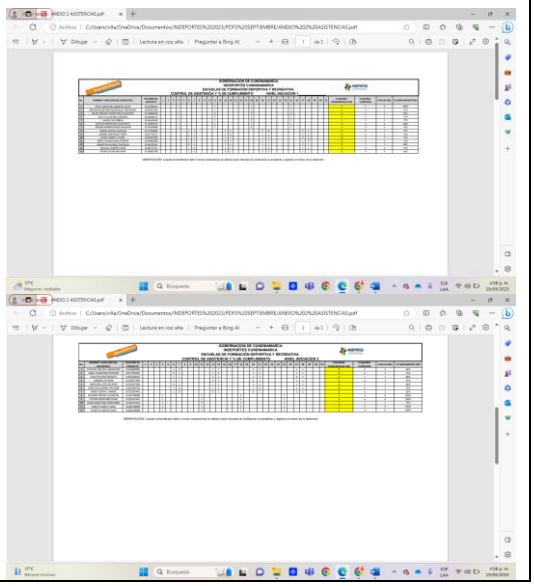
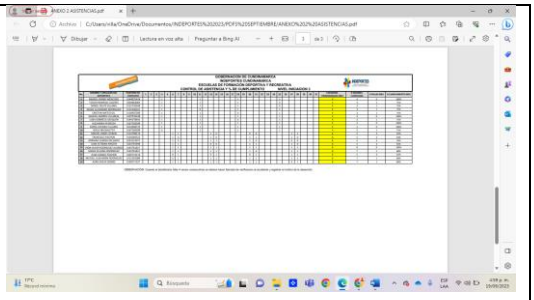
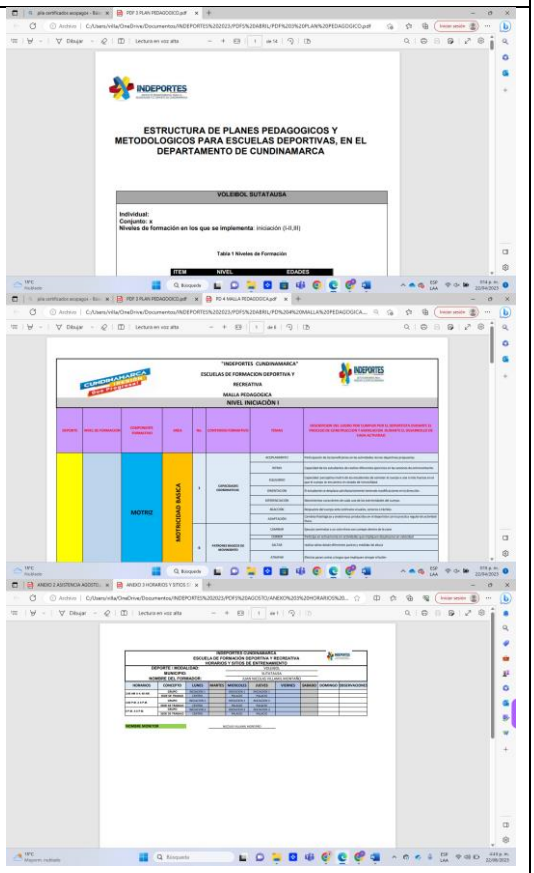
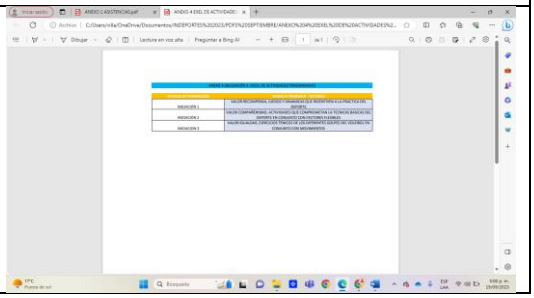
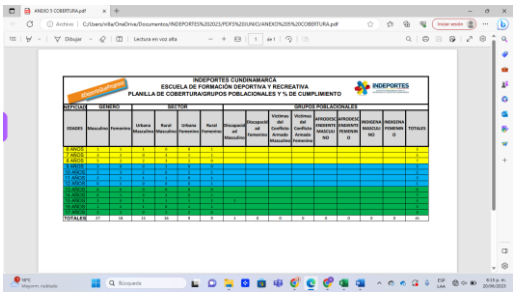
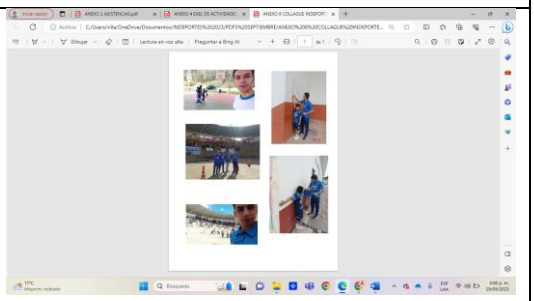
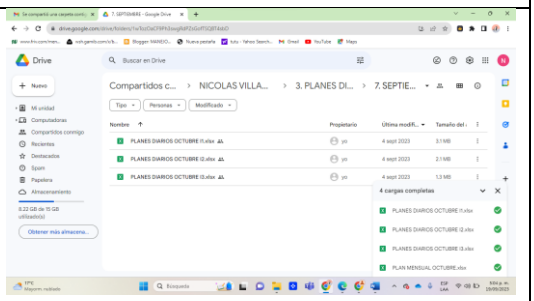
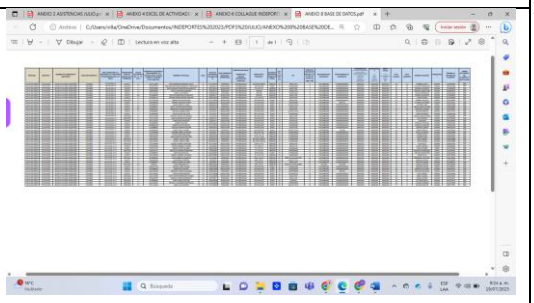
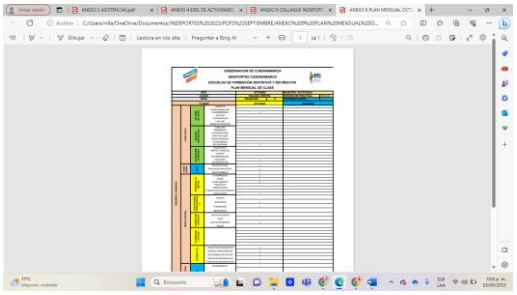
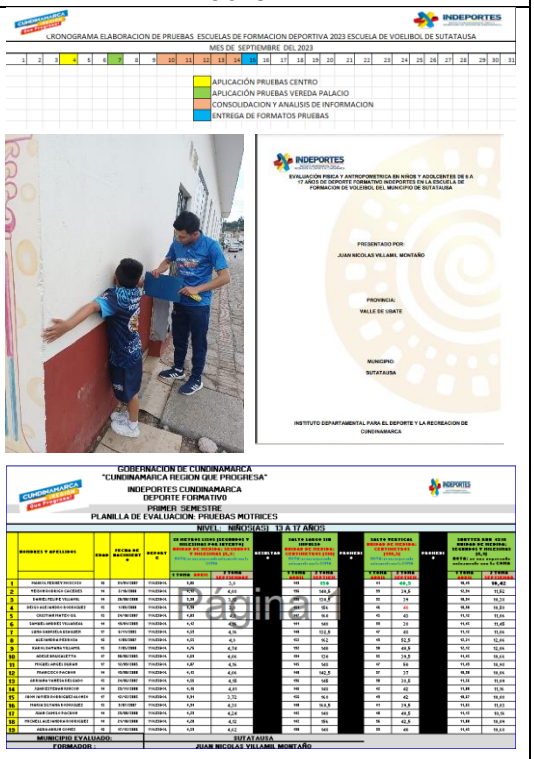
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 741 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.007.467.470</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/09/2023 A 30/09/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES 2023001393 del 14/04/2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">

