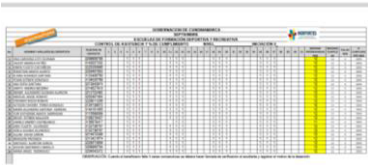
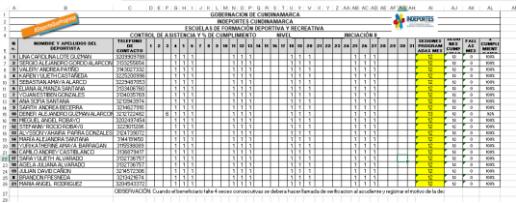
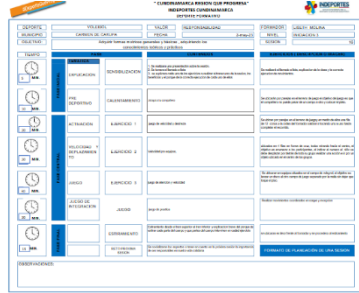


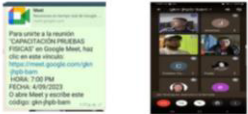
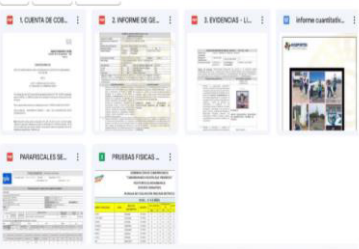
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 581 -2023			
Nombre del contratista	.LISETH ESMERALDA MOLINA MURCIA		
Número de identificación	1.068.952.644	Tipo de documento	C.C
Período informado	01/09/2023 al 30/09/2023	N° de Registro Presupuestal	2023001019 de 07/10/2022
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN 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			
Obligaciones específicas:		Actividades realizadas:	
		ANEXO: PDF EVIDENCIAS:	
<p>1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</p>		 <p>EVIDENCIA</p> <p>ANEXO 1 OBLIGACION 1: PUBLICIDAD DEL MUNICIPIO DE CARMEN DE CARUPA.</p>	
<p>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</p>		<p>Nivel Iniciación I</p>  <p>Iniciación SAN JOSE</p>  <p>INICIACIÓN</p>	

	 <p>EVIDENCIA:</p> <p>ANEXO 2 OBLIGACION 2: ASISTENCIA ASISTENCIA INICIACION 1 SEPTIEMBRE ASISTENCIA INICIACION 2 SEPTIEMBRE ASISTENCIA INICIACION 3 SEPTIEMBRE</p>
<p>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.</p>	 <p>EVIDENCIA:</p> <p>ANEXO 3 OBLIGACION 3: MALLAS PEDAGOGICAS DE VOLEIBOL SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO.</p>
<p>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.</p>	<p>ACTIVIDADES PROGRAMADAS SEPTIEMBRE</p>  <p>ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS</p>
<p>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.</p>	<p>COBERTURA SEPTIEMBRE de 2023</p>  <p>EVIDENCIAS:</p> <p>ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA</p>

<p>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.</p>	 <p>ANEXO 6 OBLIGACION 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS</p>
<p>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</p> <p>. 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.</p>	<p>PLANES DE OCTUBRE</p>  <p>planeación iniciación 1 OCTUBRE Planeación Iniciación 2 OCTUBRE</p>  <p>Planeación Iniciación 3 OCTUBRE</p>  <p>ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7: PLANEACIONES INICIACIÓN 1 octubre PLANEACIONES INICIACIÓN 2 octubre PLANEACIONES INICIACION 3 octubre</p>
<p>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.</p>	<p>Base de datos Carmen de Carupa- escuela formativa voleibol</p>

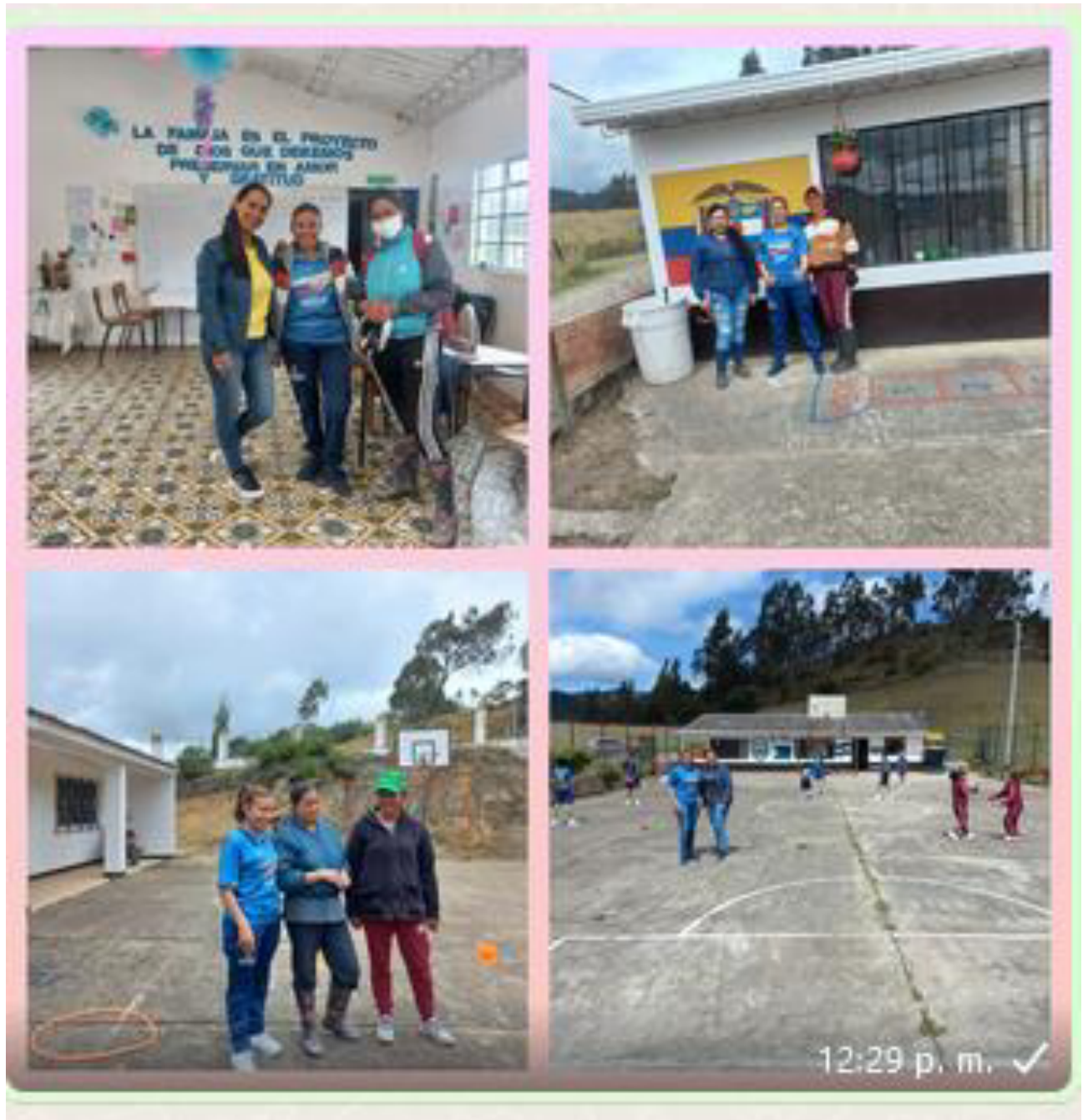
	 <p>ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8 BASE DE DATOS</p>
<p>9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.</p>	<p>Plan mensual</p>  <p>ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9: PLAN MESUAL</p>
<p>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.</p>	<p>La segunda toma la realizare en el mes que aparece en el cronograma estipulado por indeportes. En este mes de septiembre realice las pruebas físicas en la semana de 04 al 08 de septiembre.</p> <p>EVIDENCIA</p>  <p>Se comparó con graficas los resultados de la 1 y 2 toma. Evidenciando cuantitativa y cualitativa que los deportistas si dieron buenos resultados; me guie de los resultados de la graficas que observe en el Excel donde registre los datos de cada prueba. Las siguientes fueron las pruebas que desarrolle:</p> <p>Salto vertical Peso corporal Estatura de pie talla estatura sentado perímetro de cintura</p>

	<p>20 metros lisos Salto largo sin impulso Envergadura</p> <p>Consolide la información por el formato establecido por indeportes, Estas pruebas se entregaron como evidencia en un informe entregado en Word como evidencia de este mes y Se entrega a la gestora provincial NUBIA NIÑO. Como quinto y sexto archivo en el secop II.</p> <p>Participaron los 50 niños y niñas observe el análisis correspondiente entre las edades establecidas de 6 a 8 años y 9 a 12 años.</p>
<p>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.</p>	<p>SOLAMENTE FOTO</p> <p>Certificación del municipio de Carmen de Carupa septiembre de 2023</p>  <p>ANEXO 10 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO</p>
<p>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.</p>	 <p>La evidencia la entregue en el mes de agosto.</p>
<p>13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</p>	<p>ANEXO 11 OBLIGACIÓN 13: FOTOS DE APOYOS ACTIVIDADES.</p>

	<p>PDF: REUNIONES Y/O APOYOS QUE EJECUTARON EN SEPTIEMBRE</p> <p>Temas: CAPACITACIÓN PRUEBAS FÍSICAS.</p> <p>HORA: 07:00 PM</p> <p>FECHA: 30/09/2023</p>  <p>TEMA: Capacitación ley 2210 de 2022 entrenadores facilitadores y formadores deportivos.</p> <p>FECHA: 18/09/2023</p> <p>HORA: 3:00 PM</p> 
<p>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.</p>	<p>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</p> <p>SOLAMENTE PANTALLAZO DE LA OBLIGACIÓN DEL INFORME DE GESTIÓN</p>
<p>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)</p>	<p>PDF: 13 FOTO DE LOS 6 ARCHIVOS DE ESTE MES</p>  <p>ANEXO 13 OBLIGACIÓN 15: FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 6 ARCHIVOS.</p>
<p>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</p>	 <p>ANEXO 14 OBLIGACION 16 COLLAGE ORGANIZADAS DE CARPETA DE BENEFICIARIOS</p>

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1 CONVOCATORIA

PDF COLLAGE DE CONVOCATORIA





ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																																NIVEL											INICIACIÓN II											FALLAS MES	SESIONES PROGRAMADAS MES	SESIONES CUMPLIDAS AS	% CUMPLIMIE NTO MES
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																								
1	LINA CAROLINA LOTE GUZMAN	3209909788				1	1	1					1	1	1					1	1	1						1	1	1					12	12	0	100%																			
3	VALERY ANDREA PATIÑO	3143027332			1	1	1					1	1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
4	KAREN YULIETH CASTAÑEDA	3225200996			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
5	SEBASTIAN AMAYA ALARCO	3229487053			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
6	ELIANA ALMANZA SANTANA	3133406760			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
7	YOJAN ESTIBEN GONZALES	3134035769			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
8	ANA SOFIA SANTANA	3213943974			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
9	SARITH ANDREA BECERRA	3214627910			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
10	DEIMER ALEJANDRO GUZMAN ALARCON	3212722482			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
11	MIEGUEL ANGEL ROBAYO	3202497454			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
12	STEFANNY ROCIO ROBAYO	3229011206			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
13	ALYSSON YAHAIRA PARRA GONZALES	3124739072			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
14	MARÍA ALEJANDRA SANTANA HERRERA	3144191450			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
15	YURI KATHERINE AMAYA BARRAGAN	3115598089			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
16	DEVID ESTIBEN MALAVER	3108279427			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
17	CAMILO ANDREY CASTIBLANCO	3136879417			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					11	11	0	100%																			
18	SARA YULIETH ALVARADO	3132736757			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
19	AGELA JULIANA ALVARADO	3132736757			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
20	JULIAN DAVID CAÑON	3214572306			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
21	BRANDON FRESNEDA	3213421674			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
22	SANTIAGO ALARCON GARCIA	3228573809			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
23	JEISSON GERONIMO CARRILLO	3208950754			1	1	1						1	1	1					1	1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%																			
24	MARIA ANGEL RODRIGUEZ	3204543372			1	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 debiera hacer llamada de verificación al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

#DeporteQueProgresas

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA
RECREACIÓN DEL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE MONITOR	LISETH ESMERALDA MOLINA MURCIA
MES : SEPTIEMBRE	

MES : SEPTIEMBRE

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4 EXCEL DE ACTIVIDADES

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR - OCTUBRE VOLEIBOL CARMEN DE CARUPA
INICIACIÓN 1	VALORACIONES FISICAS, Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo.
INICIACIÓN 2	VALORACIONES FISICAS, Motricidad, salto, saques, recepción, dedos.
FUNDAMENTACIÓN	VALORACIONES FISICAS, Motricidad, salto, saques, recepción con antebrazo y dedos.

