/03	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	ELOISA PEREZ	MAMA	3,115E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1075432234	ROJAS BENITES LAURA IMELINE	10	15/05/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		ECOPSOS	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	16	ELSA PEREZ	MAMA	3,207E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1075346259	DIEGO NIKOLAS CASTRO CARRILLO	11	1/06/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	5	INES PARADA	MAMA	3,138E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1075454234	CAMILA BARAJAS CASTRO	12	3/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	5	NANCY ROJAS	MAMA	3,106E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1075016294	RICHARD BARAJAS CASTRO	11	1/08/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		NUEVA EPS	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	5	TATIANA BARON	MAMA	3,115E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1075432798	MANUEL FERNANDO CARRILLO AHUMADA	10	16/06/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	KAREN SALAZAR	MAMA	3,105E+09	N/R
VALLE DE UBATE	CUCUNUBÁ	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	INICIACION 9-1	NUEVO	T.I.	1076435445	ZAIRA VICTORIA ROJAS CARRILLO	10	3/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		CONVIDA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMARC	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	14	LORENA PRIETO	MAMA	3,227E+09	N/R

ANEXO 9 OBLIGACION 9:
PLAN MENSUAL OCTUBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO:CUCUNUBA**
LUGAR:				COLISEO CUBIERTO		**HORARIO DE PRACTICA: 8:00 AM A 1:00PM**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X		
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	X		
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	X		
			RESPETO AMISTAD			
			CORAJE			
			DETERMINACION			
			IGUALDAD			
			DETERMINACION			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		

FIRMA FORMADOR:

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS EN NIÑOS Y ADOLCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA PROVINCIA VALLE DE UBATÉ

PRESENTADO POR:

CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ

ENTREGADO A:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

MODALIDAD:

VOLEIBOL

CUCUNUBÁ

Introducción

La evaluación física y antropométrica en las escuelas formativas puede generar beneficios y mejorar la condición física. el uso de los resultados de las pruebas para establecer objetivos de salud, Por otra parte, identificar talentos deportivos, la planificación objetiva para cada la disciplina de voleibol en el municipio de Cucunubá Cundinamarca.

Los datos antropométricos para evaluar son peso, talla, talla sentada, envergadura, perímetro abdominal, las mediciones antropométricas son mediciones cuantitativas no invasivas del cuerpo, Las medidas antropométricas también pueden evaluar la composición corporal en los atletas; se ha demostrado que esto optimiza el rendimiento competitivo de los atletas y ayuda a identificar problemas médicos subyacentes, como los trastornos alimentarios. Kyle Casadei1, Juan Kiel 2/2021/Medición Antropométrica.

La aptitud física se puede definir como la capacidad para realizar actividad física (Coppens et al., 2019).

Se aplicaron los siguientes test en edades de 6 a 17 años, 20 metros lisos, shutter run 4x10, , para velocidad, salto largo sin impulso, salto vertical, potencia tren inferior, para velocidad de reacción, 20 metros para resistencia aeróbica

La importancia del estudio para el proceso deportivo permite conocer el estado del desarrollo de los deportistas de la escuela de formación deportiva de voleibol del municipio de Cucunubá Cundinamarca en cuanto a su desarrollo físico y motor condicional.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Antecedentes

A través de los años se ha evaluado las capacidades físicas de los deportistas en cada uno de los deportes, sin lugar a duda estos test aplicados han evolucionado con el tiempo, permitiendo obtener de manera más precisa datos que dan la posibilidad de evaluar procesos desarrollados en este caso en el departamento de Cundinamarca, específicamente en la provincia del valle de ubate.

La motricidad humana tiene un sin fin de variables que han modificado cada uno de los objetivos analizados por la biomecánica y la fisiología, de tal forma se decidió estructurar de manera estándar una batería de test o pruebas de aptitud física que den una guía del estado de forma actual del o de los deportistas analizados, así encontramos que la primera batería de pruebas fue batería de test de cureton (1944), posteriormente la más aplicada fue la de AAHPERD (1958) teniendo un cambio considerable en los test aplicados.

A partir de este momento se ejecutaron baterías de test que se fueron viralizando a través del mundo en diferentes entornos en las que fueron popularizadas. (García manso et al.,1996).

De allí en adelante se citan las baterías de fleishman (1964), la batería CAHPER (1970), el test de condición motora MOPER (1981), y el test de AFROTC (1983); A partir de este punto se vio una evolución en la aplicación de test la cual fue un baremen para el siglo XXI, ante la necesidad de especificar una diferencia entre adultos, niños y diferenciar entre deportes dado que los resultados tenían un rango muy grande entre el mejor y el peor.

En Colombia en 2003 en una investigación dirigida por J. FERNANDEZ ORTEGA y L. HOYOS en conjunto con la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA, concluían que en el país no se encuentran a mayor proporción estudios que tengan relación con los aspectos antropométricos y físicos en procesos de escolarización.

En montería en un estudio en niños de 10 a 12 años de los colegios del municipio se realizó una batería test donde incluía el test de leger, el test de salto horizontal y vertical sin impulso, en donde se concluyó que el vo2max disminuye en las niñas, denotando la importancia de mejorar la práctica de la educación física y deportiva en los niños de esta edad. S. VILLERA (2010).

Indeportes Cundinamarca en la última década se ha caracterizado por la búsqueda de un estándar departamental por provincias, mediante sus escuelas de formación deportiva desarrollando baterías de test en los que se incluyen (composición antropométrica y corporal, salto horizontal, salto vertical, 300m, shuttle run, 20m, bastón de Galton, leger.) obteniendo datos precisos de los niños y niñas que componen estas escuelas.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Justificación

A través del deporte formativo se fomenta cada una de las diferentes diciplinas deportivas de la provincia del valle de Ubaté, por lo tanto, es de suma importancia mantener el seguimiento y control de las medidas antropométricas mediante el peso y la talla como también la condición física, ya que es un factor vital para mantener una mejor calidad de vida y una forma deportiva deseada para alcanzar diversos objetivos en los diferentes deportes.

Es de gran importancia recalcar que las pruebas propuestas se llevan a cabo en campo, con recursos mínimos y son fáciles de implementar llevando los protocolos y metodología correcta.

Dicha evaluación deportiva, trata de estimar las aptitudes, capacidades y habilidades de aquellas personas que se someten a la práctica de ejercicios físicos, bien con el fin de incidir sobre aspectos relacionados con salud, o con la intención de alcanzar un mayor rendimiento. (Garcia Manso, 1999)

El seguimiento se realiza con el fin de contribuir a los entrenadores y profesores deportivos a través de un diagnóstico eficiente y eficaz de la metodología de entrenamiento para el desarrollo de la condición física y el deporte.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Planteamiento del problema

El problema se evidencia en la escuela de formación de voleibol del municipio de Cucunuba ya que al no tener estándares de partida que permitan identificar las cualidades con que cada aspirante cuenta, por lo tanto, se hace difícil identificar en que disciplina el deportista puede llegar a enfocarse y tener su mejor rendimiento.

Además los estándares de medición básicos con los cuales contamos provienen de fuentes que no se relacionan con nuestro entorno; se pretende con este proyecto profundizar y evaluar el impacto de dichas pruebas en los procesos deportivos propios y de esta manera implementar una estructura sólida, que permita obtener datos precisos de los instruidos, así mismo se podrá monitorear el progreso que va teniendo cada deportista en el proceso formativo e identificar en caso contrario falencias, con lo cual se podrá planificar de manera adecuada las sesiones con el objetivo de conseguir los mejores resultados posibles.

Objetivos

Objetivo general

Evaluar la segunda toma de pruebas físicas de los niños y adolescentes de 6 a 17 años en la escuela de formación de voleibol indeportes Cundinamarca de la provincia del valle de Ubaté.

Objetivos específicos

- Realizar la toma de medidas antropométricas por medio de toma de peso, toma de talla, toma de estatura sentado, toma de envergadura y toma de perímetro de cintura.
- Valorar las capacidades físicas motrices en los niños y adolescentes de las escuelas formativas por medio de test físicos.
- Realizar análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados de los test aplicados a los participantes.
- Identificar posibles talentos para el deporte Cundinamarqués de la Provincia del Valle de Ubaté

Marco teórico

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado en la ejecución de los test físicos y las medidas antropométricas. Por esta razón, en las unidades de desarrollo, se proponen test estipulados para edad o la fase sensible de desarrollo.

En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le brinda el acompañamiento respectivo para la ejecución de las mismas.

Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Diseño metodológico

(Arnal, 1992, p.98). Según Arnal (1992) (citado por Alvarado L. García M. (2008) El paradigma socio crítico adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; su contribución, se originan "de los estudios comunitarios y de la investigación participativa" (p98) tiene como objetivo promover las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros.