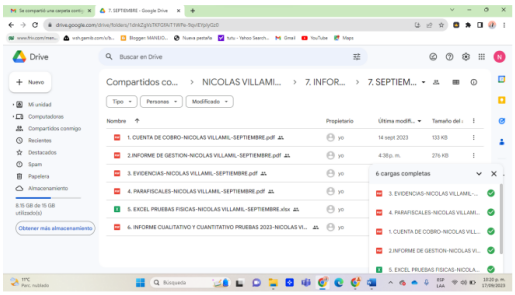
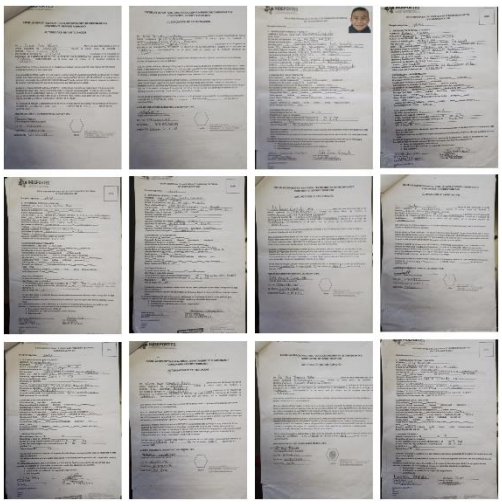
ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA A ESCUELAS DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la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