ANEXO 5 COBERTURA

<div><div>#DeporteQueProgresas</div><div>INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO</div><div><div>INDEPORTES RED DE COLEGIOS DEPORTIVOS, ARTÍSTICOS Y RECREATIVOS DEL GOBIERNO DE LA CUNDINAMARCA</div></div></div>															
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacitad Masculino	Discapacitad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6	4	0	6	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	10
7 AÑOS	4	4	0	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	8
8 AÑOS	5	6	0	5	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	11
9 AÑOS	4	6	0	4	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	10
10 AÑOS	6	3	0	6	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	9
11 AÑOS	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
12 AÑOS	1	5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
13 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	28	24	0	28	0	24	1	0	0	0	0	0	0	0	50

ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6 COLLAGE DE INDEPORTES

6. PDF COLLAGE DE FOTOS INDEPORTES



ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7 PLANEACIONES

#DeporteQueProgres

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	3-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que involucren patrones de movimiento basicos, en diferentes ejercicios con y sin balon			SESION	60

FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
TIEMPO	TEMATICA	SENSIBILIZACION		Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies	
5 MIN.	explicacion	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 sesión, 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 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	
10 MIN.	juego rompe hielo	CALENTAMIENTO		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.	activacion	EJERCICIO 1		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	
20 MIN.	velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2		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.	circuito físico motriz	EJERCICIO 3		por parejas con un balon de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y recepcionandolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontraran una soga de lado alado de la cancha cual sera el obstaculo principi de la actividad se deberra pasar el balon por arriba de la misma	
30 MIN.	coordinacion oculo manual	JUEGO			



15

MIN.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO Y REFLEXION

Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio
Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica

RETO PROXIMA SESION

Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.

se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	4-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que involucren patrones de movimiento basicos, en diferentes ejercicios con y sin balon			SESION	61

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
TIEMPO	TEMATICA				
5 MIN.	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 sesión, 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 la lleva en cadena.	uno se la queda y debe perseguir a los demas compañeros para tocarlos y que hagan parte de la cadena, a medida que van tocando compañeros se deben unir a ellos hasta quedar 3 niños sin tocar quienes seran los ganadores	
20 MIN.	activacion	EJERCICIO 1	Juego de velocidad mediante la utilización de diferentes variables sensoriales a la hora de realizar la salida.	Se ubican en la linea de fondo del campo deportivo en llera, ubicadoz en diferentes posiciones según indique el formador, el cual dara la salida	
20 MIN.	circuito	EJERCICIO 2	Circuito de coordinación, con la ayuda de diferentes elementos y variables, como escalera, conos y platillos,	1- escalera de coordinacion donde deben saltar a pies juntos sin tocar ningun peldaño 2- 10 conos ubicados en zig zag a 2 mts uno del otro 3- 10 platillos distribuidos 5 de un lado y 5 del otro a una distancia de tres metros se deve rodear cada cono hasta llegar al ultimo	
30 MIN.	juego	EJERCICIO 3	Juego de persecución en parejas, al realizar una señal trataran de alcanzar uno al otro hasta cierto punto.	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 está 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.	coordinacion oculo manual	JUEGO	lanzar y atrapar el balon por arriba de una sogas que se instalara atravezando el campo deportivo	se instalara una sogas de lado al del campo deportivo los niños se ubicaran por parejas lanzaran el balon por arriba de la cabeza hacia una zona que esta limitada para cada niño	



15 MIN.

ESTIRAMIENTO Y REFLEXION

Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	5-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que involucren patrones de movimiento basicos, en diferentes ejercicios con y sin balon				
TIEMPO	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)				
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	CONTENIDOS		
	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 círculos, realizando diferentes variables.	Se ubicarán todos en un círculo que ocupe todo el campo deportivo y se enumeraran del primero al ultimo asistente en la sesion, el objetivo es competir con el compañero que le toque de acuerdo a los numeros mencionados por el formador, deben recorrer alrededor de todo el grupo hasta llegar a la misma posición	
 20 MIN.	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	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 de velocidad	EJERCICIO 3	Circuitos con desplazamientos en línea recta, saltos con un pie en diferentes velocidades.	Se delimitaran 4 estaciones de igual distancia en la primer estación se debe correr a maxima velocidad, en la segunda se deb correr de espaldas, en la tercera alternando un pie y el otro en saltos la cuarta a saltos de sapito	
 30 MIN.	coordinacion oculo manual	JUEGO	Desplazamientos en diferentes direcciones 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 recepcionandolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontraran una soga de lado alado de la cancha cual sera el obstaculo principiapl de la actividad se deberra pasar el balon por arriba de la misma	



15

MIN.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO Y REFLEXION

Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio
Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica

RETO PROXIMA SESION

Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.

se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	10-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que involucren patrones de movimiento basicos, en diferentes ejercicios con y sin balon			SESION	63

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
 10 MIN.		juego rompe hielo	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.		activacion	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.
 20 MIN.		de velocidad reaccion	Se ubicaran en un círculo, 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 círculo, al mencionar el objeto el niño se deberá desplazar de manera rápida hacia el objeto y cogerlo.
 30 MIN.	FASE CENTRAL	fisico motriz	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 distancia de 10 mts de recorrido
 30 MIN.		coordinacion oculo manual	por parejas con un balon de voleibol se van a lanzar el balon por debajo de una sogas que se colocara atravesando todo el ancho de la cancha el balon no debiera tocar el piso y realizaran 3 repeticiones de 20 pases seguidos



15

MIN.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO Y
REFLEXION

Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio
Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica

RETO PROXIMA
SESION

Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.

se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	11-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que involucren patrones de movimiento basicos, en diferentes ejercicios con y sin balon			SESION	64

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	SENSIBILIZACION 1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior
 10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO 2
 20 MIN.		activacion	EJERCICIO 1 Juego de persecución en círculo mediante diferentes variables, pasar en zig zag en medio de sus compañeros.
 20 MIN.		juego	EJERCICIO 2 Juego recreativo, "que hora es señor lobo", se iniciara con el instructor, los demás niños le deben preguntar que hora es el dirá un numero y ese será el total de pasos que deben recorrer todos, cuando mencione que es hora de comer, el "lobo" intentara tocar un estudiante en la espalda o en el hombro el pasara a ocupar su posición.
 30 MIN.		fisico circuitito motriz	EJERCICIO 3 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.		coordinacion oculo manual	JUEGO por parejas con un balon de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y recepcionandolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontraran una soga de lado alado de la cancha cual sera el obstaculo principiapl 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 explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio
Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica

RETO PROXIMA
SESION

Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.

se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	12-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que involucren patrones de movimiento basicos, en diferentes ejercicios con y sin balon			SESION	65

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	Se realizara una presentacion sobre la sesion. Se tomara el llamado a lista 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 Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior
 10 MIN.		juego rompe hielo	Juego congelados
 20 MIN.		activacion	Juegos de espejo, copiar al compañero con diferentes variables, hasta tocar cierta cantidad de conos o platillos.
 20 MIN.		velocidad de desplazamiento	Juego de relevos con diferentes variables y cambios de ritmo.
 30 MIN.		trabajo en equipo	Compentencia en grupos
 30 MIN.		juego	Juego popular rayuela

FASE CENTRAL		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
		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	
		se ubicaran por grupos de 4 niños con un testigo por grupo enumerados del 1 al numero 4 el objetivo es recorrer todo el ancho del campo deportivo y entregar el testigo al numero siguiente hasta que todos realicen el mismo recorrido	
		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	
		se realizara una adaptacion al voleibol con metodos y caracteristicas adaptadas, con la ayuda de aros o platillos.	



15

MIN.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO Y REFLEXION

Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio
Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica

RETO PROXIMA SESION

Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.

se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	17-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que involucren patrones de movimiento basicos, en diferentes ejercicios con y sin balon			SESION	66

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	6 Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
 10 MIN.		juego rompe hielo	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.		activacion	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	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 físico motriz	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 distancia de 10 mts de recorrido
 30 MIN.		coordinacion oculo manual	por parejas con un balon de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y recepcionandolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontraran una soga de lado alado de la cancha la cual sera el obstaculo principi de la actividad se deberra pasar el balon por arriba de la misma
		JUEGO	



15

MIN.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO Y
REFLEXION

Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio
Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica

RETO PROXIMA
SESION

Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.

se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	18-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	67

FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
TEMATICA	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 sesión, 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
FASE INICIAL	juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	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
FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	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.
de velocidad reaccion	EJERCICIO 2		Se ubicaran en un círculo, 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 círculo, al mencionar el objeto el niño se deberá desplazar de manera rápida hacia el objeto y cogerlo.
circuito físico motriz	EJERCICIO 3		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 distancia de 10 mts de recorrido
coordinacion oculo manual	JUEGO		por parejas con un balón de voleibol se van a lanzar el balón por debajo de una sogas que se colocara atravesando todo el ancho de la cancha el balón no debiera tocar el piso y realizaran 3 repeticiones de 20 pases seguidos



15

MIN.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO Y
REFLEXION

Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio
Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica

RETO PROXIMA
SESION

Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.

se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	19-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	68

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	TEMATICA explicacion	SENSIBILIZACION	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.	juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	deben recorrer todo el campo deportivo en diferentes direcciones y con diferentes métodos de desplazamiento al voz del instructor se deben quedar en la posición tal cual los "congelaron".
20 MIN.	activacion	EJERCICIO 1	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	se ubicaran por grupos de 4 niños con un testigo por grupo enumerados del 1 al numero 4 el objetivo es recorrer todo el ancho del campo deportivo y entregar el testigo al numero siguiente hasta que todos realicen el mismo recorrido
30 MIN.	trabajo en equipo	EJERCICIO 3	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	se realizara una adaptacion al voleibol con metodos y características adaptadas, con la ayuda de aros o platillos.



15

MIN.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO Y
REFLEXION

Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio
Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica

RETO PROXIMA
SESION

Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.

se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	24-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:				SESION	69

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	explicacion	SENSIBILIZACION	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	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.		activacion	EJERCICIO 1	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.	FASE CENTRAL	velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	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 físico motriz	EJERCICIO 3	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 distancia de 10 mts de recorrido
30 MIN.		coordinacion oculo manual	JUEGO	por parejas con un balón de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y recepcionandolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontrarán una soga de lado alado de la cancha cual sera el obstaculo principi de la actividad se deberra pasar el balón por arriba de la misma



15

MIN.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO Y REFLEXION

Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio
Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica

RETO PROXIMA SESION

Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.

se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	25-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	70

FASE		CONTENIDOS	
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 sesión, 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
juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego de persecución en círculo 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
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
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
circuito físico 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 distancia de 10 mts de recorrido
coordinacion oculo manual	JUEGO	Desplazamientos en diferentes direcciones con balón, alternando la manipulación con distintas partes del cuerpo y con obstaculos en los desplazamientos	por parejas con un balón de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y recepcionandolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontraran una soga de lado alado de la cancha cual sera el obstaculo principiapl de la actividad se deberra pasar el balón por arriba de la misma



15

MIN.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO Y REFLEXION

Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio
Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica

RETO PROXIMA SESION

Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.

se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA



DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	26-oct-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	71

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
 10 MIN.		juego rompe hielo	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.		activacion	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	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.		círculo físico motriz	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 distancia de 10 mts de recorrido
 30 MIN.		coordinacion oculo manual	por parejas con un balón de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y recepcionandolo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontraran una soga de lado alado de la cancha cual sera el obstaculo principiapl de la actividad se deberra pasar el balón por arriba de la misma
		JUEGO	



15

MIN.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO Y REFLEXION

Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio
Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica

RETO PROXIMA SESION

Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.

se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	3-oct-23	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Asumir de forma adecuada tareas que se le asignan dentro de la formación deportiva.				
TIEMPO	SESION 60				
EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)					
TEMATICA		EL INSTRUCTOR LLAMA A LISTA LUEGO SE PONE MUSICA BAILABLE PARA QUE LOS DEPORTISTAS BALEN EN EL CAMPO DEPORTIVO. SE ORGANIZAN EN CIRCULO PARA LAS INDICACIONES DE LA CLASE.			
explicacion		LLAMADO A LISTA, ORACIÓN, INTEGRACIÓN CON MUSICA, INDICACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA CLASE.			
JUEGO DE PARTICIPACIÓN		REMATADOR EXTERNO , OPUESTO, MEDIO .			
ACTIVACIÓN		CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO.			
VELOCIDAD CON DESPLAZAMIENTO		TOQUE DE DEDOS EN PAREJAS. Y EN DIFERENTES GRUPOS.			
CIRCUITO		CIRCUITO CON BALON.			
COORDINACIÓN		MINI PARTIDO. LOS DEPORTISTAS SE UBICAN SEGÚN SE INDIQUE POR EQUIPOS PARA EL JUEGO.			
ESTRIMIENTO Y REFLEXION		ESTRIMIENTOS CON MUSICA.			
RETO PROXIMA SESION		ORGANIZAR UN JUEGO ENGRUPO.			
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION					
OBSERVACIONES:					