Se toma el enfoque mixto para atender a las necesidades de la investigación, cuando se habla de espacios pedagógicos y formativo y el resultado de pruebas de aptitud física que nos remite a datos estadísticos que se van a tratar desde lo cuantitativo y por otra parte al referirnos a la percepción del niño y del docente que permite hablar desde un punto interpretativo, tratado desde lo cualitativo, de tal modo que utilizando el enfoque mixto se van a poder tratar los tipos de datos recolectados.

Las técnicas de investigación que se proponen en pro de una adecuada recolección de datos; Muestro probabilístico y observación participante.

Método de muestreo probabilístico

Es un método definitivo de muestreo en el que se utiliza alguna forma de selección aleatoria y permite a los investigadores hacer una declaración de probabilidad basada en datos recolectados de la población objetivo.

Una de las mejores cosas sobre el muestreo probabilístico es que permite a los investigadores recolectar los datos de representantes de la población que les interesa estudiar. Además, los datos se recogen de forma aleatoria a partir de la muestra seleccionada, lo que descarta la posibilidad de que se produzca un sesgo de muestreo.

La observación participante definida como *"la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado*." *MARSHALL y ROSMAN (1989). S*on una de técnica de recolección de información que es utilizada para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas, también se utiliza esta como para aprender más de una sociedad, participar en las costumbres y como eje primordial, estar inmerso dentro de la comunidad para llevar las observaciones hacia una postura analítica de lo que se está investigando.

Cronograma de actividades

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023

MES DE ABRIL DEL 2023																												
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
MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023																												
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
MES DE NOVIEMBRE																												
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

Interpretación datos:

Cualitativa:

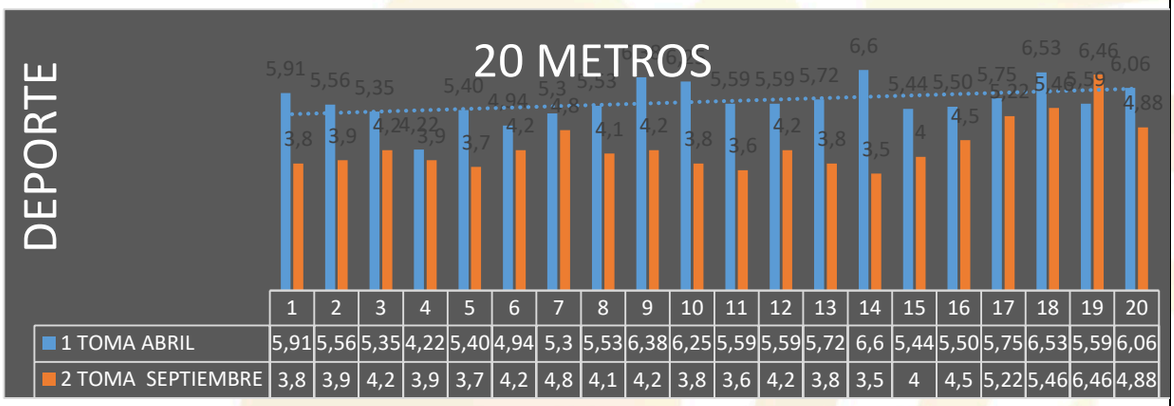
Conclusiones tentativas y revisiones que se van dando sobre la marcha del estudio, generalizaciones especulativas o no se producen generalizaciones. El análisis de la información es no estadístico.

Cuantitativo:

Las conclusiones y generalizaciones se formulan al concluir el estudio y se expresan con un grado predeterminado de certeza. El análisis de la información es estadístico. (en esta sección ubican las gráficas y sus conclusiones cuantitativas)

Durante el proceso de formación que se ha venido desarrollando y mediante los resultados de las primeras pruebas aplicadas algunos de los niños han tenido cambios físicos en su cuerpo como en su peso y su talla entre otros. a continuación, se ara relación de los participantes que hayan presentado variaciones en sus pruebas o se han mantenido en el mismo estado físico de acuerdo al resultado de los test.

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS

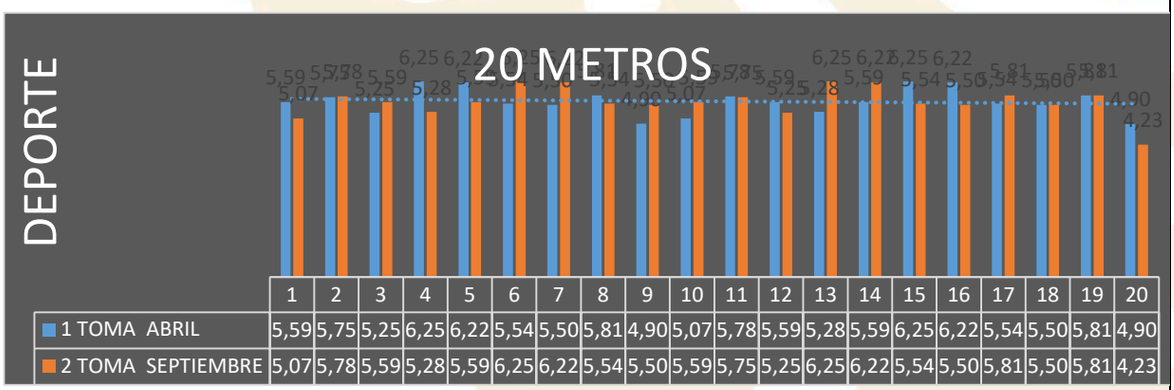


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 TOMA ABRIL	5,91	5,56	5,35	4,22	5,40	4,94	5,3	5,53	6,38	6,25	5,59	5,59	5,72	6,6	5,44	5,50	5,75	6,53	5,59	6,06
2 TOMA SEPTIEMBRE	3,8	3,9	4,2	3,9	3,7	4,2	4,8	4,1	4,2	3,8	3,6	4,2	3,8	3,5	4	4,5	5,22	5,46	6,46	4,88

ANALISIS:

Para esta prueba, el mejor fue MAICOL VELASCO con 3:36 segundos, y el último de los 20 fue JUAN PABLO CON 7:18 segundos. En esta prueba, los participantes, están dentro de un promedio muy parejo con respecto a las pruebas tomadas en el mes de abril sus tiempos se equiparan al nivel evolutivo y edad cronológica

20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS

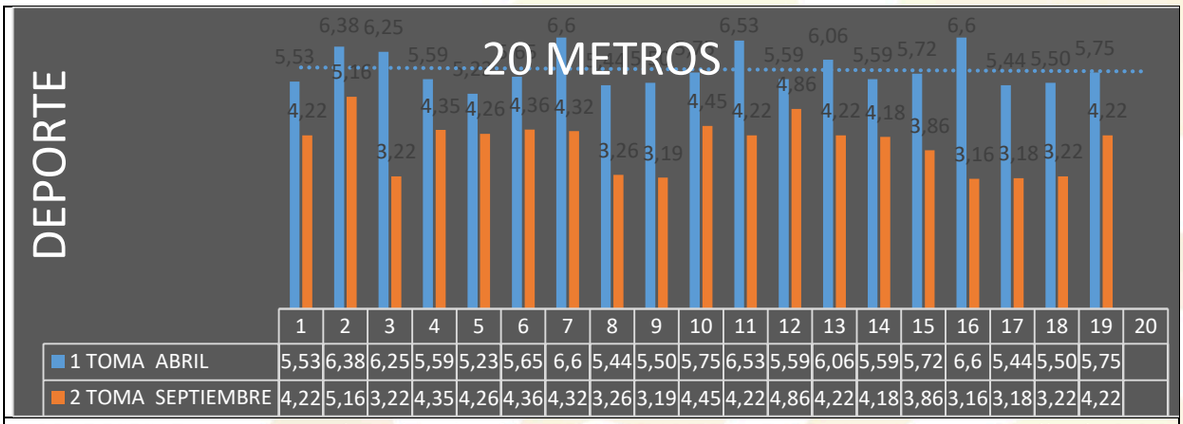


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 TOMA ABRIL	5,59	5,75	5,25	6,25	6,22	5,54	5,50	5,81	4,90	5,07	5,78	5,59	5,28	5,59	6,25	6,22	5,54	5,50	5,81	4,90
2 TOMA SEPTIEMBRE	5,07	5,78	5,59	5,28	5,59	6,25	6,22	5,54	5,50	5,59	5,75	5,25	6,25	6,22	5,54	5,50	5,81	5,50	5,81	4,23

ANALISIS : Para esta prueba, el mejor fue SARA NIKOL PEREZ con con un promedio de 4:45 segundos, y el último de los 20 fue OMAR GRANDE CON 5:85 segundos. En esta prueba, los participantes, están dentro de un promedio muy parejo con respecto a las pruebas tomadas en el mes de abril sus tiempos se equiparán al nivel evolutivo y edad cronológica