	 **ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2:** **ASISTENCIA INICIACIÓN 1** **ASISTENCIA INICIACIÓN 2** **ASITENCIA INICIACION 3**
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 **ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3: PLAN PEDAGOGICO VOLEIBO-** **MALLAS PEDAGOGICAS VOLEIBOL-** **SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO VOLEIBOL**
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes	

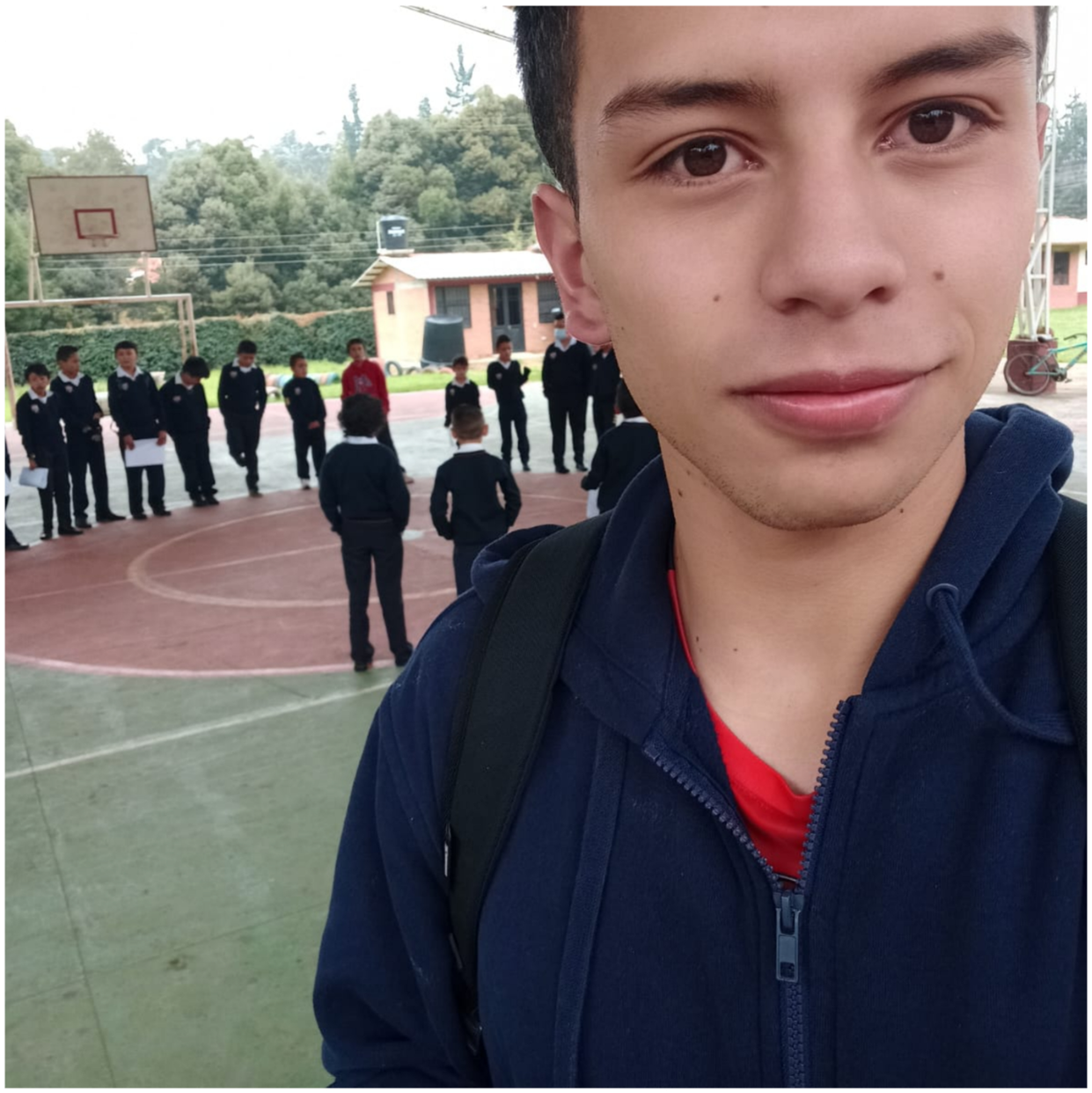
Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	**ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS OCTUBRE**
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 **ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA**
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 **ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS**
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en	 **ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:** **PLANEACIONES INICIACIÓN 1 OCTUBRE** **PLANEACIONES INICIACIÓN 2 OCTUBRE** **PLANEACIONES INICIACION 3 OCTUBRE**