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	4-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Asumir de forma adecuada tareas que se le asignan dentro de la formación deportiva.				
TIEMPO	61				
EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)					
SE DELEGA UN DEPORTISTA PARA QUE REALICE LA ORACION, EL INSTRUCTOR LLAMA A LISTA, LUEGO SE PRENDE EL SONIDO Y SE ESCUCHA EL HIMNO QUIENES LO CANTAMOS VARIAS VECES, POR ULTIMO DE HACEN MOVIMIENTOS DIRIGIDOS POR UNA CANCION.					
LOS NIÑOS SE UBICAN EN LA MITAD DEL CAMPO DEPORTIVO SE ESCOGE A UN NIÑO QUIEN SERA DE POLICIA Y AL SONIDO DEL SILBATO ELLOS DEBEN CORRER Y TRATAR DE PASAR A LOS EXTREMOS SIN DEJARSE COGER, AL QUE TOQUEN PASAN A SER POLICIAS Y ASI SUCESIVAMENTE.					
TROTAR 1MIN 3333CAMINAR DEL LADO 40 MIN. TROTAR LEVANTADNO RODILLAS. CAMINAR DE TALONES. 1MIN ANDAR DE ESPALDAS. ANDAR DE PUNTILLAS. 1 MIN. TROTAR CRUZANDO LOS PIES 1MIN. ZANCADA 1MIN.					
EN PAREJAS LANZAR EL VALON CON DEDOS Y DEVOLVERLO VARIAS VACES . LUEGO EN GRUPOS DE CUATRO Y REPETICION.					
LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN EN FILA DONDE INICIARAN EL CIRCUITO DEBEN PASAR LOS CONOS POR LA DERECHA Y LUEGO A IZQUIERDA LANZANDO EL BALON HACIA ARRIBA Y GOLPEA, LUEGO PASAN A LOS AROS DONDE DEBEN PASAR CON EL PIE IZQUIERO AL LLEGAR A LA META DEBEN DEVOLVERSEN CORRIENDO A ENTREGAR EL BALON AL COMPAÑERO.					
EL GRUPO SE DIVIDE EN DOS GRUPOS LOS DEPORTISTAS DEBEN PASAR LA PELOTA POR DERECHA E IZQUIERDA, DEBAJO , ENCIMA SEGUN INDIQUE EL ENTRENADOR Y PELOTA QUE CAIGA EL EQUIPO DEBE REALIZAR EJERCICIOS QUE SE INDIQUEN.					
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION					
OBSERVACIONES:					



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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	5-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Asumir de forma adecuada tareas que se le asignan dentro de la formación deportiva.				
TIEMPO	62				

FASE INICIAL		FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
TEMATICA		SENSIBILIZACION		LLAMADO A LISTA. LECTURA DEL VALOR DE SOLIDARIDAD . ORACIÓN. INDICACIONES DE DESARROLLO DE LA CLASE. SUGERENCIAS O PREGUNTAS.		EL INSTRUCTOR REALIZA LLAMADO A LISTA. SE PREGUNTA QUIEN DE LOS NIÑOS QUIERE REALIZAR LA ORACIÓN. SE DELEGA A UN COMPAÑERO REALICE LA LECTURA SOY SOLIDARIO. LUEGO ESCUCHAN LAS INDICACIONES DE LA CLASE. LUEGO SE ESCUCHA SUGERENCIAS O PREGUNTAS DE LOS ESTUDIANTES	
5 MIN.	6ACTIVIDAD LUDICA	RONDA	SE NECESITA BLAFLE, AROS, PALOS DE ESCOBA. RONDA LLAMADA LOS MOVIMIENTOS	EL PROFESOR CONECTA LA MUSICA LA RONDA LOS MOVIMIENTOS AL BAELE Y LOS NIÑOS Y NIÑAS SIGEN LAS INDICACIONES DE LA CANCIÓN.			
10 MIN.	PREDEPORTIVO	EJERCICIO 1	BALON LOCO EN EL AIRE	LOS NIÑOS Y NIÑAS SE DISTRIBUYEN EN EL CAMPO DEPORTIVO Y EL INSTRUCTOR LANZA EL BALON AL IRE LOS ESTUDIANTES DEBEN SEGUIR LANZANDO SIN DEJARLO CAER. SE NOMBRA QUIEN DEBE CONTINUAR LANZANDO.			
20 MIN.	JUEGO	EJERCICIO 2	TOQUE DE DEDOS EN PAREJAS. Y EN DIFERENTES GRUPOS.	EN PAREJAS LANZAR EL VALON CON DEDOS Y DEVOLVERLO VARIAS VACES...LUEGO EN GRUPOS DE CUATRO Y REPETICIÓN.			
20 MIN.	TRABAJO EQUIPO EN	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 DIRECCIÓN. UNO DE ELLOS LLEVA LA PELOTA CON DEDOS ESCUCHEN EL PITO DEBEN ENCONTRAR SU PAREJA Y SENTARSEN LUEGO CAMBIAN DE PERSONA PARA LLEVAR BALON			
30 MIN.	FLEXIBILIDAD	JUEGO	DALE AL BALON VOLADOR	CADA DEPORTISTA GOLPEA EL BALON UTILIZANDO EL GESTO DE NATEBRAZOS Y VOLEO E INTENTA NO CAIGA AL SUELO.			
30 MIN.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	RETO PROXIMA SESION	SOCIALIZACIÓN DE ESTIRAMIENTO LOS BENEFICIOS PARA LA VIDA.	EN CIRCULO SE REALIZA EL ESTIRAMIENTO			
15 MIN.			ESCUCHAR VARIAS VECES EL HIMNO DE CUNDINAMARCA.	FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION			

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	10-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Asumir de forma adecuada tareas que se le asignan dentro de la formación deportiva.			SESION	63

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACIÓN	SENSIBILIZACION
 10 MIN.	FASE CENTRAL	PREDEPORTIVO O	DINAMICA INTEGRACIÓN QUE LO BAILE DINAMICA QUE AYUDA A DESPERTAR EL AMBIENTE DEL GRUPO.
 20 MIN.		ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1 CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, ACOMPAÑADO DE MUSICA
 20 MIN.		VELOCIDAD DE REDACCIÓN	EJERCICIO 2 TOQUE DE DEDOS EN PAREJAS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
 30 MIN.		CIRCULO FISICO	EJERCICIO 3 RECOORDO DIFERENTES DISTINCIA EJECUTANDO VARIABLES, (OBSTACULOS, ZIG ZAG , SALTO AROS, EQUILIBRIO)
 30 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO PELOTAS LOCAS
 15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS MIXTOS
		RETO PROXIMA SESION	APRENDER EL HIMNO DE CUNDINAMARCA
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION			

OBSERVACIONES:

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	11-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Asumir de forma adecuada tareas que se le asignan dentro de la formación deportiva.			SESION	64

TIEMPO		FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	EXPLICACIÓN	SENSIBILIZACION	SE DELEGA A UN DEPORTISTA A REALIZAR LA ORACIÓN. SE LLAMA A LISTA. SE ORGANIZA EL GRUPO PARA ENTONAR LAS NOTAS DEL HIMNO DE CUNDINAMARCA. LUEGO SE ESCUCHA A LOS NIÑOS Y NIÑAS PARA EL DESARROLLO DE LOS JUEGOS QUE TRAEN DE CASA		
 10 MIN.		JUEGO RECREATIVO		ACOPLAMIENTO	LOS NIÑOS Y NIÑAS EXPLICARÁ LAS REGLAS DE SU JUEGO Y COMO DEBEMOS UBICARNOS PARA EL DESARROLLO DE ESTE.		
 20 MIN.		ANIMACIÓN		EJERCICIO 1	LOS NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE UNA DINAMICA LLAMADA PIN PIM POM QUIEN VAYA QUEDANDO DE POM VA A QUEDAR EN EL GRUPO CONTRARIO ASI DIVIDIMOS EL GRUPO EN DOS IGUALES. LUEGO SE UBICAN DE TAL MANERA QUE ALGO REPRESENTE SU GRUPO. SE ENTREGA 10 BOMBAS ACADA GRUPO Y EMPIEZAN A JUEGAR		
 20 MIN.		JUEGO		EJERCICIO 2	LOS NIÑOS SE UBICAN POR GRUPOS DE 3 PERSONAS Y UNO DE ELLOS ES EL FICHERO EL ENCARGADO DE LANZAR BALON Y TRATAR DE PASARLO DE LA LIENA. DONDE ESTAS SUS COMPAÑEROS Y ELLOS DEBEN ATACAR CON DEDOS. ASI Y DEBEN CAMBIAR DE FICHERO.		
 30 MIN.		CIRCUITO FISICO MOTRIZ		EJERCICIO 3	DEPORTISTAS SALTAN CON PIE DERECHO E IZQUIERDO LOS AROS LLEVANDO BALON LUEGO EN ZIGZAG LOS CONOS GOLPEANDO BALON GOLPEANDO DEDOS Y ESCALERA DERECHA O IZQUIERDA.		
 30 MIN.		COORDINACIÓN		JUEGO	POR PAREJAS NOS DESPLAZAMOS LANZANDO BALON. UN COMAERO LANZA Y EL OTRO RESPONDE ESTO POR VARIAS VECES Y ROTAN.		
 15 MIN.	FASE FINAL			ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE TRABAJA LAS PARTES DEL CUERPO ACOMPAÑADOS DE MUSICA.		
				RETO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION		

OBSERVACIONES:

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	12-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Asumir de forma adecuada tareas que se le asignan dentro de la formación deportiva.			SESION	65

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA explicacion	SENSIBILIZACION SALUDO DE BIENVENIDA, ORACIÓN, RELEJÓN, DE LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR SOLO O EN GRUPO ??? E INDICACIONES DE LA CLASE.
 10 MIN.		juego rompe hielo	JUEGO LOCO REMATADOR EXTERNO, OPIUESTO, MEDIO .
 20 MIN.		activacion	EJERCICIO 1 CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, ACOMPAÑADO DE SILBATO 3
 20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2 DESPLAZAMIENTOS PARALELOS, PERPENDICULARES, DIAGONALES A LA CUERDA O RED
 30 MIN.		ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EJERCICIO 3 COMPETENCIA EN GRUPOS.
 30 MIN.		JUEGO	JUEGO MINI PARTIDO
 15 MIN.	FASE FINAL		EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD RUTINAS, INICIANDO CON EXTREMIDADES SUPERIORES A INFERIORES CON MÚSICA.-
		RETO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION ORGANIZAR UN JUEGO ENGRUPO.

OBSERVACIONES:

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	17-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Asumir de forma adecuada tareas que se le asignan dentro de la formación deportiva.			SESION	66

TEMATICA		FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
FASE INICIAL	REFLEXIÓN	SENSIBILIZACION	CANTO A SER EL MEJOR, ORACIÓN, LLAMADO A LISTA, REFLEXION SOBRE LA IMPORTANCIA DE SER BUENA PERSONA Y DISCIPLINADO.				
	ACTITUD POSITIVA	DINAMICA	DINAMICA DE INTEGRACIÓN : EL VIEJO MOLINERO				
FASE CENTRAL		ACTIVACIÓN	CALENTAMIENTO ACOMPAÑADO DE MUSICA.				
	ORGANIZACIÓN DE METAS	EJERCICIO 1	TROTTAR 1MIN. CAMINAR DE LADO 40 MIN. TROTAR LEVANTANDO RODILLAS. CAMINAR DE TALONES. 1MIN ANDAR DE ESPALDAS, ANDAR DE PUNTILLAS. 1 MIN. TROTAR CRUZANDO LOS PIES 1MIN. ZANGADA 1MIN.				
	CIRCUITO FISICO	EJERCICIO 2	EN PAREJAS LANZAR EL VALON CON DEDOS Y DEVOLVERLO VARIAS VACES ..LUEGO EN GRUPOS DE CUATRO Y REPETICION.				
	COORDINACIÓN	EJERCICIO 3	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.				
		JUEGO	SE JUEGA A 15 PUNTOS .				
FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS ESPECIFICOS Y RUTINARIOS.				
		RETO PROXIMA SESION	ORGANIZAR UN JUEGO ENGRUPO.				

TIEMPO	5 MIN.	10 MIN.	20 MIN.	20 MIN.	30 MIN.	30 MIN.	15 MIN.
--------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

OBSERVACIONES:							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	18-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Asumir de forma adecuada tareas que se le asignan dentro de la formación deportiva.			SESION	67

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION
 10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	JUEGO
 20 MIN.		ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1
 20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD REDACCION	EJERCICIO 2
 30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3
 30 MIN.		JUEGO	BALON TIGRE.
 15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	SOCIALIZACION DE RUTINA DE EJERCICIOS Y HABITOS PARA UNA BUENA DISCIPLINA.
		RETO PROXIMA SESION	POR GRUPOS ORGANIZAR PRESENTACION DEL HIMNO DE CUNDINAMARCA.