20 METROS LISOS 13 A 17 AÑOS

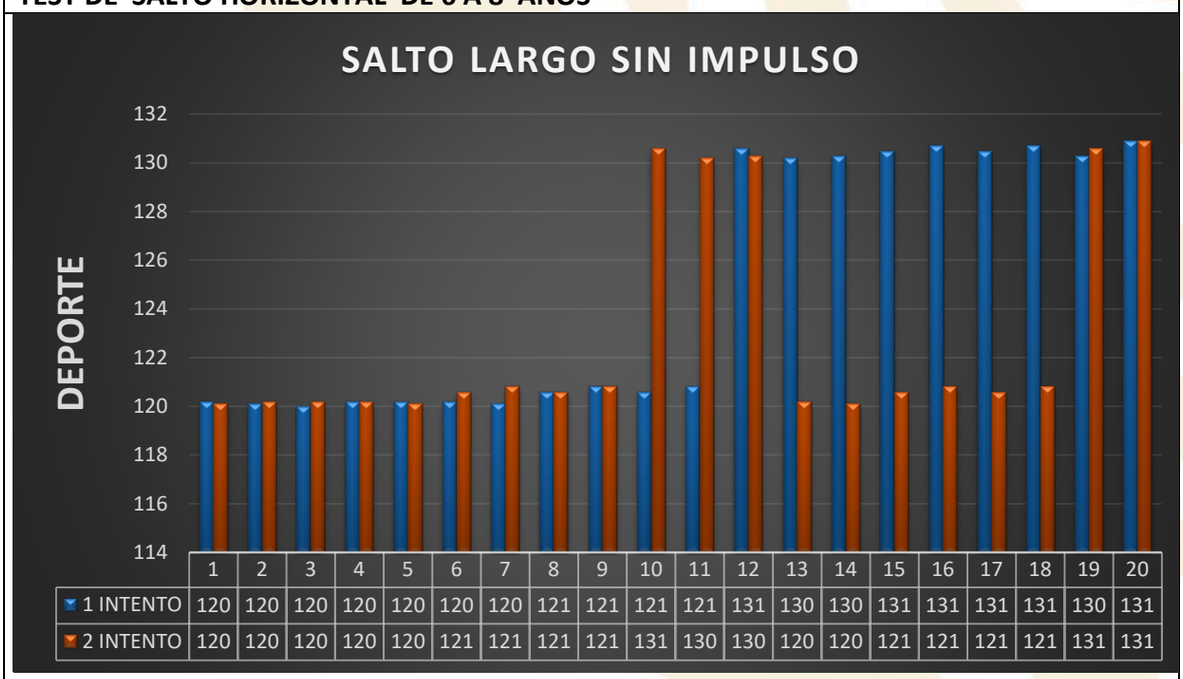
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 TOMA ABRIL	5,53	6,38	6,25	5,59	5,23	5,65	6,6	5,44	5,50	5,75	6,53	5,59	6,06	5,59	5,72	6,6	5,44	5,50	5,75	
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,22	5,16	3,22	4,35	4,26	4,36	4,32	3,26	3,19	4,45	4,22	4,86	4,22	4,18	3,86	3,16	3,18	3,22	4,22	

ANALISIS: Para esta prueba, el mejor fue JUAN MANUEL ROJAS con un promedio de 3:26 segundos, y el último de los 20 fue CAMILA BARAJAS CON 5:16 segundos. En esta prueba, los participantes, están dentro de un promedio muy parejo con respecto a las pruebas tomadas en el mes de abril sus tiempos se equiparán al nivel evolutivo y edad cronológica

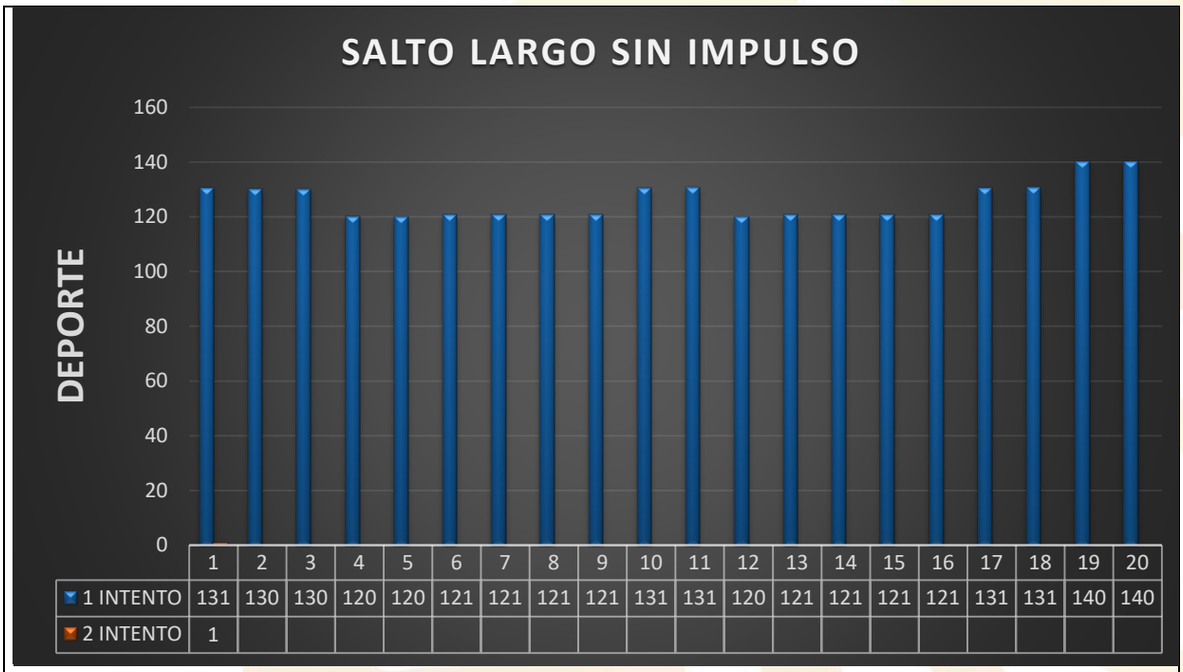
TEST DE SALTO HORIZONTAL DE 6 A 8 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	120	120	120	120	120	120	120	121	121	121	121	131	130	130	131	131	131	131	130	131
2 INTENTO	120	120	120	120	120	121	121	121	121	131	130	130	120	120	121	121	121	121	131	131

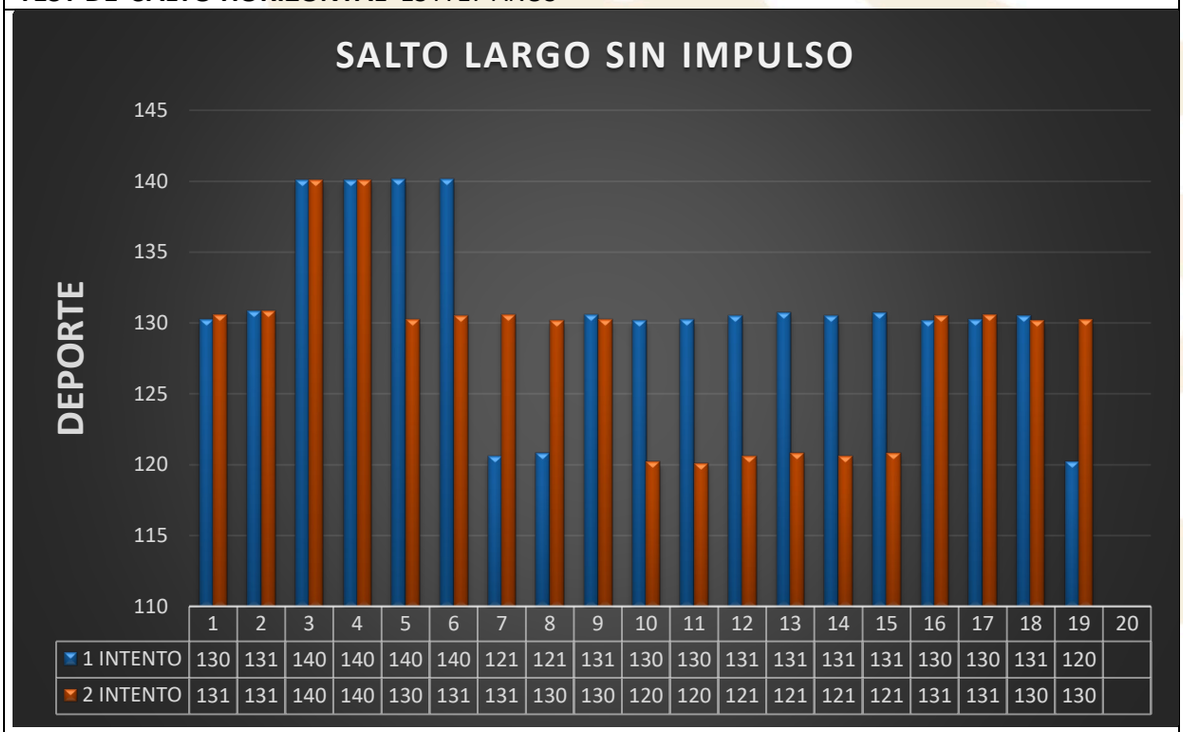
ANALISIS : Lo que se logra identificar en la gráfica es que en su gran mayoría los niños obtuvieron una mejoría en la segunda prueba; lo que se hizo fue tomar el mejor dato del salto horizontal para poderlo comparar con el mejor resultado de la prueba que se realizó inicialmente, logrando determinar que en este caso más de 5 niños no mostraron gran progreso en la prueba de salto horizontal sino por el contrario tuvieron varios centímetros menos en esta segunda prueba: a continuación hacemos la relación de la tabla con los resultados de los participantes