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.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 **ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8: EVIDENCIA DRIVE DEPORTE FORMATIVO VALLE DE UBATE**
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 **ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9: PLAN MESUAL OCTUBRE**
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	

	ANEXO 10 OBLIGACION 10: INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO PRUEBAS FISICAS 2023
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	SUTATAUSA EL DIRECTOR DE DEPORTE Y CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA HACE CONSTAR: Que JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.007.467.470 de Sutatausa, prestó sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL, durante el 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 02 días del mes de octubre de 2023. HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ Director de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte **ANEXO 11 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO**
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	 **EVIDENCIAS SE ENTREGARON EN EL INFORME DEL MES DE AGOSTO**
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 **ANEXO 12 OBLIGACIÓN 13: FOTOS DE APOYOS Y REUNIONES**
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera	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.

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


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



ANEXO 2-OBLIGACIÓN 2
ASISTENCIAS 3 GRUPOS

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	HEYDI KAROLINA GRANDE CALVO	3123459942				1							1							1							1							4	4	0	100%
2	BREYMAR SNEYDER RODRIGUEZ TRONCOSO	3227647266				1							1							1							0							4	3	1	75%
3	DILAN SAMUEL PAMPLONA GUAQUETA	3112065810				1							0							1							0							4	2	2	50%
4	DALYX VALENTINA MENDEZ	3016088274				1							0							1							1							4	3	1	75%
5	KAREN CASTAÑEDA	3224344248				1							1							0							1							4	3	1	75%
6	MATIAS PAMPLONA GUAQUETA	3112065810				1							1							1							1							4	4	0	100%
7	ORIANA XIMENA PRADA SALAZAR	3112399060				1							1							0							1							4	3	1	75%
8	DANIEL MATIAS PACHON	3157230205						1	1						1	1						0	0						1	1				8	6	2	75%
9	ANDRES SANTIAGO PEREZ	3142774271						1	1						1	0						1	1						1	0				8	6	2	75%
10	LAURA ISABELLA CANO	3102407489						1	1						1	1						1	1						0	0				8	6	2	75%
11	DERLY JOHANA BALLESTEROS	3143460960						1	1						0	1						1	1						1	0				8	6	2	75%
12	SEBASTIAN ALONSO QUIROGA	3144250831						0	1						1	1						1	1						1	1				8	7	1	88%
13	NICOLAS ALBERTO RIOS	3128717227						1	0						1	1						1	0						1	1				8	6	2	75%
14	KEVIN JULIAN MALAVER	3118681590						1	0						0	1						0	0						1	1				8	4	4	50%