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION	
TRABAJO DE ESTIRAMIENTOS DE LOS MÚSCULOS GENERALES QUE INTERVIENEN EN LA ACTIVIDAD	

OBSERVACIONES:

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA		NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Asumir de forma adecuada tareas que se le asignan dentro de la formación deportiva.			SESION	68
TIEMPO	FASE			EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	TEMATICA	SENSIBILIZACION		UN NIÑO QUE QUIERA REALIZA LA ORACIÓN, LUEGO SE LLAMA A LISTA, SE ORGANIZAN POR GRUPOS PARA INICIAR LAS PRESENTACIONES LUEGO SE ESCUCHA LAS INDICACIONES DE LA CLASE.	
 10 MIN.	PREDEPORTIVO	LUDICA		EL INSTRUCTOR COLOCA MUSICA Y LOS NIÑOS Y NIÑAS VAN BUSCANDO JUEGETES O ALGUN ARTICULO QUE LE PERMITA PERSONALIZARSE DE SU PROFESION, ELLOS LUEGO NOS CUENTAN PORQUE LE GUSTARIA Y LA IMPORTANCIA.	
 20 MIN.	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1		TROTAR 1MIN. 3333CAMINAR DE LADO 40 MIN. TROTAR LEVANTADNO RODILLAS. CAMINAR DE TALONES. 1MIN ANDAR DE ESPALDAS. ANDAR DE PUNTILLAS. 1 MIN. TROTAR CRUZANDO LOS PIES 1MIN. ZANCADA 1MIN.	
 20 MIN.	VELOCIDAD REDACCIÓN Y	EJERCICIO 2		SE UBICAN LOS NIÑOS Y NIÑAS EN FILA PARA INICIAR EL EJECICIO VAN PASANDO POR LOS CONOS SEGUN INDICACIONES DEL INSTRUCTOR. VAN CAMBIANDO DE RITMO DESPACIO, RAPIDO.	
 30 MIN.	CIRCUITO	EJERCICIO 3		SE ORGANIZA EL CIRCUITO INICIANDO CON LOS PALOS DE ESCOBA DONDE DEBEN SALTAR CON LOS DOS PIES, VIENEN LOS CONOS PASAN EN ZIGZAG . SALTAN EN ESCALERA CON PIE DERECHO E IZQUIERO . PASAN LOS AROS CON LOS DOS PIES EN SALTO CON BALON LLEGAN AL FINAL Y LANZAN BALON CON ANTEBRAZO Y CORREÑA	
 30 MIN.		JUEGO		JUGAR POR EQUIPOS IGUALES A PASAR EL BALON SIN DEJARLO CAER A 15 A 20 SET Y CAMBIAN.	
 15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	EJERCICIOS CON LAS PARTES DEL CUERPO. ACOMPAÑAMIENTO DE MUSICA	
			RETRO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION	
OBSERVACIONES:					



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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	24-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Asumir de forma adecuada tareas que se le asignan dentro de la formación deportiva.			SESION	69

TEMPO		FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA, ORACIÓN, EXPOSICION DE LAS CARTELERAS, INDICACIONES DEL DESARROLLO DE LA CLASE.		EL INSTRUCTOR SALUDA Y LLAMA A LISTA, LUEGO SE DIGNA A UN NIÑO PARA REALIZAR LA ORACIÓN, LUEGO SE ORGANIZAN EN CIRCULO SENTADOS PARA ESCUCHAR LA EXPOSICIÓN DE LOS COMPAÑEROS SE REALIZA REFLEXIÓN Y SE ESCUCHA INDICACIONES DE LA CLASE.	
 10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	RONDA	RONDA PINOCHO ES UN MUÑECO.		LOS NIÑOS EMPIEZAN A CANTAR PINOCHO ES UN MUÑECO DE PAJA Y DE CARTON SE BANA SU CARITA CON AGUA Y CON JABON. Y SE DELEGA A UN LIDER PARA CAMBIAR MOVIMIENTOS.	
 20 MIN.		ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO CON MUSICA LOS MOVIMIENTOS.		6SE SIGUEN LOS MOVIMIENTOS DE LA CANCIÓN LOS MOVIMIENTOS Y PARTES DEL CUERPO. CON CAMBIOS DE RITMO.	
 20 MIN.		VELOCIDAD REDACCIÓN	EJERCICIO 2	TOQUE DE DEDOS EN PAREJAS. Y EN DIFERENTES GRUPOS.		EN PAREIAS LANZAR EL VALON CON DEDOS Y DEVOLVERLO VARIAS VACES...LUEGO EN GRUPOS DE CUATRO Y REPETICIÓN.	
 30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3	RECOORIDO EN AROS, CONOS, ESCALERA.		SE UBICAN POR GRUPOS Y CON LA SENAL 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 SEMICIRCULO Y SENTADOS EN EL SUELO. DE FRENTE AL COMPAÑERO. A LA SENAL EL CAPITAN VOLEA EL BALON HACIA EL PRIMERO QUIEN SE LEVANTA DE LA POSICIÓN DE SENTADO Y VOLEA Y SE SIENTA, CONTINUANDO ASI HASTA LLEGAR AL ÚLTIMO QUIEN DESPUES DE DEVOLVERLA CORRERÁ A CAMBIAR SU POSICION CON LA DEL CAPITAN.	
 15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	EJERCICIOS GENERALES CON PARTES DEL CUERPO.		* SEPARAR LOS PIES UNO DETRAS DEL OTRO. SIN DOBLAR EL TRONCO BAJAR SUAVEMENTE HASTA ESTIRAR LA PIERNA. * AGARRARSE LAS MANOS POR DETRAS DE LA ESPALDA Y ESTIRAR HACIA ATRAS. * LEVANTAR UN BRAZO. DOBLAR EL OTRO POR DETRAS DE LA	
			RETO PROXIMA SESION	3		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	25-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Asumir de forma adecuada tareas que se le asignan dentro de la formación deportiva.			SESION	70
TIEMPO					
 5 MIN.					
 10 MIN.					
 20 MIN.					
 20 MIN.					
 30 MIN.					
 30 MIN.					
 15 MIN.					
OBSERVACIONES:					

FASE INICIAL		FASE		CONTENIDOS	
TEMATICA	REFLEXION	SENSIBILIZACION	ORACIÓN, ENTONAMOS EL HIMNO DE CUNDINAMARCA, LLAMADO A LISTA Y REGLAS PARA EL DESARROLLO DE LA CLASE. DINAMICA DE INTEGRACION COLULO.		
CONVIVENCIA DEPORTIVA	LIBRE	REMATADOR EXTERNO, OPUESTO, MEDIO.			
ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO.			
VELOCIDAD REDACCION	EJERCICIO 2	TOQUE DE DEDOS EN PAREJAS. Y EN DIFERENTES GRUPOS.			
CIRCUITO	EJERCICIO 3	CONOS, AROS, ESCALERA, PASAR EL PALO DE ESCOBA.			
JUEGO	BALON VOLADOR				
HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS MUSCULOS VINCULADOS EN EL EJERCICIO.			
RETO PROXIMA SESION	ORGANIZAR UN JUEGO ENGRUPO.				
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION					

EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
ESCOGEMOS UN LIDER QUE REALICE LA ORACIÓN CANTAMOS EL HIMNO DE CUNDINAMRCA Y DINAMICAS DE INTEGRACIÓN COLULO REPITEN COLULO COLULO LA DANZA DEL COLULO COLULO POR QUI POR LIA POR DELKANTE Y POR DETRÁS SE ABRAZAN Y DAN PASO AL FRENTE Y ASI SUCESIVAMENTE.	
UTILIZAR BOMBAS. TRABAJA EN GRUPO DE DOS PERSONAS LANZANDO LA BOMBA Y DEVEULVE VARIAS VECES.	
TROTAR 1MIN. 3333CAMINAR DE LADO 40 MIN. TROTAR LEVANTADNO RODILLAS. CAMINAR DE TALONES. 1MIN ANDAR DE ESPALDAS ANDAR DE PUNTILLAS. 1 MIN. TROTAR CRUZANDO LOS PIES 1MIN. ZANCADA 1MIN.	
EN PAREIAS LANZAR EL VALON CON DEDOS Y DEVOLVERLO VARIAS VACES...LUEGO EN GRUPOS DE CUATRO Y REPETICIÓN.	
LOS NIÑOS Y NINAS EMPIEZAN EL CIRCUITO CON LOS CONOS EN ZIG ZAG LUEGO LOS AROS CON PIE DERECHO SALTANDO. LA ESCALERA PIE DERECHO. Y SALTADO LOS PALOS DE ESCOBA LLEGAN A RESPONDER BALON CON ANTEBRAZO Y DEVUELVEN BALON A LA PERSONA QUE ESTA EN ESTE PUERTO.	
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.	
MOVIMIENTOS DE MUSCULOS Y CADERA. MUSCULOS PARTE INFERIOR DE LA PIERNA. MUSCULOS DEL HOMBRO. ANTEBRAZO Y TRONCO.	

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	26-oct-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Asumir de forma adecuada tareas que se le asignan dentro de la formación deportiva.				
TIEMPO	71				

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
TEMATICA	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
REFLEXION	SENSIBILIZACION	ORACIÓN, LLAMADO A LISTA,	ESCOGEMOS UN LIDER QUE REALICE LA ORACIÓN CANTAMOS Y DINAMICAS DE INTEGRACIÓN COMO CUENTO COMPARTIDO.		
CONVIVENCIA DEPORTIVA	JUEGO DINAMICO	REMATADOR EXTERNO, OPUESTO, MEDIO .	UTILIZAR BOMBAS . TRABAJA EN GRUPO DE DOS PERSONAS LANZANDO LA BOMBA Y DEVEULVE VARIAS VECES.		
ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO.	TROTAR 1MIN. 3333CAMINAR DE LADO 40 MIN. TROTAR LEVANTADNO RODILLAS. CAMINAR DE TALONES. 1MIN ANDAR DE ESPALDAS. ANDAR DE PUNTILLAS. 1 MIN. TROTAR CRUZANDO LOS PIES 1MIN. ZANCADA 1MIN.		
VELOCIDAD REDACCIÓN	EJERCICIO 2	TOQUE DE DEDOS EN PAREJAS. Y EN DIFERENTES GRUPOS.	EN PAREIAS LANZAR EL VALON CON DEDOS Y DEVOLVERLO VARIAS VACES...LUEGO EN GRUPOS DE CUATRO Y REPETICIÓN.		
CIRCUITO	EJERCICIO 3				
	JUEGO	MINI PARTIDO	TENEN EN CUENTA PASAR BALON CON DEDOS Y ANTEBRAZO 0		
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 ECTENSION MUSCULAR, Y RESPIRACIÓN.		
	RETO PROXIMA SESION	ORGANIZAR UN JUEGO ENGRUPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION		

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH ESMERALDA MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	3-oct-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Mejorar los niveles de ejecución en los movimientos básicos del juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.			SESION	61
TIEMPO					
 5 MIN.					
 10 MIN.					
 20 MIN.					
 20 MIN.					
 30 MIN.					
 30 MIN.					
 15 MIN.					
OBSERVACIONES:					

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
TEMATICA	EXPLICACION	SENSIBILIZACION	PRE DEPORTIVO	CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1
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 sesión, los beneficios y el porque de la correcta ejecución de cada uno de ellos		atrapa a tu compañero			
juego de velocidad y destreza		ubicados en 4 filas en forma de cruz, todos mirando hacia el centro, el objetivo es enumerar a los participantes, al indicar el número 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			
Se ubicaran en equipos situados en el campo de voleibol, el objetivo es lanzar un disco al otro campo de juego separado por la malla sin dejar que toque el piso.		Realizar movimientos coordinados en saque y recepción			
Realizar movimientos coordinados en saque y recepción		se ubicaran en lera frente al formador y se procedera al estiramiento			
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION					

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	4-oct-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Mejorar los niveles de ejecución en los movimientos básicos de juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.			SESION	62-

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL			
TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	TIEMPO	TEMATICA	CONTENIDOS		
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	5 MIN.	PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	Juego de persecución en zigzag	Se ubicaran en dos equipos en la línea de fondo del campo deportivo un no frente al otro en una llera de conos, el objetivo del juego es salir en ziz zag en entre los conos recoger un balon situado al otro extremo traerlo en el menor tiempo posible utilizando mel antebrazo sin q
ACTIVACION	EJERCICIO 1	jercicios de velocidad	20 MIN.	REACCION	EJERCICIO 2	Se ubican en llera a la orden del formador saldran en trote hasta el otro extremo del campo de juego y regresaran en esquipping y así salerando la velocidad.	Se ubicaran pr parejas en el campo de juego uno frente al otro, uno eleva el valon con antebrazo y el oro recepcionara con dedos y luego cambian desplazandose en el terreno de juego
JUEGO	EJERCICIO 3	juego de desplazamientos con cambios de velocidad y de ubicación, con la ayuda de aros o conos.	30 MIN.	JUEGO	JUEGO	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	juego de integracion, el objetivo del juego es aplicar lo visto en clase corrigiendo posibles errores
		juego de practica	30 MIN.		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 intervienen en cadad ejercicio	seubican en llera frente al formador y se procede al estiramiento muscular y articular
		RETRO PROXIMA SESION	15 MIN.			Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación	