TEST DE SALTO HORIZONTAL 9 A 12 AÑOS



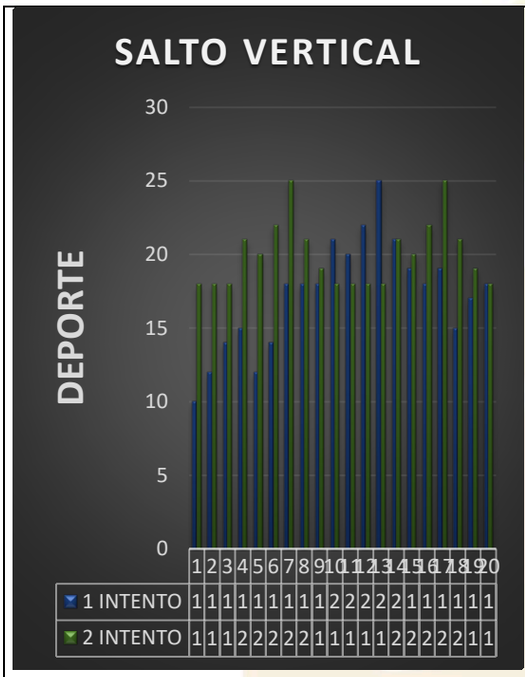
ANALISIS : la gráfica muestra una mejoría en la segunda prueba, logrando determinar que en este caso más de 5 niños no mostraron gran progreso en la prueba de salto horizontal sino por el contrario tuvieron varios centímetros menos en esta segunda prueba

TEST DE SALTO HORIZONTAL 13 A 17 AÑOS



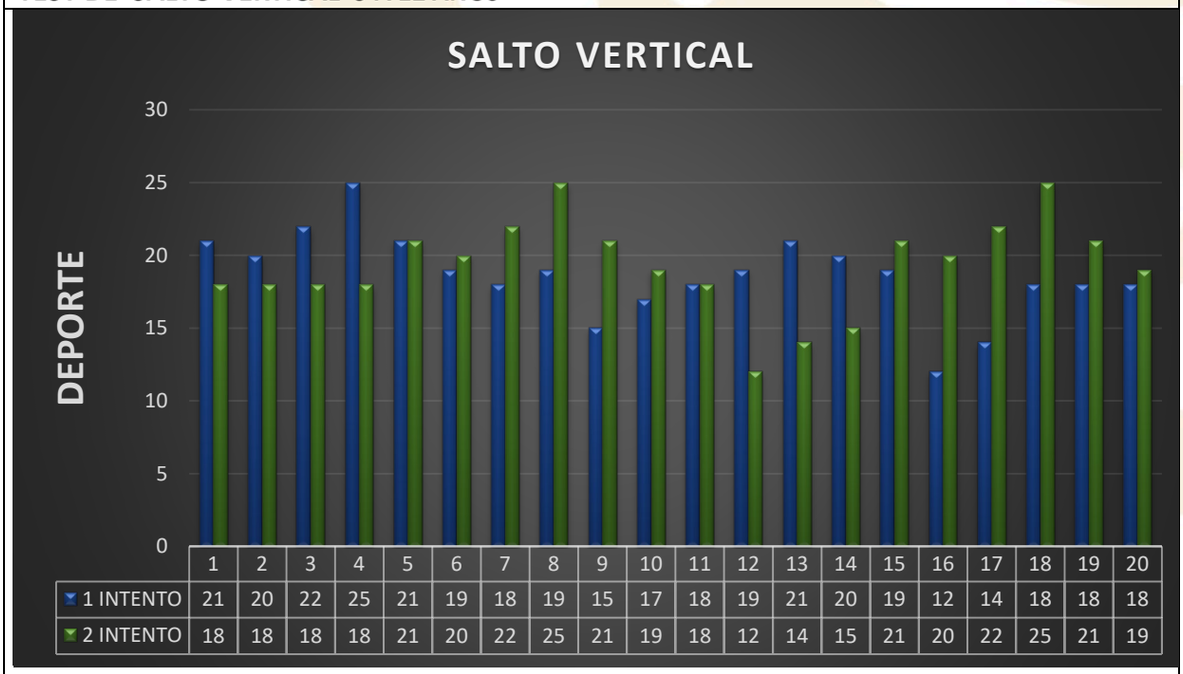
ANALISIS: En su gran mayoría los niños obtuvieron una mejoría en la segunda prueba; lo que se hizo fue tomar el mejor dato del salto horizontal para poderlo comparar con el mejor resultado de la prueba que se realizó inicialmente, logrando determinar que en este caso más de 3 niños no mostraron gran progreso en la prueba de salto horizontal sino por el contrario tuvieron varios centímetros menos

TEST DE SALTO VERTICAL DE 6 A 8 AÑOS



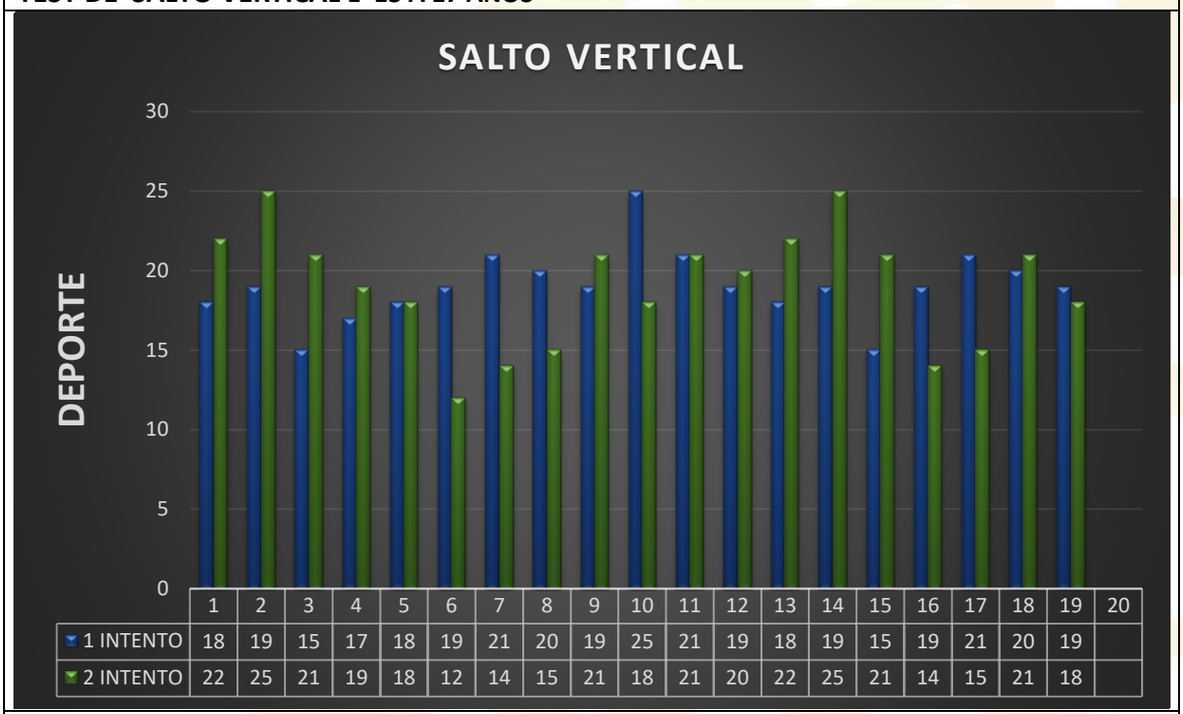
ANALISIS :
En la gráfica se observan los niños que realizan la prueba, de los cuales uno de los deportistas con un promedio de 20 cm fue el mejor resultado para esta prueba. Para esta prueba se utilizaron los datos del primer test realizado y los datos de los mejores resultados de las tres repeticiones que se realizaron para saber cuál era el mejor resultado

TEST DE SALTO VERTICAL 9 A 12 AÑOS



ANALISIS : La grafica nos muestra que aún se les dificulta la concentración tomando como referencia las primeras tomas evidenciamos que es tardía la respuesta sin obtener un progreso positivo, sin embargo cuando realizan los dos intentos tienden a mejorar en la segunda prueba