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



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 2



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

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MAIKOL FERNEY MOSCOSO	3144075419				1							1							1							1							4	4	0	100%
2	YEISON RODRIGO CACERES	3204064064				1							1							1							0							4	3	1	75%
3	DANIEL FELIPE VILLAMIL	3112710549				1							1							1							0							4	3	1	75%
4	DEIGO ALEJANDRO RODRIGUEZ	3115436551				1							0							1							1							4	3	1	75%
5	CRISTIAN MATEO GIL	3118435390				1							1							0							1							4	3	1	75%
6	SAMUEL ANDRES VILLAREAL	3107970438				1							1							1							1							4	4	0	100%
7	LUNA GABRIELA USAQUEN	3144178641				1							1							0							1							4	3	1	75%
8	ALEJANDRA PEDROZA	3167558599				1							1							1							1							4	4	0	100%
9	KAROL DAYANA VILLAMIL	3212048715				1							1							1							1							4	4	0	100%
10	ADELE BRUGALETTA	3167558599				0							1							1							1							4	3	1	75%
11	MIGUEL ANGEL DURAN	3114798174						1	1						1	0						0	0					1	1				8	5	3	63%
12	FRANCISCO PACHON	3134569522						1	0						1	0						1	1					1	0				8	5	3	63%
13	ADRIANA VANESA DELGADO	3222513071						1	0						1	1						1	0					0	0				8	4	4	50%
14	JUAN ESTEBAN RINCON	3224791949						1	1						0	0						1	1					1	0				8	5	3	63%
15	JHON JAVIER RODRIGUEZ ALONSO	3143761817						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
16	MARIA SILVANA RODRIGUEZ	3143761817						1	1						1	1						1	0					1	1				8	7	1	88%
17	JUAN CAMILO PACHON	3102713174						0	1						0	1						0	1					1	1				8	5	3	63%
18	MICHELL ALEJANDRA RODRIGUEZ	3212201089						0	1						1	1						1	1					1	1				8	7	1	88%
19	AURA AHILIN GOMEZ	3128717227						1	1						1	1						1	1					0	1				8	7	1	88%

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

ANEXO 3-OBLIGACIÓN 3
SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: SUTATAUSA
NOMBRE DEL FORMADOR: JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO

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

NOMBRE MONITOR NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO

ANEXO 4-OBLIGACIÓN 4
EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR - OCTUBRE
INICIACIÓN 1	VALOR RECOMPENSA, JUEGOS Y DINAMICAS QUE INCENTIVEN A LA PRACTICA DEL DEPORTE
INICIACIÓN 2	VALOR COMPAÑERISMO, ACTIVIDADES QUE COMPROMETAN LA TECNICAS BASICAS DEL DEPORTE EN CONJUNTO CON FACTORES FLEXIBLES
INICIACION 3	VALOR IGUALDAD, EJERCICIOS TENICOS DE LOS DIFERENTES GOLPES DEL VOLEIBOL EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS

ANEXO 5-OBLIGACIÓN 5
COBERTURA

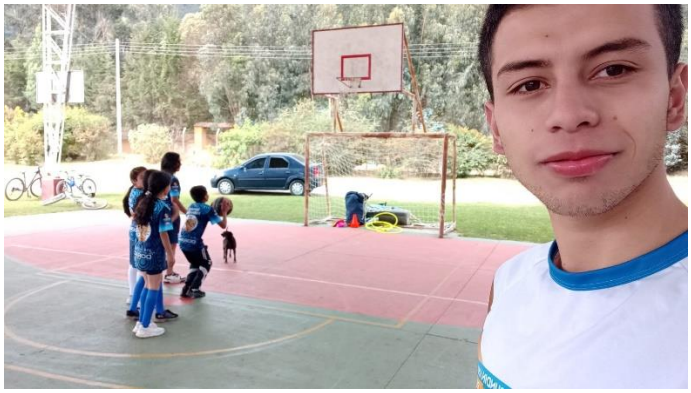


INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO



NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1	1	0	0	1									2
7 AÑOS	3	2	0	3	1	1									5
8 AÑOS	5	2	2	3	2	0									7
9 AÑOS	3	0	0	3	0	0									3
10 AÑOS	2	3	2	0	2	1									5
11 AÑOS	2	1	1	1	0	1									3
12 AÑOS	0	1	0	0	0	1									1
13 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
14 AÑOS	6	1	3	3	0	1									7
15 AÑOS	2	3	1	1	1	2	1								5
16 AÑOS	1	2	1	0	1	1									3
17 AÑOS	2	2	0	2	2	0									4
TOTALES	27	18	11	16	9	9	1	0	0	0	0	0	0	0	45

ANEXO 6-OBLIGACIÓN 6
COLLAGUE IMAGEN DE INDEPORTES











ANEXO 7-OBLIGACIÓN 7
PLANES DIARIOS

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

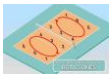
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	2/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS QUE INVOLUCREN CADA UNO DE LOS GOLPES CORRESPONDIENTES A LA TECNICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS			SESION	205

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMI
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	4/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS QUE INVOLUCREN CADA UNO DE LOS GOLPES CORRESPONDIENTES A LA TECNICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS			SESION	206

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	5/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS QUE INVOLUCREN CADA UNO DE LOS GOLPES CORRESPONDIENTES A LA TECNICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS			SESION	207