OBSERVACIONES:

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	5-oct-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Mejorar los niveles de ejecución en los movimientos básicos del juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.			SESION	63
TIEMPO					
 5 MIN.					
 10 MIN.					
 20 MIN.					
 20 MIN.					
 30 MIN.					
 30 MIN.					
 15 MIN.					
OBSERVACIONES:					

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
TEMATICA	EXPLICACION	activacion	velocidad de desplazamiento	JUEGO	coordinacion oculo manual
SENSIBILIZACION	CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	JUEGO
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 sesión, los beneficios y el porque de la correcta ejecución de cada uno de ellos		recorrido en el campo de juego		lanzamiento de disco	
juego de destreza		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		Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio	
Se ubicarán todos en una línea 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.		Se ubican por equipos en una línea 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		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.	
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		por parejas con un balón de voleibol se van a desplazar por todo el campo deportivo lanzandolo hacia su compañero y recepcinadlo sin dejarlo tocar el suelo, en el campo deportivo encontraran una sog de lado alado de la cancha la cual sera el obstáculo principal de la		en un círculo se ubican los participantes y se procede al estiramiento articular y muscular	
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION					

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	10-oct-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Mejorar los niveles de ejecución en los movimientos básicos del juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.				
TIEMPO	64				
EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)					
Se realizarán el llamado a lista correspondiente y la explicación de los temas a desarrollar					
Se ubicarán dos participantes a cada lado sosteniendo una sogá, el objetivo del juego será mientras los dos participantes mueven la sogá los demás intentan pasar sin que la sogá los toque.					
ubicados en en el terreno de juego en una línea de partida salir saltando con el lazo hasta el otro extremo y luego en el puesto la mayor cantidad de saltos					
Se ubicaran por parejas sentados uno frente al otro cada uno con un balón, el objetivo será parar el balón con dedos y el otro por el piso y así sucesivamente.					
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					
por parejas con un balón de voleibol se van a lanzar el balón por debajo de una sogá que se colocara atravesando todo el ancho de la cancha el balón no debiera tocar el piso y realizaran 3 repeticiones de 20 pases sencillos					
se forma un círculo y se trabaja el estiramiento					
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION					
OBSERVACIONES:					

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	11-oct-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Mejorar los niveles de ejecución en los movimientos básicos del juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.			SESION	65
TIEMPO					
 5 MIN.					
 10 MIN.					
 20 MIN.					
 20 MIN.					
 30 MIN.					
 30 MIN.					
 15 MIN.					
OBSERVACIONES:					

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
TEMATICA	EXPLICACION	SENSIBILIZACION	PRE DEPORTIVO	CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1
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 sesión, los beneficios y el porque de la correcta ejecución de cada uno de ellos					
ponchados					
Juego de persecución en círculo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros.					
juego de la olla					
reaccion, salto y velocidad					
juego de recreacion					
ESTIRAMIENTO desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio					
Socialización sobre los ejercicios					
Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación					
RETO PROXIMA SESION					

EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)					
Se realizará llamado a lista y la explicación correspondiente del tema planteado					
Juego recreativo ponchados, el objetivo del juego es pasar unas bases delimitadas por conos mientras el otro equipo intentara ponchárselos mientras se arma una torre con conos					
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					
los participantes se ubican en un círculo cada uno dentro de un aro pasnn el balón por medio de los dedos y antebrazo, el objetivo del juego es no dejar caer el balón y si cae pasa al cebro para al tercer golpe ser poncado y así sucesivamente					
se ubican los participantes en dos grupos en una línea 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 volver					
por parejas con un balón 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 inicial de la					
en llera frente al formador los participantes realizaran los estiramientos articulares y musculares respectivos					
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION					

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	6-ene-00	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Mejorar los niveles de ejecución en los movimientos básicos del juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.				

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
TEMATICA	TIEMPO	TEMATICA	TIEMPO	TEMATICA	TIEMPO
EXPLICACION	5 MIN.	SENSIBILIZACION	5 MIN.	PRE DEPORTIVO	10 MIN.
		CALENTAMIENTO	10 MIN.	activacion	20 MIN.
		EJERCICIO 1	20 MIN.	velocidad de desplazamiento	20 MIN.
		EJERCICIO 2	20 MIN.	trabajo en equipo	30 MIN.
		EJERCICIO 3	30 MIN.	JUEGO DE EQUIPO	30 MIN.
		JUEGO	30 MIN.		
		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	15 MIN.		
		RETO PROXIMA SESION			

CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
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 sesión, los beneficios y el porque de la correcta ejecución de cada uno de ellos		Se realizará llamado a lista, y se explicara el desarrollo de la clase	
. 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".	
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 ejercicio consiste en q el participante que se encuentra de pie le lance el balón a una agtura media al que esta	
Juego de desplazamiento y velocidad		los participantes se ubican en lera en una linea de partida a la orden del formador ejecutaran tres golpe se de antebrazocon el balón de voleibol y luego saldrán corriendo al otro extremo de campo a recoger un platoy regresar.	
juego de competencia		los participantes se ubicaran en una linea se salida divididos en dos grupos cada equipo con un balón y 10 conos el objetivo del ejercicio consiste en cada equipo armar una torre con los conos luego una distancia de 5 metros derribar la torre de equipo contrario hasta derribar	
juego de practica		se colocara un laz ataravezando el centro el campose ubicaran 2 equipos a cada lado empezar el juego un equipo svrira con anebrazo y el otro recibira de dedos	
Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio Socialización sobre los ejercicios		se forma un circulo y se trabaja el estiramiento correspondiente de articulaciones y muscular	
Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	17-oct-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Mejorar los niveles de ejecución en los movimientos básicos de juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.			SESION	67
TIEMPO	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)				
 5 MIN.	Se realizará llamado a lista, y la respectiva explicación de la actividad y los compromisos adquiridos en anteriores encuentros				
 10 MIN.	Se ubicarán en todo el campo de juego cada uno con un balón de voleibol lo elevarán lo dejan picar en el piso una vez y luego recepción con antebrazo para volverlo a elevar y así sucesivamente hasta completar 20 ejecuciones				
 20 MIN.	Se ubican en los participantes en una línea de salida por parejas realizando el saque con el balón de voleibol se posecionan uno a un costado y otro al siguiente costado del campo de juego se impacta el balón de forma				
 20 MIN.	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.	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 colchoneta recoger el balón de voleibol y realizar el saque por debajo y volver.				
 30 MIN.	por parejas con un balón 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.	ejecucion de los estiramientos pertinentes tanto articulares como musculares				
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION					
b					

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	18-oct-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Mejorar los niveles de ejecución en los movimientos básicos de juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.			SESION	68

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION	se realizara llamado a listacompromiso de la clase anterior y explicacion de las actividades a realizar
 10 MIN.		PRE DEPORTIVO	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.		ACTIVACION	Se ubican por parejas frente a unos aros ubicados en el piso estratégicamente lanzan a cada uno de los aros con una tapa o piedra dentro del aro que cooresponda y así ir avanzando hasta culminar
 20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	los participantes se ubican en una línea de partida dentro de un aro a la orden del formador avanzaran sacando el aro de abajo hacia arriba luego lo lanzan alim frente saltan sobre el y vuelven a sacarlo y así sucesivamente hasta completar el recorrido
 30 MIN.		CIRCUITO FISICO MOTRIZ	se ubicaran 3 participantes en el centro de la cancha al aro costado el objetivo del ejercicio es que los tres participantes eviten que los otros participantes pasen al otro lado a arrebatar tres platos que están costulando el que vayan atrapando se unura a ellos hasta terminar
 30 MIN.		coordinacion oculo manual	se ubican en dos equipos 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	ubicados en lera en una línea se realizaran los respectivos estiramientos tanto articulares como musculares
		RETO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	19-oct-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Mejorar los niveles de ejecución en los movimientos básicos del juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.			SESION	69
TIEMPO					
 5 MIN.					
 10 MIN.					
 20 MIN.					
 20 MIN.					
 30 MIN.					
 30 MIN.					
 15 MIN.					
OBSERVACIONES:					

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
TEMATICA	EXPLICACION	PRE DEPORTIVO	ACTIVACION	VELOCIDAD DE DEZPLAZAMIENTO	CIRCUITO FISICO MOTRIZ
SENSIBILIZACION		CALENTAMIENTO		EJERCICIO 1	
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 sesión, los beneficios y el porque de la correcta ejecución de cada uno de ellos		Movimientos con el cuerpo y música.		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	
EJERCICIO 2		EJERCICIO 3		JUEGO	
Recorridos en diferentes distancias, ejecutando las variables (obstáculos zig zag, saltos aros, equilibrio) dadas con el fin de aprender y mejorar las fases de la marcha y posterior a la carrera.		juego de practica		Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicación breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio	
Socialización sobre los ejercicios		Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la responsabilidad en la vida diaria		RETO PROXIMA SESION	
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION					

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	24-oct-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Mejorar los niveles de ejecución en los movimientos básicos del juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.			SESION	70
TIEMPO					
 5 MIN.					
 10 MIN.					
 20 MIN.					
 20 MIN.					
 30 MIN.					
 30 MIN.					
 15 MIN.					
OBSERVACIONES:					

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
TEMATICA	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)		
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 sesión, los beneficios y el porque de la correcta ejecución de cada uno de ellos	se realizara llamado a lista, y la explicacion de las actividades a realizar		
PRE DEPORTIVO	CALENTAMIENTO	agarrarle la cola al mono	por parejas ubicados en el terreno de juego uno de los participantes llevara un pañuelo amarrado al acintura el otro participante intentara arrebatarselo si lo logra se cambian los papeles		
ACTIVACION	EJERCICIO 1	ejercicio de control del balon	los participantes se ubican en el terreno de juego realizando 20 elevaciones del balon con dedos y 20 con antebrazo		
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 golpean el balon con la palma de la mano por encima de la cabeza y recepcion con antebrazo 20 veces		
círculo físico motriz	EJERCICIO 3	círculo de agilidad	se dividen los participantes en dos grupos uno de ellos se ubica frente de un aro que estara colgado a unos tres metros evitando que el otro equipo logre pasar el balon de voleibol dentro del aro		
coordinacion oculo manual	JUEGO	juego de practica	se dividen los participantes en dos grupos se divide el campom por la malia y se inicia el juego aplicando los pases de dedos y los saques		
	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 intervienen en cada ejercicio Socialización sobre los ejercicios	se ubican en llera frente al formador para realizar los respectivos 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION		

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	25-oct-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Mejorar los niveles de ejecución en los movimientos básicos del juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.			SESION	71
TIEMPO					
 5 MIN.					
 10 MIN.					
 20 MIN.					
 20 MIN.					
 30 MIN.					
 30 MIN.					
 15 MIN.					
OBSERVACIONES:					

FASE INICIAL		FASE CENTRAL		FASE FINAL	
TEMATICA	EXPLICACION	SENSIBILIZACION	PRE DEEPORTIVO	CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1
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 sesión, los beneficios y el porque de la correcta ejecución de cada uno de ellos		Juego de persecución en círculo mediante diferentes variables, pasar en zig zag en medio de sus compañeros.		ejercicios de velocidad	
juego de desplazamientos con cambios de velocidad y de ubicación, con la ayuda de aros o conos.		reaccion, salto y velocidad		atrapalo primero	
coordinacion oculo manual		JUEGO		Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervienen en cada ejercicio	
RETO PROXIMA SESION		Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la responsabilidad en la		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION	

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



DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	26-oct-23	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Mejorar los niveles de ejecución en los movimientos básicos del juego, incidiendo en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.			SESION	72
TIEMPO					
FASE INICIAL	TEMATICA	CONTENIDOS			
	EXPLICACION	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 sesión, los beneficios y el porque de la correcta ejecución de cada uno de ellos			
	PRE DEPORTIVO	balomano			
FASE CENTRAL	ACTIVACION CORPORAL	revolando el balon			
	DEZPLAZAMIENTO	desplazamiento lateral y frontal			
	CIRCUITO	circuito de relevos			
	coordinacion oculo manual	juego de practica			
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 intervienen en cada ejercicio Socialización sobre los ejercicios			
	RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la responsabilidad en la			
OBSERVACIONES:					