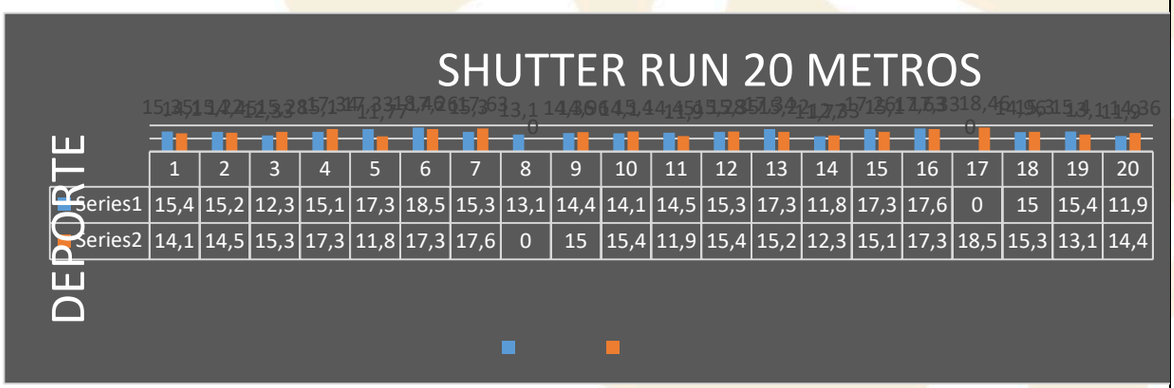
TEST DE SALTO VERTICAL L 13 A 17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	18	19	15	17	18	19	21	20	19	25	21	19	18	19	15	19	21	20	19	
2 INTENTO	22	25	21	19	18	12	14	15	21	18	21	20	22	25	21	14	15	21	18	

ANALISIS: En la gráfica se observan los niños que realizan la prueba, de los cuales uno de los deportistas con un promedio de 22 cm fue el mejor resultado para esta prueba. Para esta prueba se utilizaron los datos del primer test realizado y los datos de los mejores resultados de las tres repeticiones que se realizaron para saber cuál era el mejor resultado

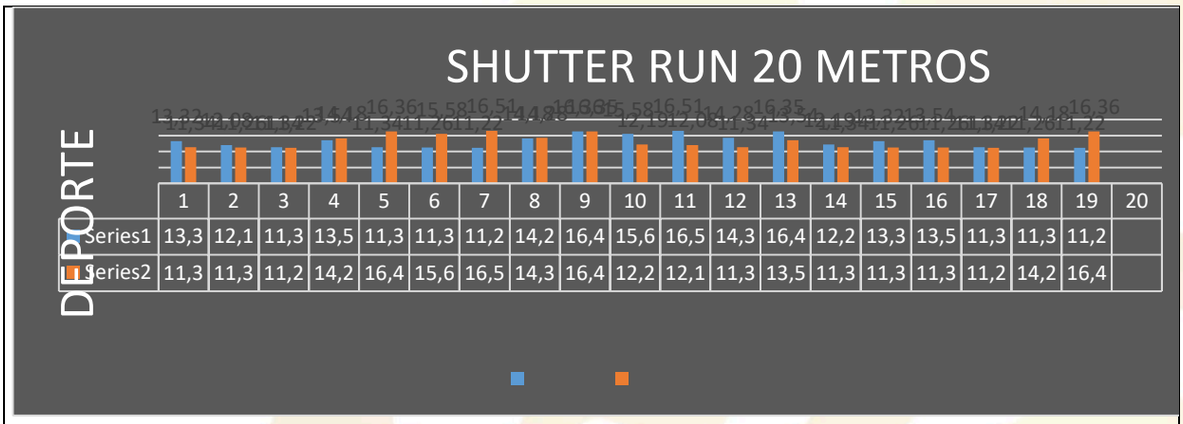
TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Series1	15,4	15,2	12,3	15,1	17,3	18,5	15,3	13,1	14,4	14,1	14,5	15,3	17,3	11,8	17,3	17,6	0	15	15,4	11,9
Series2	14,1	14,5	15,3	17,3	11,8	17,3	17,6	0	15	15,4	11,9	15,4	15,2	12,3	15,1	17,3	18,5	15,3	13,1	14,4

ANALISIS : La grafica nos muestra que en su mayoría los mejores resultados se obtuvieron en las pruebas del mes de junio obteniendo menos tiempo en el desplazamiento.
En esta prueba se destacó el participante ANDRES FELIPE CELI,, con un tiempo de 10:22 SG, en la duración de la prueba Y el participante que mayor tiempo tardo fue MONICA LIZET con un tiempo de 15:27 SG

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 13 A 17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Series1	13,3	12,1	11,3	13,5	11,3	11,3	11,2	14,2	16,4	15,6	16,5	14,3	16,4	12,2	13,3	13,5	11,3	11,3	11,2	
Series2	11,3	11,3	11,2	14,2	16,4	15,6	16,5	14,3	16,4	12,2	12,1	11,3	13,5	11,3	11,3	11,3	11,2	14,2	16,4	

ANALISIS: En esta categoría se determinó gran potencial en los jóvenes de de 14 y 15 años sorprendiendo con su velocidad de reacción

Debilidades:

Durante el proceso de formación que se ha venido desarrollando y mediante los resultados de las primeras pruebas aplicadas algunos de los niños han tenido cambios físicos en su cuerpo como en su peso y su talla entre otros, algunos niños no se esfuerzan por mejorar sus tiempos, y se logra evidenciar una pérdida de interés la práctica deportiva y el mejoramiento físico y motriz

Plan de Mejoramiento:

En la aplicación de estas pruebas de acuerdo con los datos tomados en el mes de abril se logra determinar que las niñas mejoraron el cuanto a velocidad y resistencia esto debido a que siguieron las recomendaciones dadas en cuanto al manejo de la respiración y el ritmo al inicio y al transcurso de las pruebas.

Los niños se mantuvieron en su promedio y de acuerdo a los test realizados no hubo mucha variación en sus pruebas físicas algunos de ellos se destacaron en las pruebas de velocidad a pesar de no ocupar los primeros lugares se puede identificar una mejoría en su proceso.

Se debe hacer énfasis en la disciplina y la auto superación para lograr que cada deportista brinde su mayor esfuerzo en cada una de las pruebas y test aplicados

Referencias

- **Indicaciones emitidas por indeportes Cundinamarca**
- Castán, Y. (2014). Introducción al método científico y sus etapas. Metodología en Salud Pública España.haykhuyay.com. http://www.haykhuyay.com/A1/Generic/ECO1/U1U2/metodoCientifico.pdf
- Cauas, D. (2015). Definiciones de las variables, enfoque, y tipo de investigación. Academia.edu. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36805674/l-Variables-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1630695989&Signature=WFyEiyXsGaGzVLU8dmL0JXsYjD0eJi5~yKlwpbEAYWSSXxgkwhoybe8OQ-4W5syzRfOB6qAJipdJwCLBZBmPAwfXGYCdnDkupHmPRO6Ib0JBSPeRDbm59UM4IZZvxhobP1J7zLQgWEBYu9JmRF4wvMtF6HqJBvTlnbehZ8o7b~2WUHNE9i~flSFGmoQC9fCu2TNTgIstdVUzqEvfHSPvBeRbAr5USDjiVcGNo16P0hRf~1L1WP6rZBw8xWqLmLeFGkoXkOfx~5Jx9qsxdKtPNoNDEz5rEB4oSAFHpAdgFk~Ec6ZimhLJ-ZJ3aQehCtqIXPfLoFEDR6pzOMHlAOo00Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Facal Fondo, T. (2015). Guía para elaborar proyecto de investigación social. Ediciones Paraninfo. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LULUBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=conceptos+de+que+es+un+Proyecto+de+investigaci%C3%B3n&ots=oLJgSvMEjW&sig=Myb3W3whfHYw7bZt1nJT4-vheJA#v=onepage&q=conceptos%20de%20que%20es%20un%20Proyecto%20de%20investigaci%C3%B3n&f=false

- Funandi.edu. (s.f.). El proyecto de investigación. Google-Sites https://sites.google.com/a/funandi.edu.co/investigacion/planteamiento-del-problema-1
- Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación (6.ª). McGraw-Hill.
- Quecedo Lecanda, R. y Castaño Garrido, C. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de Psicodidáctica, 14. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/48130/142-203-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rivera-García, P. (1998). Marco teórico, elemento fundamental en el proceso de investigación científica. AUCJ. https://bivir.uacj.mx/Reserva/Documentos/rva200334.pdf
- Tesis y Master Colombia (2019, 20 de noviembre). ¿Qué es un anteproyecto?
- https://tesisymasters.com.co/que-es-un-anteproyecto/
- Universidad Internacional Iberoamericana. (2021). La importancia de definir los objetivos en un proyecto. Unini. https://blogs.unini.edu.mx/proyectos/2021/03/20/uninimx-importancia-definir-objetivos-proyecto
- Organización Panamericana de la Salud (s.f.). Educación en inocuidad de alimentos: Clasificación de la investigación.[OPS]. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10484:educacion-inocuidad-alimentos-clasificacion-de-investigacion&Itemid=41279&lang=es#gsc.tab=0

EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACION 1-2-3	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	

ENVERGADURA	20 MTS LISOS
	
SALTO LARGO	SALTO VERTICAL
	

SHUTTER RUN







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	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CM	ESTATURA DE PIE CM	ESTATURA SENTADO CM	ESTATURA SENTADO CM	ENVERGADURA CM	ENVERGADURA CM	PERIMETRO DE CINTURA CM	PERIMETRO DE CINTURA CM
1	Luis Pelayo					46		180		93		74		
2	Samuel Heredez					31		1,54		29		75		
3	Saul Heredia					41		1,40		34		83		
4	David Mesa					35		1,08				83		
5	Miley Padilla					47		1,49		45		66		
6	Michel ortiz					468		1,52		21		84		
7	Duvy Ortiz					61,3						58		
8	Cesar Palacios					61		1,59		91		104		
9	Paola Palomares					56		1,50		28		79		
10	Jonan Perez					84		1,53		24		90		
11	Jhon Penagos					42		1,50		21		80		
12	Cesar Ramirez					34				85.		52		
13	Raul Salazar					43		153		23		64		
14	Jesus Urbano					40		1,38				66		
15														
16														
17														
18														
19														
20														

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR:

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

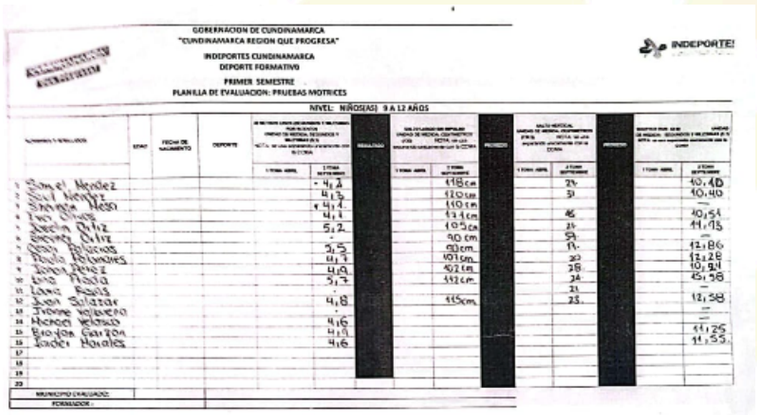
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CM	ESTATURA DE PIE CM	ESTATURA SENTADO CM	ESTATURA SENTADO CM	ENVERGADURA CM	ENVERGADURA CM	PERIMETRO DE CINTURA CM	PERIMETRO DE CINTURA CM
1	Yesica Alarcon					44		1,55		19		68		
2	Laura Castro					44		1,45		20		58		
3	Paola Barrios					46		1,51		26		64		
4	Dora Bello					45,9		1,49		25		63		
5	Fernanda Bello					5		1,62		19.		73		
6	Laura Salazar					51,9						67		
7	Helen Rozos					64,7		1,51		33		64		
8	Felipe Camilo					38		1,63		33		77		
9	Julian castro													
10	Juan Castro					53		1,10		21		67		
11	Tatiana Chacon					73		1,67		32		93		
12	Dana Camilo					97		1,49		22		84		
13	Erik Leon					62		1,56		20		23		
14	Estefania Perez					41		1,54		21		72		
15	Valentina Holguin					30		1,65		10		75		
16	Juanes Gomez					51		1,59		26		78		
17	Andres Bernal					55		1,48		27.		84		
18	Wilfredo Moreno													
19	Yuri Tigaza					60		1,14		23		91		
20	Jhon Hernandez					55		1,60		41		80		

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR:

canneado con CamScanner

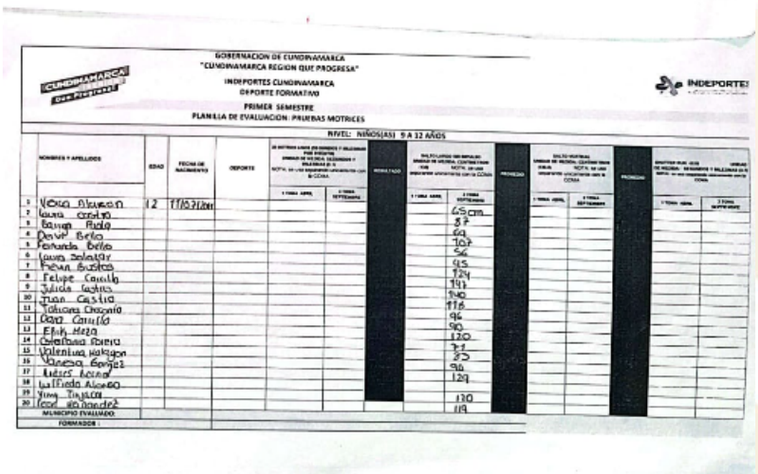


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTOS 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	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (120,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	Samel Medez					- 4,2			118cm			24			10,40
2	Saul Nuñez					4,3			120cm			31			10,40
3	Shamia Hesa					+ 4,4			110cm						
4	Ivan Silva					4,1			93,6cm			46			10,54
5	Joselin Ortiz					5,2			105cm			25			11,13
6	Jhonier Ortiz					-			90 cm			59			-
7	Jhon Palacios					3,5			93cm			19.			12,86
8	Paula Valentines					4,1			101cm			20			13,28
9	Jaren Perez					4,9			102cm			28			10,94
10	Eric Plazia					5,1			112cm			24			45,98
11	Lara Reyes					-						21			-
12	Juan Salazar					4,8			115cm			23.			12,38
13	Yidone Valencia					-									-
14	Marcos Velasco					4,6									11,25
15	Brayan Garzon					4,9									11,55
16	Jander Morales					4,6									
17															
18															
19															
20															

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR :

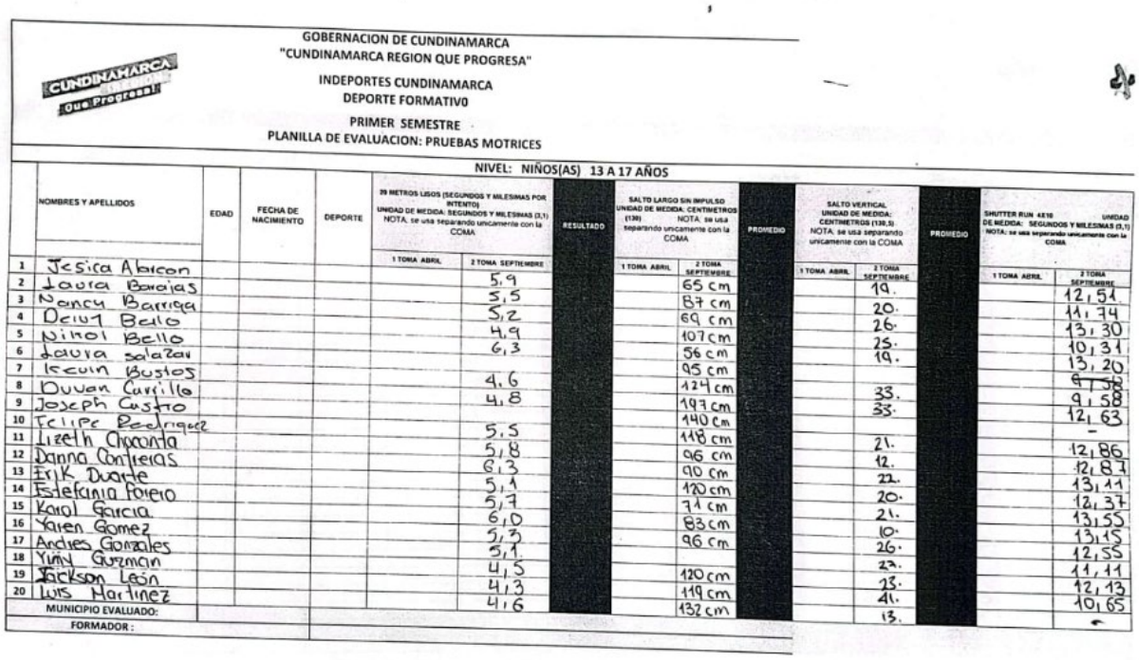


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTOS 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	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (120,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	Yesica Alarcon	12	17/03/2011						65cm						
2	Laura Corrales								87						
3	Nancy Barriga								69						
4	Daniel Bello								107						
5	Fernanda Bello								56						
6	Laura Salazar								95						
7	Brian Bustos								124						
8	Felipe Carrillo								193						
9	Julida Castro								140						
10	Juan Castro								118						
11	Yuliana Chocanta								96						
12	Dana Carrillo								90						
13	Erik Mora								120						
14	Estefania Rivera								71						
15	Valentina Vargas								83						
16	Yaren Gomez								96						
17	Andres Gonzales														
18	Yimy Guzman														
19	Jackson Leon														
20	Luis Martinez								120						
									119						