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9 PLAN MENSUAL

		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA										 INDEPORTES <small>INSTITUTO DE DEPORTES</small>	
		INDEPORTES CUNDINAMARCA											
		ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
		PLAN MENSUAL DE CLASE											
MES		LUGAR		FECHA		CLASES		OCTUBRE		MUNICIPIO: Ciénega de Bucaramanga			
								SESIONES		HORARIO DE PRÁCTICA			
								OCTUBRE		OCTUBRE			
DESARROLLO DESEMPEÑO	PARTE GENERAL	CICLO ESCOLAR	MÓDULO	CONTENIDOS	RESUMIO								
					RESPONSABILIDAD								
					COMPRENSION								
					JUSTICIA								
					COOPERACION								
					LEALTAD								
	PARTE ESPECIFICA	MÓDULO	CONTENIDOS	TAMBIEN EN EQUIPO									
				TRAYECTORIA									
				OBEDIENCIA									
				AUTOGESTION									
				PARTEICIPACION									
				PERSEVERANCIA									
PARTE ESPECIFICA	MÓDULO	CONTENIDOS	AUTODIRECCION										
			RECORDACION										
			EXCELENCIA										
			RESPECTO AL ENTORNO										
			COSMETICO										
			DETERMINACION										
PARTE ESPECIFICA	MÓDULO	CONTENIDOS	REGULACION										
			DETERMINACION										
			INTRODUCCION										
			MOVILIDAD ARTICULAR										
			CALENTAMIENTO										
PARTE ESPECIFICA	MÓDULO	CONTENIDOS											
PARTE ESPECIFICA	MÓDULO	CONTENIDOS											
PARTE ESPECIFICA	MÓDULO	CONTENIDOS											
PARTE ESPECIFICA	MÓDULO	CONTENIDOS											
PARTE ESPECIFICA	MÓDULO	CONTENIDOS											
PARTE ESPECIFICA	MÓDULO	CONTENIDOS											
PARTE ESPECIFICA	MÓDULO	CONTENIDOS											
PARTE ESPECIFICA	MÓDULO	CONTENIDOS											
PARTE ESPECIFICA	MÓDULO												

[illegible]

FORMA PRECISO		INDEPORTES CUNDINAMARCA		INDEPORTES	
					
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA					
PLAN MENSUAL DE CLASE					
MES:		OCTUBRE		MUNICIPIO: Caramacá de Caramacá	
LUGAR:				PROCESO DE PRÁCTICA	
DÍA:		SEMANA 01		FUNDAMENTACIÓN	
CLASES:		OCTUBRE		OCTUBRE	
DESARROLLO INDIVIDUAL	ARROJOS	HABILIDADES INDIVIDUALES	RESPECTO		
			RESPONSABILIDAD		
			COMPROMISO		
			JUSTICIA		
			COOPERACIÓN		
			LEALTAD		
			LEADERSHIP		
			HABILIDAD		
			OBEDIENCIA		
			ADAPTACIÓN		
DESARROLLO COLECTIVO	HABILIDADES COLECTIVAS	RESPONSABILIDAD			
		COMPROMISO			
		JUSTICIA			
		COOPERACIÓN			
		LEALTAD			
		LEADERSHIP			
		HABILIDAD			
		OBEDIENCIA			
		ADAPTACIÓN			
		DESARROLLO SOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	RESPONSABILIDAD	
COMPROMISO					
JUSTICIA					
COOPERACIÓN					
LEALTAD					
LEADERSHIP					
HABILIDAD					
OBEDIENCIA					
ADAPTACIÓN					
DESARROLLO PSICOMOTOR	HABILIDADES PSICOMOTORAS			RESPONSABILIDAD	
		COMPROMISO			
		JUSTICIA			
		COOPERACIÓN			
		LEALTAD			
		LEADERSHIP			
		HABILIDAD			
		OBEDIENCIA			
		ADAPTACIÓN			
		DESARROLLO EMOCIONAL	HABILIDADES EMOCIONALES	RESPONSABILIDAD	
COMPROMISO					
JUSTICIA					
COOPERACIÓN					
LEALTAD					
LEADERSHIP					
HABILIDAD					
OBEDIENCIA					
ADAPTACIÓN					
DESARROLLO INTELIGENCIAL	HABILIDADES INTELIGENCIALES			RESPONSABILIDAD	
		COMPROMISO			
		JUSTICIA			
		COOPERACIÓN			
		LEALTAD			
		LEADERSHIP			
		HABILIDAD			
		OBEDIENCIA			
		ADAPTACIÓN			
		DESARROLLO INTEGRAL	HABILIDADES INTEGRALES	RESPONSABILIDAD	
COMPROMISO					
JUSTICIA					
COOPERACIÓN					
LEALTAD					
LEADERSHIP					
HABILIDAD					
OBEDIENCIA					
ADAPTACIÓN					
DESARROLLO DE LA CLASE	HABILIDADES DE LA CLASE			RESPONSABILIDAD	
		COMPROMISO			
		JUSTICIA			
		COOPERACIÓN			
		LEALTAD			
		LEADERSHIP			
		HABILIDAD			
		OBEDIENCIA			
		ADAPTACIÓN			
		DESARROLLO DE LA COMUNIDAD	HABILIDADES DE LA COMUNIDAD	RESPONSABILIDAD	
COMPROMISO					
JUSTICIA					
COOPERACIÓN					
LEALTAD					
LEADERSHIP					
HABILIDAD					
OBEDIENCIA					
ADAPTACIÓN					
DESARROLLO DE LA CULTURA	HABILIDADES DE LA CULTURA			RESPONSABILIDAD	
		COMPROMISO			
		JUSTICIA			
		COOPERACIÓN			
		LEALTAD			
		LEADERSHIP			
		HABILIDAD			
		OBEDIENCIA			
		ADAPTACIÓN			
		DESARROLLO DE LA ECONOMÍA	HABILIDADES DE LA ECONOMÍA	RESPONSABILIDAD	
COMPROMISO					
JUSTICIA					
COOPERACIÓN					
LEALTAD					
LEADERSHIP					
HABILIDAD					
OBEDIENCIA					
ADAPTACIÓN					
DESARROLLO DE LA CIENCIA	HABILIDADES DE LA CIENCIA			RESPONSABILIDAD	
		COMPROMISO			
		JUSTICIA			
		COOPERACIÓN			
		LEALTAD			
		LEADERSHIP			
		HABILIDAD			
		OBEDIENCIA			
		ADAPTACIÓN			
		DESARROLLO DE LA SALUD	HABILIDADES DE LA SALUD	RESPONSABILIDAD	
COMPROMISO					
JUSTICIA					
COOPERACIÓN					
LEALTAD					
LEADERSHIP					
HABILIDAD					
OBEDIENCIA					
ADAPTACIÓN					
DESARROLLO DE LA VIDA CÍVICA	HABILIDADES DE LA VIDA CÍVICA			RESPONSABILIDAD	
		COMPROMISO			
		JUSTICIA			
		COOPERACIÓN			

FIRMA FORMADORA:



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321

www.cundinamarca.gov.co



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DE LAS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS 2023

FORMADORA: LISETH ESMERALDA MOLINA MURCIA

DISCIPLINA: VOLEIBOL

**MUNICIPIO DE CARMEN DE CARUPA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
2023**



CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321

www.cundinamarca.gov.co

EVALUACIÓN FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS DE LA ESCUELA DE VOLEIBOL DEL MUNICIPIO DE CARMEN DE CARUPA INDEPORTES CUNDINAMARCA

INTRODUCCION

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 una de las diciplinas deportivas del departamento de Cundinamarca.

Los datos antropométricos para evaluar son peso, estatura de pie, estatura 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 aplicarán los siguientes test en edades de 6 a 17 años, 20 metros lisos, shutter run 4x10, salto largo sin impulso, salto vertical potencia tren inferior, para velocidad de reacción.

La importancia del estudio para el proceso deportivo permite conocer el estado del desarrollo de los usuarios de cada una de las escuelas del departamento de Cundinamarca en cuanto a su desarrollo físico y motor condicional.

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 Ubaté.

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 Legger, el test de salto horizontal y vertical sin impulso, en donde se concluyó que el VO_{2max} 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, legger.) obteniendo datos precisos de los niños y niñas que componen estas escuelas.

JUSTIFICACION

A través del deporte formativo se fomenta cada una de las diferentes disciplinas 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.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema se evidencia en las escuelas de formación de la provincia del Valle de Ubaté, 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. Con base en lo anterior se plantea la siguiente pregunta

Pregunta problema

¿Las pruebas físicas son garantía de una mejora en el rendimiento integral, de los deportistas frente a los procesos formativos?



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Evaluar física y antropométricamente de los niños y niñas de la escuela de formación deportiva y recreativa de voleibol de indeportes Cundinamarca del municipio de Carmen de Carupa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar la toma de medidas antropométricas por medio de toma de peso, toma de estatura de pie, 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 del municipio de Carmen de Carupa.



CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321

www.cundinamarca.gov.co

MARCO LEGAL

Que la ley del deporte 181 de enero 18 de 1995 del ministerio de Educación establece: dentro “de sus objetivos generales el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, así como la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país.”

que la ley 181 en el capítulo I en su artículo 3 numeral 5 instaura: “Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados”.

de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar se entiende que las actividades que se van a desarrollar en los diferentes procesos de formación van a estar directamente combinados a:

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

7.3 Objetivo Potencializar las oportunidades en educación, salud, recreación, vivienda, cultura y deporte, desde una visión más inclusiva para todos los grupos poblacionales, con enfoque diferencial.

Ley 181 de enero 18 de 1995



CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321

www.cundinamarca.gov.co

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

Artículo 14. Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos Intercolegiados.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Artículo 50. Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités Deportivos.

Constitución Política de Colombia:

Artículo 44, en el que se declaran derechos fundamentales de los niños, como la salud y la seguridad social, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión.

Artículo 52, relacionado con el ejercicio del deporte, en el que se afirma que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. En el artículo 70, se alude a que el Estado debe promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos, en igualdad de oportunidades. De igual forma, en el artículo 200, se definen todos los artículos relacionados con la educación y el deporte como derechos y los cuales deben ser promovidos por la nación. También la nación donde se le da acceso a los niños y jóvenes al deporte, garantizando una formación integral para que como seres humanos trascienda en la sociedad en cuanto a Leyes Nacionales.

MARCO TEORICO

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.

POBLACION OBJETO La aplicación de los test físicos va dirigida a los niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de las escuelas de formación deportiva recreativa de patinaje de velocidad del municipio de Sutatausa y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

PESO CORPORAL

El niño/a, descalzo, se situarán el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera. Unidad de medida kilogramos (kg)

El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda por el frente al registro de la medida, sí que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor



ESTATURA DE PIE

El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta.

PERÍMETRO DE LA CINTURA

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.

Materiales: cinta métrica no elástica

El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca.

ESTATURA SENTADO

Objetivo: TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación de la estudiada medida en cm.

Posición: El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90° con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al



CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321

www.cundinamarca.gov.co

estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm.

ENVERGADURA

Definición: Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros dedos de ambas manos.

Puntos de referencia: Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.

Elemento de medición: Se utiliza una cinta métrica o un podómetro.

Posición: Se mide con los brazos completamente extendidos de manera horizontal. El paciente puede permanecer de pie apoyado sobre una pared o en decúbito dorsal para medirlo por la espalda.

Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4 centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico de síndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto

TEST FÍSICOS

TEST: 20 METROS LISOS

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración Protocolo y metodología de evaluación La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. (López 2007)

TEST: SALTO LARGO SIN IMPULSO

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo.

Según Martínez 2018 la prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Se considera el mejor resultado de dos intentos.

TEST: SALTO VERTICAL SIN IMPULSO

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Valencia (2019).

TEST: SHUTTLE 4X10 METROS

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación. Protocolo y metodología de evaluación Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

DISEÑO METODOLÓGICO

METODOLOGÍA

(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.

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

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). Son 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.

FASES DE LA INVESTIGACIÓN

Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

FASES METODOLÓGICAS

FASE	PROCESO
Fase 1. Capacitación de gestores provinciales:	Capacitación de los gestores provinciales por parte del cuerpo técnico y metodológico de Indeportes para la aplicación de test y pruebas físicas y antropométricas para la caracterización deportiva de los niños y jóvenes de la provincia del valle de Ubaté, septiembre de 2023.
Fase 2: Capacitación de formadores:	Capacitación de con los formadores de cada uno de los municipios de la provincia del Valle de Ubaté: Definición de los parámetros para entrega de los consolidados y entrega de resultados de pruebas físicas. 04 de septiembre de 2023.
Fase 3: Aplicación de pruebas físicas y antropométricas	Aplicación de las pruebas físicas y antropométricas en los diferentes municipios y escuelas de formación. Consolidado de datos cuantitativos y creación de base de datos. 04 de septiembre al 8 de septiembre del 2023.
Fase 4: consolidación y análisis de información.	Consolidación de la base de datos cuantitativos y cualitativos de cada uno de los usuarios del programa, con objetivo de conocer la aptitud física de los deportistas de la provincia del valle de Ubaté. Análisis descriptivo y analítico de la información. 15 de septiembre 2023



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fase 5: Entrega de Entrega de manera física y online de los consolidados
consolidado al cuerpo provinciales al cuerpo profesional que identificara los
técnico y metodológico del talentos del municipio.
departamento: 25 de septiembre de 2023.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOCROMA INDEPORTES

CUNDINAMARCA

REGION

Que Progresamos

INDEPORTES

INSTITUTO DEPORTIVO NACIONAL, RED DE LA FEDERACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321

www.cundinamarca.gov.co

INTERPRETACIÓN DATOS

CUALITATIVA

Durante las pruebas que se desarrollaron en la semana del 26 al 30 de septiembre del presente año, se observa que los deportistas participaron activamente de cada una de las pruebas y test propuestos por el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca (INDEPORTES). Se estableció un plan de trabajo el cual se ejecutó con los deportistas entre las edades de 6 a 17 años de la escuela de formación de patinaje del municipio de Sutatausa, este plan estuvo dividido en las etapas como lo fue las medidas antropométricas (peso corporal, estatura de pie, estatura sentada, envergadura y perímetro de cintura) y pruebas físicas (20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shutter run 4x10, agarre de bastón y test de course navette 20 metros) los resultados obtenidos en estas pruebas fueron acordes con la edad y su fase de desarrollo se pudo observar que los deportistas dieron su mejor desempeño en cada una de las pruebas y test.

Todos los deportistas presentaron el total de las pruebas, a excepción de los niños que por edad no podían presentar y test de course navette 20 metros ya que este test solo lo presentaban los deportistas que tuvieran 14 a 17 años. El test de 300 metros planos no se pudo realizar ya que en el municipio de Sutatausa y la vereda concubita no se cuenta con un espacio idóneo para poderlo ejecutar, se anexa evidencia en el registro fotográfico.

CUANTITATIVO

ANÁLISIS DE CADA UNO DE LOS TEST POR NIVEL

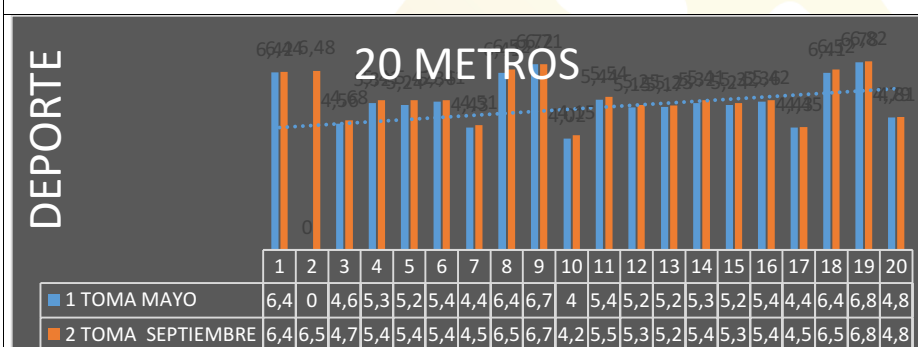


CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321

www.cundinamarca.gov.co

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS



ANALISIS:

Cuantitativo

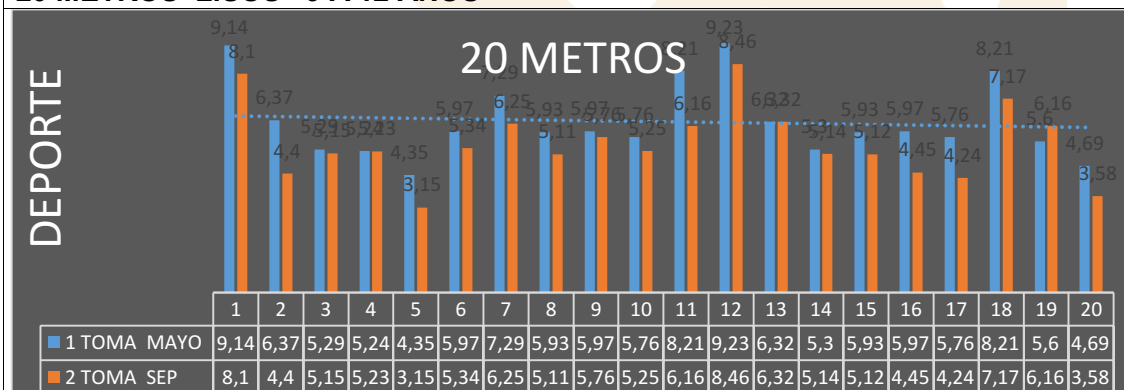
En la prueba de 20 metros lisos, se destaca que los deportistas obtuvieron un resultado entre 6,4 segundos y 4,05 en pruebas.

Encontramos en los hallazgos que los niños de 6 años realizan el ejercicio con 0.26 segundos más rápido que en el mes de mayo. Los de 7 años 0.07 de diferencia en segundos que en la anterior prueba y los estudiantes de 8 años mejorando en 0.09 segundos. Continuaremos realizando ejercicios que nos permitan disminuyendo segundos en la prueba de 20 metros.

Cualitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se puede observar que participaron todos los deportistas de escuela de formación voleibol en la categoría de iniciación con un total de 20 entre niños y niñas dando por resultado que el deportista JUAN SEBASTIAN ORTIZ CARRILLO.

20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS



ANALISIS :

Cuantitativo

En la prueba de 20 metros lisos, en las edades de 9 a 12 años se destaca que los deportistas obtuvieron en el mes de septiembre un resultado entre 8,1 segundo mejorando en 3,15 en pruebas. Tenemos al deportista CAMILO ANDREY CASTIBLANCO en la edad de 10 años.

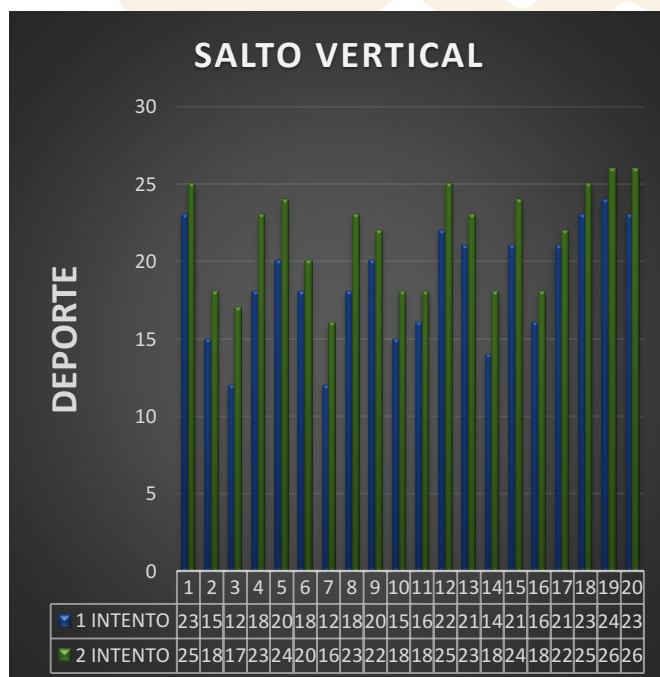


Cualitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se destaca que los deportistas obtuvieron un resultado entre 5,19 segundos y 9,91 en pruebas.

Encontramos en los hallazgos que los niños de 6 años realizan el ejercicio con 0.26 segundos más rápido que en el mes de mayo. Los de 7 años 0.07 de diferencia en segundos que en la anterior prueba y los estudiantes de 8 años mejorando en 0.09 segundos. Continuaremos realizando ejercicios que nos permitan disminuyendo segundos en la prueba de 20 metros.

TEST DE SALTO VERTICAL DE 6 A 8 AÑOS



ANALISIS :



Cuantitativo

En la prueba de salto vertical en las edades de 6 a 8 años se destaca que los deportistas obtuvieron un resultado entre segundo mejorando en 2 centímetros de mayo a septiembre en la prueba.

En los hallazgos encontrados vemos que los niños y niñas si mejoraron el salto largo, entre las edades de 7 a 8 años dedicaron un buen trabajo en el desarrollo de los ejercicios físicos que permitieron obtener este resultado.

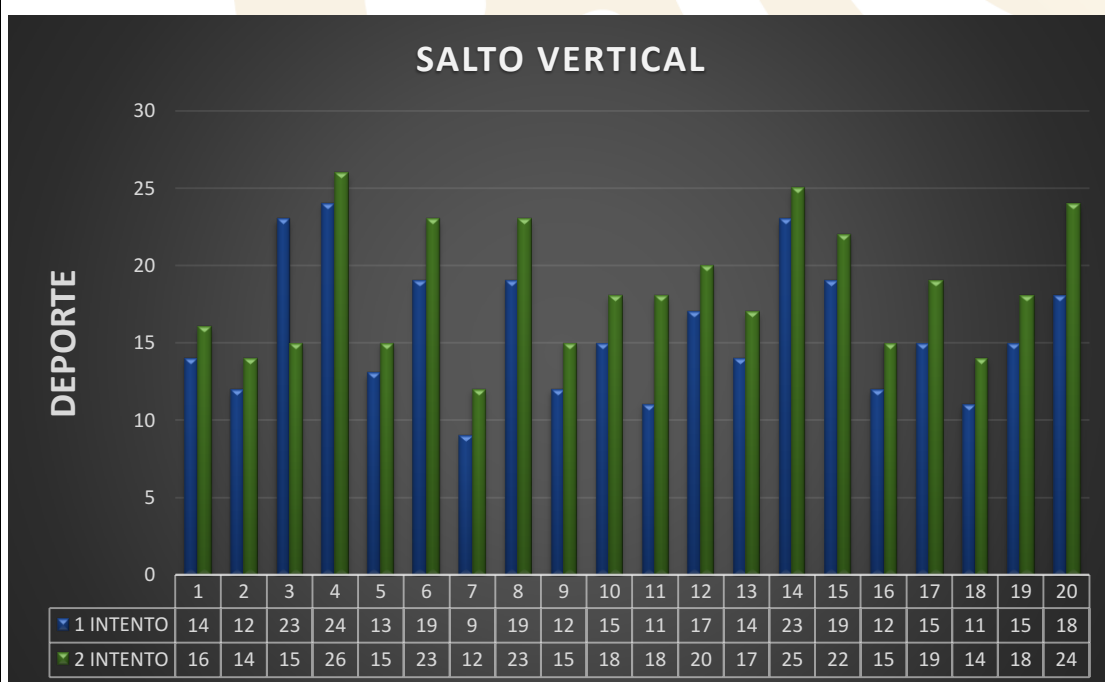
Observamos que los estudiantes de 6 a 8 años mejoraron su salto en 2 a 3 centímetros algo que favorece el trabajo desarrollado en las diferentes secciones.

Cualitativo

En la prueba de salto vertical tenemos al deportista KALETH SANTIAGO MALAVER en la edad de 7 años en 25 centímetros de salto y tomamos a niños de 6 a 8 años como muestra un total de 20 estudiantes.

La actividad física ha beneficiado que los niños y niñas tengan una excelente salud.

TEST DE SALTO VERTICAL 9 A 12 AÑOS



ANALISIS :

Cuantitativo

En los hallazgos encontrados en la prueba vemos que los niños y niñas si mejoraron el salto largo, entre las edades de 9 a 12 años dedicaron un buen trabajo en el desarrollo de los ejercicios físicos que permitieron obtener este resultado mejorando su salto en 2 a 3 centímetros algo que favorece el trabajo desarrollado en las diferentes secciones.

Cualitativo

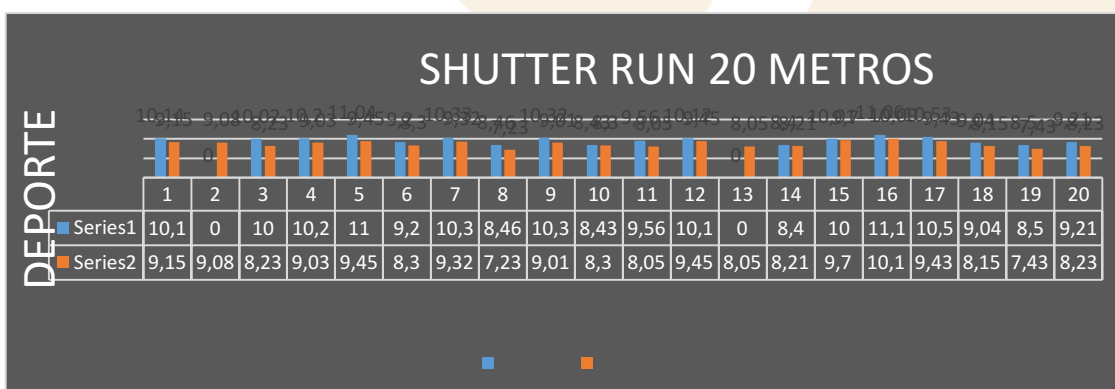
En la prueba de salto vertical tenemos al deportista YURI KATERINE AMAYA BARRAGAN en la edad de 10 años en 25 centímetros de salto y tomamos a niños de 6 a 8 años como muestra un total de 20 estudiantes.