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR :



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

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTOS 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	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (120,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	Jesica Alarcon					5,9			65 cm			19.			12,51
2	Laura Barajas					5,5			87 cm			20.			11,74
3	Nancy Barriga					5,2			69 cm			26.			13,30
4	Deivy Bello					4,9			107 cm			25.			10,31
5	Ninol Bello					6,3			56 cm			19.			13,20
6	Laura Salazar								95 cm						9,58
7	Brayan Bustos					4,6			124 cm			33.			9,58
8	Duvan Carrillo					4,8			193 cm			35.			12,63
9	Joseph Castro								140 cm						-
10	Felipe Rodriguez					5,5			118 cm			21.			12,86
11	Lizeth Chocanta					5,8			96 cm			12.			12,83
12	Danna Contreras					6,3			90 cm			22.			13,11
13	Erik Duarte					5,1			120 cm			20.			12,37
14	Estefania Rivera					5,7			71 cm			21.			13,55
15	Karol Garcia					6,0			83 cm			10.			13,15
16	Yaren Gomez					5,3			96 cm			26.			12,55
17	Andres Gonzales					5,1						22.			11,11
18	Yimy Guzman					4,5			120 cm			23.			12,13
19	Jackson Leon					4,3			119 cm			41.			10,65
20	Luis Martinez					4,6			132 cm			13.			

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR :

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

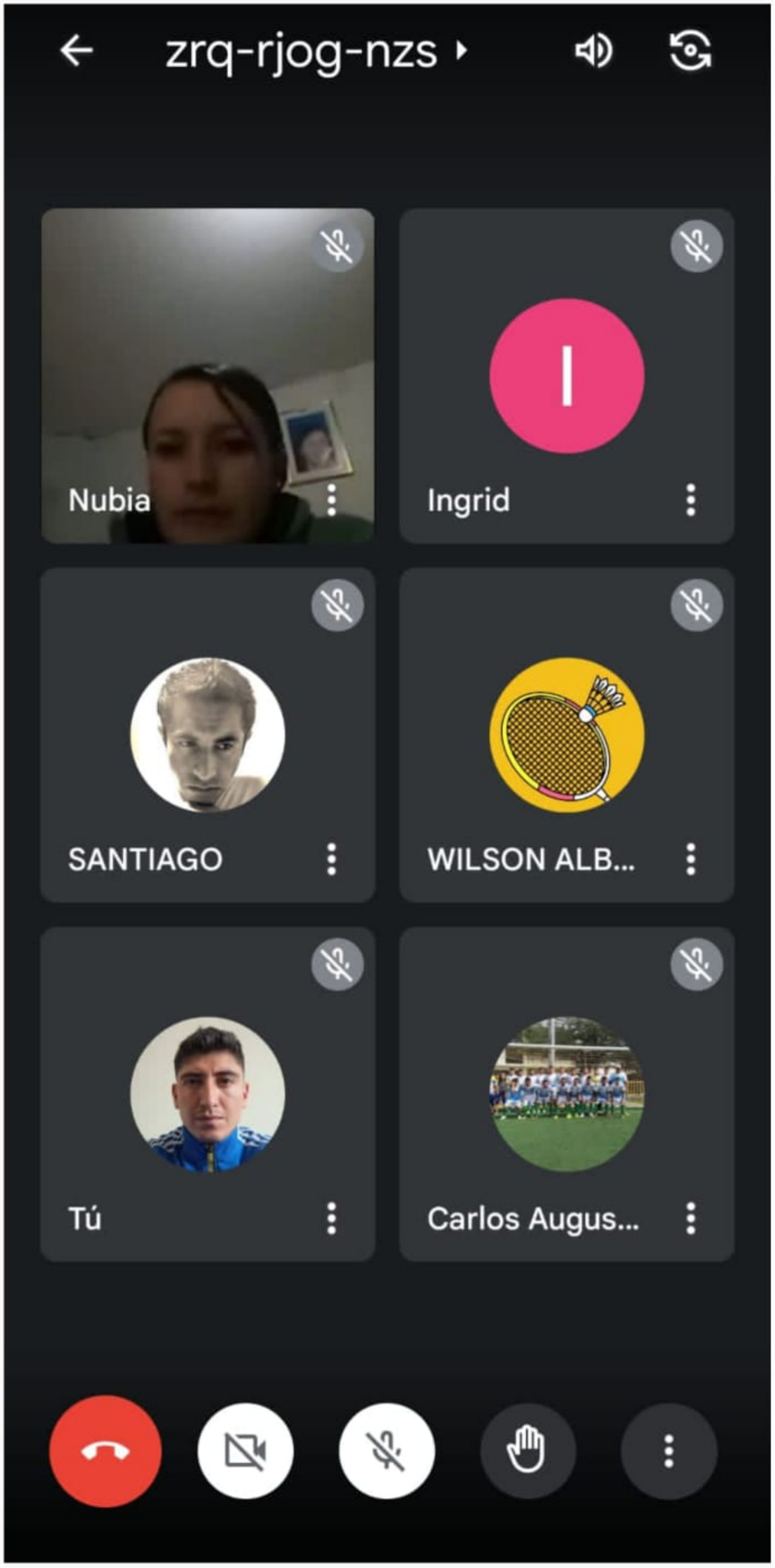
HACE CONSTAR:

Que Cristian David Castro Pérez, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.661.855 De Ubaté, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL, en el municipio de Cucunubá Cundinamarca durante el período comprendido entre el 01 de Septiembre de 2023 al 30 de Septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

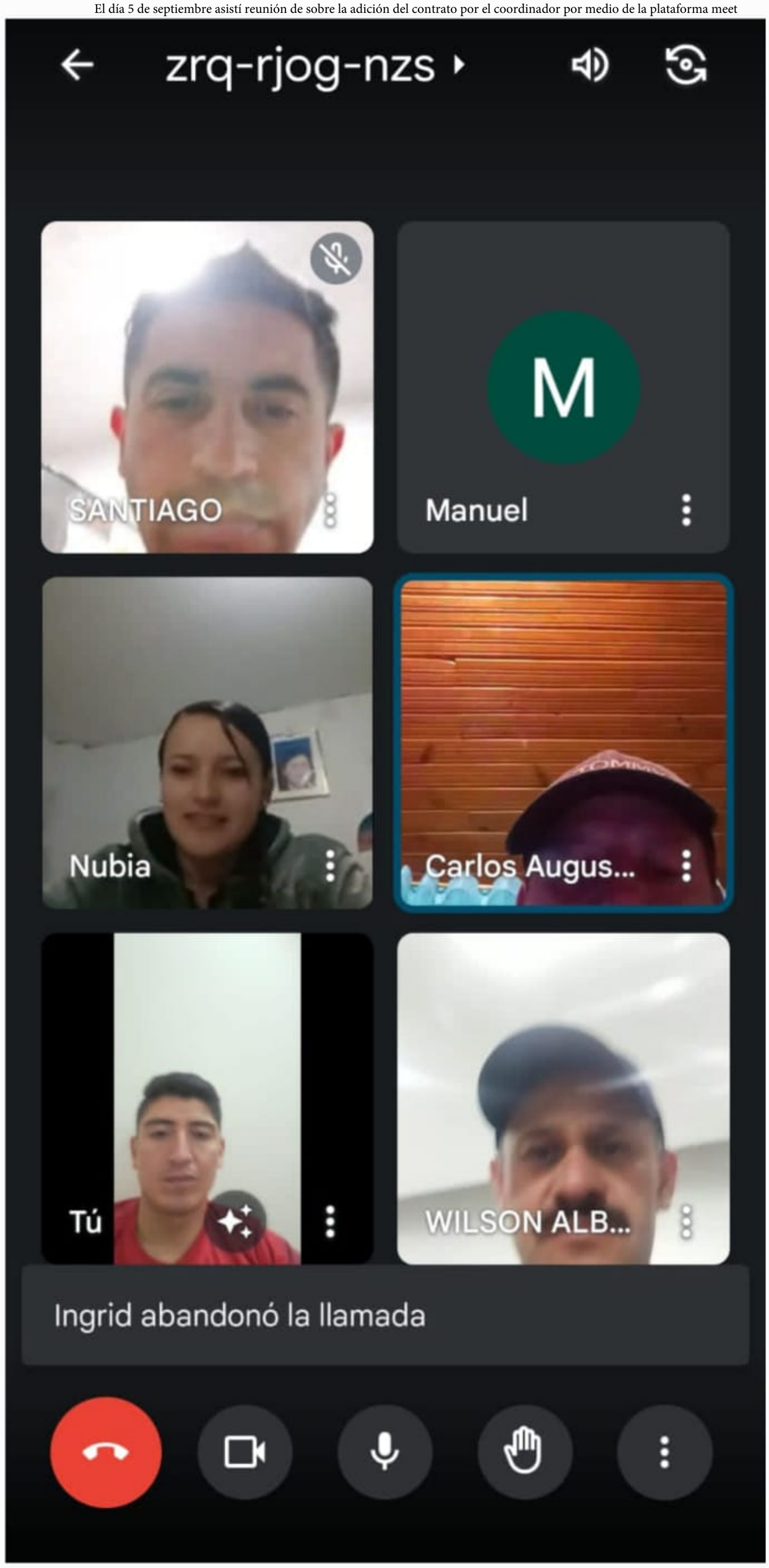
La presente se expide a los 2 del mes de Octubre de 2023