La actividad física ha beneficiado que los niños y niñas tengan una excelente salud.

En el salto vertical los niños de 9 a 12 años aumentaron en el salto aproximadamente entre 2 a 3 centímetros observamos que los niños y niñas de las edades de 11 años tuvieron mejor salto que los estudiantes de 12 años teniendo en cuenta que es una niña.

Los ejercicios implementados y desarrollados durante estos 4 meses nos permitieron que los estudiantes tuvieran estos resultados a la hora del salto.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 9 A 12 AÑOS



ANALISIS :

Cuantitativo

En la prueba de **SHUTTER RUN 20 METROS 9 A 12 AÑOS** evidenciamos que los niños de 9 a 12 años disminuyeron su tiempo en SHUTTER RUN en 1.01 segundos. Relativamente entre una y dos pruebas.

Cualitativo

En esta prueba fue realizada a un grupo de niños y niñas de las edades de 9 a 12 años quienes dieron un resultado espectacular. Esto permite que reconozcamos los resultados continuemos planeando actividades que refuercen estas pruebas

La actividad física ha beneficiado que los niños y niñas se mantengan y mejoren sus niveles de agilidad y fuerza a la hora de realizar este tipo de pruebas.

DOFA

DEBILIDADES <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Falta de escenarios apropiados en buen estado. ⇒ Estimular a los deportistas de alto rendimiento. 	OPORTUNIDADES <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Capacitaciones a los entrenadores. ⇒ Material didáctico. ⇒ Práctica y experiencia deportiva ⇒ Preocupación por la vida saludable.
FORTALEZAS <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Hay escenarios deportivos solo es adecuarlos. ⇒ Crecimiento culto al cuerpo y al ejercicio físico como tendencia saludable. ⇒ Generar intensas emociones menos una entusiasmo y esfuerzo aprendizaje y diversión. ⇒ Disposición de los estudiantes para la práctica. 	AMENAZAS <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Cambio de climas. ⇒ El mal estado de los materiales de las escuelas.

Plan de Mejoramiento:

EL APRENDIZAJE ES MAYOR CUANDO EL ENTRENADOR ESTA PRESENTE

El aprendizaje se trata de crear algunas estrategias de utilidad para desarrollarlas en las clases para aumentar la motivación de los deportistas por tanto, su participación activa.

A modo de introducción, cabe decir que la motivación en las secciones es un aspecto primordial para favorecer un correcto desarrollo de las mismas, dando lugar a un aprendizaje significativo y funcional por parte del niño o niña.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Sin embargo, tal y como indica Robinson (2009), el aburrimiento y la escasa motivación por aprender son algunos de los principales problemas del sistema educativo en la actualidad.

Por tal motivo se quiere plantear algunas estrategias que permitirán que los niños y niñas potencien sus habilidades físicas durante los procesos de enseñanza en buenos escenarios deportivos, con el fin de que desarrollen sus actividades con agrado y amor a su deporte de esta manera tendremos deportistas de alto rendimiento.

Metas:

- Deportistas de alto rendimiento en nuestro departamento y municipio.
- Personas con gran amor al deporte.
- Generar cambios de mentalidad de nuestras comunidades.
- Potenciar las habilidades físicas.
- Beneficios para una buena salud mental y psicologica.

Referencias:

CEBALLOS, Oswaldo, ALVAREZ Javier, Actividad Física y Calidad de vida, 2009. México D.F .

DEVIS;J, Actividad Física, Deporte y Salud. Inde, Barcelona 2000.



CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321

www.cundinamarca.gov.co



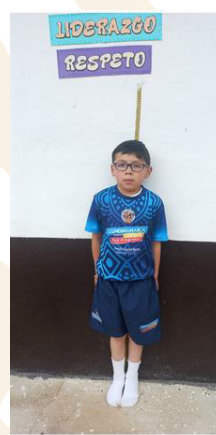
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXOS NIÑOS 6 A 8 AÑOS

PESO CORPORAL



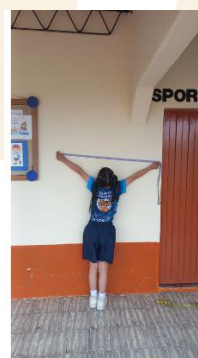
ESTATURA DE PIE



ESTATURA SENTADO



ENVERGADURA



CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321

www.cundinamarca.gov.co

PERIMETRO DE CINTURA



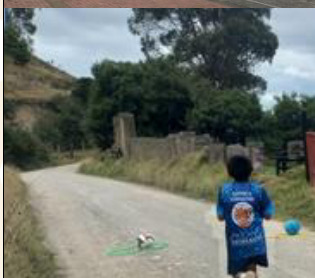
SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL



20 METROS LISOS

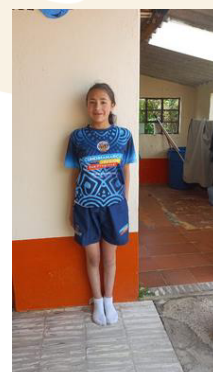


ANEXOS NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS

PESO CORPORAL



ESTATURA DE PIE



ESTATURA SENTADO

ENVERGADURA



PERIMETRO DE CINTURA

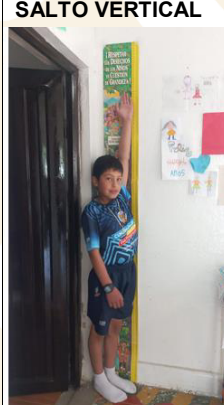


SALTO LARGO SIN IMPULSO

SALTO VERTICAL

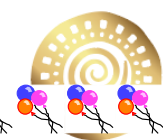


SHUTTER RUN 4X10





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321


www.cundinamarca.gov.co

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 11 CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

**EL DIRECTOR DE DEPORTE, RECREACION, CULTURA Y
TURISMO DE CARMEN DE CARUPA**

HACE CONSTAR:

Que **LISETH ESMERALDA MOLINA MURCIA**, identificada con Cédula de Ciudadanía No.1068952644 de Carmen de Carupa, prestó sus servicios como **FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA** de Voleibol, en el casco urbano; 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 30 días del mes de septiembre de 2023



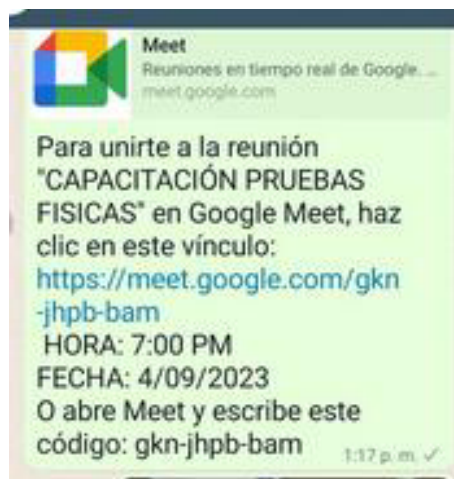
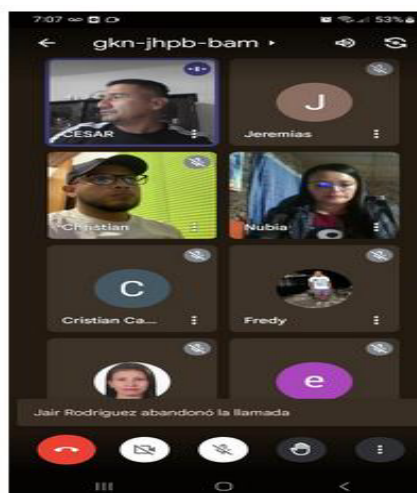
JEISSON FABIAN MARTINEZ BELLO
Director Deporte, Recreación, Cultura y Turismo

PDF REUNIONES Y / O APOYOS QUE EJECUTARON EN SEPTIEMBRE

Tema: CAPACITACIÓN PRUEBAS FISICAS.

HORA: 07:00 PM

FECHA : 04/09/ 2023



TEMA: Capacitación ley 2210 de 2022 entrenadores facilitadores y formadores deportivos

FECHA: 18/09/ 2023

HORA: 3:00 PM



ANEXO 13 OBLIGACIÓN 15 FOTOS DE ARCHIVOS

PDF 13 FOTO DE LOS 6 ARCHIVOS DE ESTE MES

PDF

1. CUENTA DE COB...

⋮

PDF

2. INFORME DE GE...

⋮

PDF

3. EVIDENCIAS - LI...

⋮

W

informe cuantitativ...

⋮

PDF

PARAFISCALES SE...

⋮

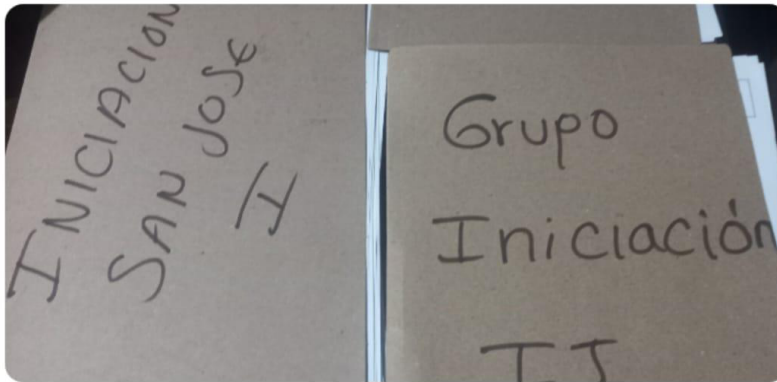
X

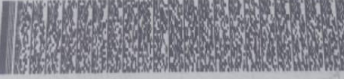
PRUEBAS FISICAS ...

⋮



EVIDENCIAS CARPETAS DE BENEFICIARIOS

[illegible]

REPÚBLICA DE COLOMBIA IDENTIFICACION PERSONAL TARJETA DE IDENTIDAD			
NÚMERO	1.068.953.565		
BECERRA BARRAGAN			
APELLIDOS			
SARITH ANDREA			
NOMBRE(S)			
Andrea Becerra			
			
FECHA DE NACIMIENTO		25-ENE-2012	
CARMEN DE CARUPA (CUNDINAMARCA)			
LUGAR DE NACIMIENTO			
25-ENE-2030			
FECHA DE VENCIMIENTO		O+ O S RH	
08-FEB-2019 CARMEN DE CARUPA		F SEI	
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION		REGISTRADOR SAR-SALUD-GAR	
INDICE DERECHO			
			
P-1504000-01084280-F-1068953565-20190716		0068439110A 1	

[illegible]

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino _____ intersexual _____

Orientación Sexual: homosexual _____ bisexual _____ heterosexual _____ transexual _____

Identificación de Género: cisgénero _____ transgénero _____

Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento _____ conflicto armado _____

en condición de discapacidad _____ familia en emergencia social y catastrófica _____

minoría étnica _____ repatriados _____ primera infancia _____ habitante de calle _____ ninguna X

Discapacidad: física _____ visual _____ auditiva _____ intelectual _____ psicosocial _____

Sordoceguera _____ múltiple _____ ninguna X

Grupo Étnico: indígenas _____ afrocolombianos/negritudes _____ palequero _____ room _____

raízal _____ otros _____

Lenguas: castellano _____ indígena _____ criolla _____ romani _____ señas _____ lengua extranjera _____

Sector Residencial: urbano _____ rural X

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X

Especifique el lugar de la fractura: X _____

Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cual _____

Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual _____

ALERGICO A: No

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

INICIACION 1



FECHA Y LUGAR: 5 /09/2023 SED CIHARQUIRA



FECHA Y LUGAR 06 SEPTIEMBRE DE JUAN PABLO



FECHA Y LUGAR: 7 DE SEPTIEMBRE SANTA DORA



FECHA Y LUGAR: 12 DE SEPTIEMBRE LORENCITA

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

INICIACION 2



FECHA Y LUGAR: 13 DE SEPTIEMBRE LORENCITA



FECHA Y LUGAR: DE 14 SEPTIEMBRE JUAN PABLO MONTES



FECHA Y LUGAR: 19 DE SEPTIEMBRE LORENCITA



FECHA Y LUGAR: 20 DE SEPTIEMBRE CHARQUIRA

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

GRUPO INICIACIÓN I



FECHA Y LUGAR: 21 DE SEPTIEMBRE JUAN PABLO-



FECHA Y LUGAR: 19 DE SEPTIEMBRE



FECHA Y LUGAR: 20 DE SEPTIEMBRE CAMILO TORRES



FECHA Y LUGAR: 13 DE SEPTIEMBRE JUAN PABLO