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

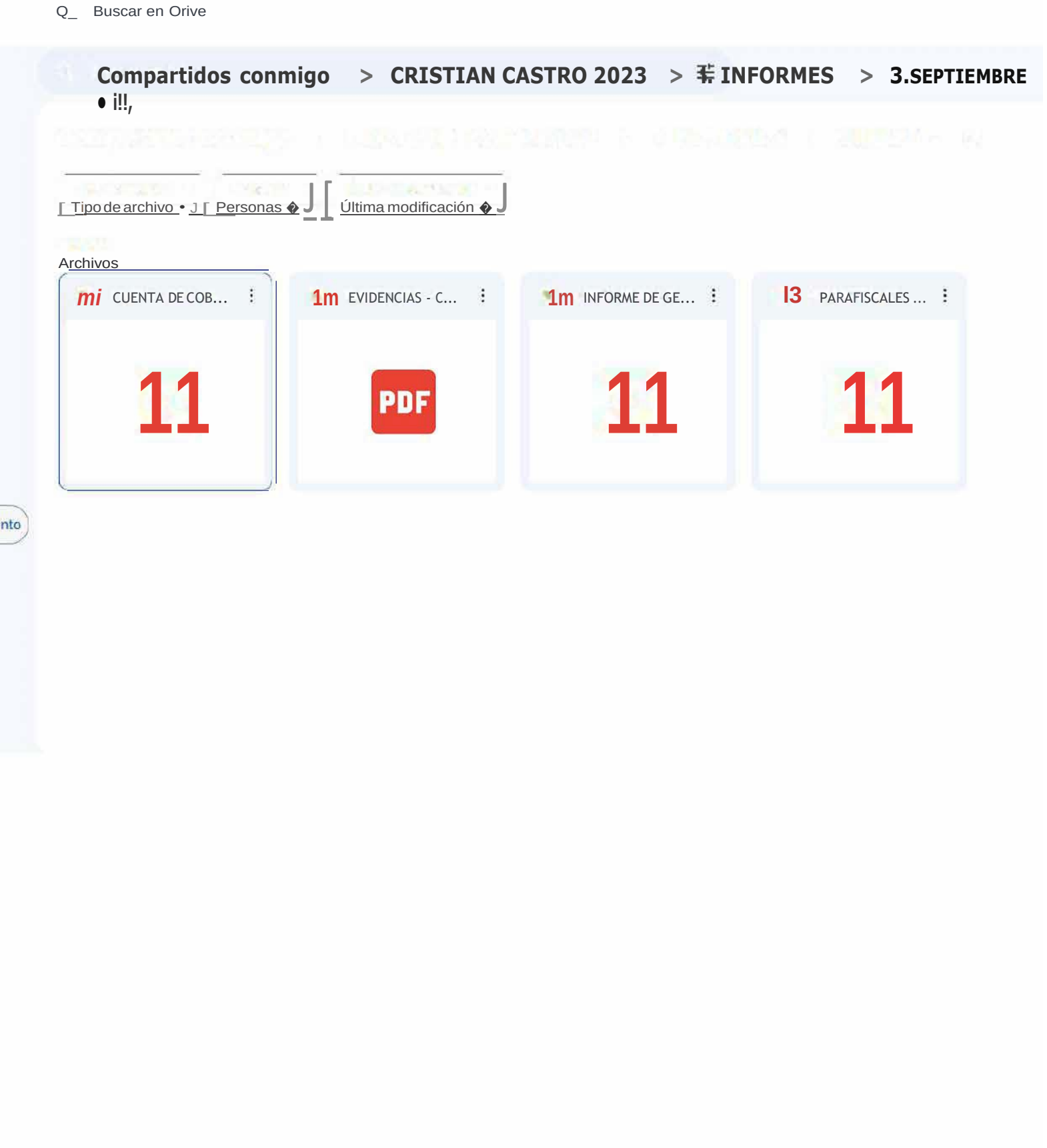
- El 4 septiembre asití reunion sobre indicaciones realización pruebas fisicas con el coordinador del programa



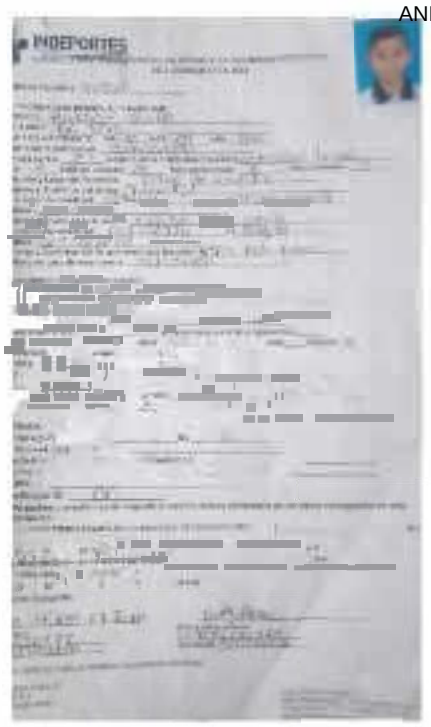
El día 5 de septiembre asistí reunión de sobre la adición del contrato por el coordinador por medio de la plataforma meet



ANEXO 13 OBLIGACION 15:
FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 4 ARCHIVOS



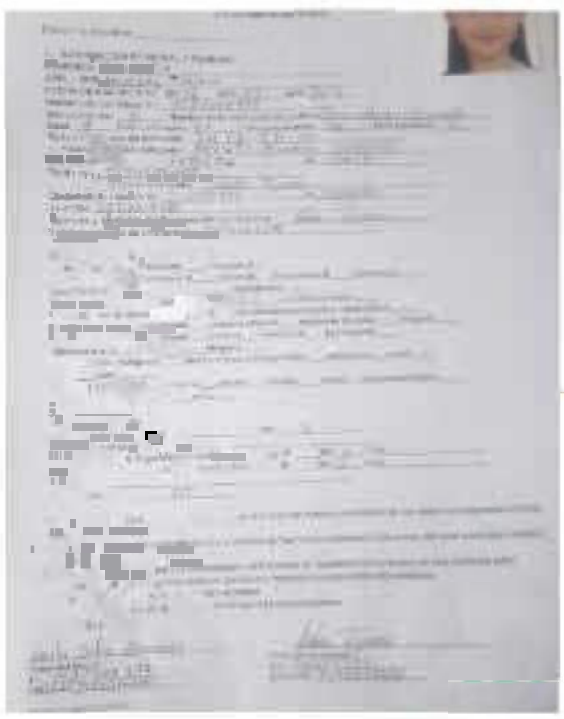
ANEXO 14 OBLIGACION 15:CARPETA DRIVE CON LOS 4 ARCHIVOS







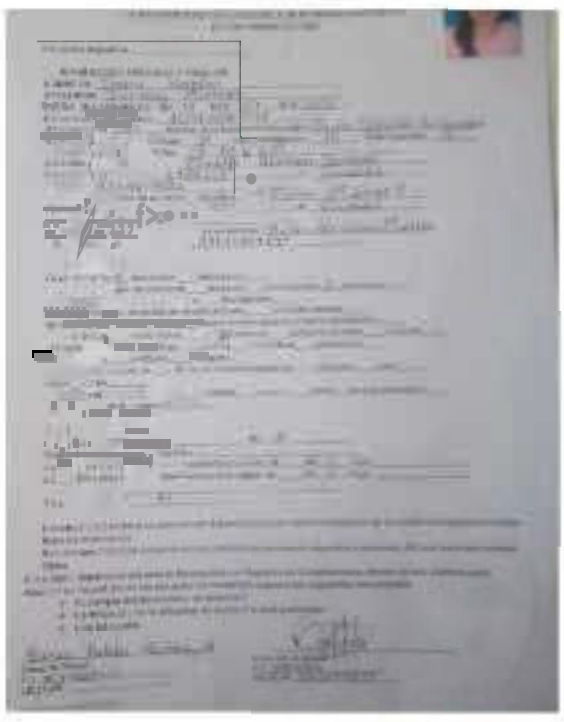






















EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

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

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

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

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: SEPTIEMBRE CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR	**FECHA Y LUGAR: SEPTIEMBRE CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR**
	
FECHA Y LUGAR: SEPTIEMBRE CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR	**FECHA Y LUGAR: SEPTIEMBRE CUCUNUBA COLISEO DIVINO SALVADOR**