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	9/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS QUE INVOLUCREN CADA UNO DE LOS GOLPES CORRESPONDIENTES A LA TECNICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS			SESION	208

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS QUE INVOLUCREN CADA UNO DE LOS GOLPES CORRESPONDIENTES A LA TECNICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS			SESION	209

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	12/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS QUE INVOLUCREN CADA UNO DE LOS GOLPES CORRESPONDIENTES A LA TECNICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS			SESION	210

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

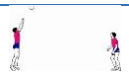
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS QUE INVOLUCREN CADA UNO DE LOS GOLPES CORRESPONDIENTES A LA TECNICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS			SESION	211

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	19/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS QUE INVOLUCREN CADA UNO DE LOS GOLPES CORRESPONDIENTES A LA TECNICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS			SESION	212

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS QUE INVOLUCREN CADA UNO DE LOS GOLPES CORRESPONDIENTES A LA TECNICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS			SESION	213

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	25/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS QUE INVOLUCREN CADA UNO DE LOS GOLPES CORRESPONDIENTES A LA TECNICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS			SESION	214

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	26/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS QUE INVOLUCREN CADA UNO DE LOS GOLPES CORRESPONDIENTES A LA TECNICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS			SESION	215

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS QUE INVOLUCREN CADA UNO DE LOS GOLPES CORRESPONDIENTES A LA TECNICA PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS			SESION	216

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	2/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS BASICOS DEL DEPORTE			SESION	193

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida	INTRODUCCION A LA CLASE	SE REALIZARA EL SALUDO POR PARTE DEL FORMADOR SE REALIZARA EL LLAMADO A LISTA SE EXPLICARA EL ORDEN DE LA SESION Y LOS TEMAS SE PEDIRA QUE REALICEN UN ACROSTICO CON EL VALOR	se resiviran a los deportistas en el centro de la cancha se les pedira que se ubiquen en circulo y se procedera a realizar saludo y llamado a lista para luego posteriormente proceder a explicar cada una de las tareas a realizar durante la sesion y el valor a trabajar en este caso el compañerismo
15 MIN.		movilidad articular	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO PREDEPORTIVOS-TROTE ESTIRAMIENTO	se iniciara realizando movilidad articular de manera descendente desde la cabeza a los pies luego se procedera a realizar trote suave durante 8 minutos en el cual el de atrás debera ir pasando adelante posteriormente realizar estiramiento en el piso.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Motriz	EJERCICIO 1	se ubican en circulo y entre todos tendran que golpear el balon sin dejarlo caer de lo contrario se sometera a una penitencia fisica	
30 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	se ubicaran por parejas y se les entregaran dos platillos realizando recepciones en cada platillo y desplazandose de forma lateral	
20 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	se ubicaran en parejas con una fila de platillos la cual tendran que saltar y realizar recepciones bien sea con dedos o antebrazo	
10 MIN.		Fisico	Fisico	se pondran a trotar durante 5 minutos seguidos alrededor de la cancha	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	cada uno de los niños tendra como responsabilidad dirigir un estiramiento y se retroalimentara y resaltara los niños mas obedientes durante la sesion	
			RETO PROXIMA SESION	deberan traer un ejercico de coordinacion creado por ellos mismos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	4/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS BASICOS DEL DEPORTE			SESION	194

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	5/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS BASICOS DEL DEPORTE			SESION	195

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	9/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS BASICOS DEL DEPORTE			SESION	196

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS BASICOS DEL DEPORTE			SESION	197

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

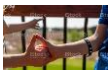
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	12/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS BASICOS DEL DEPORTE			SESION	198

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS BASICOS DEL DEPORTE			SESION	199

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	19/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS BASICOS DEL DEPORTE			SESION	200

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS BASICOS DEL DEPORTE			SESION	201

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMI
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	25/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS BASICOS DEL DEPORTE			SESION	202

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	26/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS BASICOS DEL DEPORTE			SESION	203

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO EN CONJUNTO CON MOVIMIENTOS BASICOS DEL DEPORTE			SESION	204

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

OBSERVACIONES: recorar dia y hora de entrenamiento siguiente

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	2/10/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PROMOVER EL GUSTO POR EL DEPORTE A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS QUE LO INVOLUCREN			SESION	181

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

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

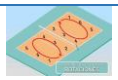
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	4/10/2023	NIVEL	INICIACIÒN 1
OBJETIVO:	PROMOVER EL GUSTO POR EL DEPORTE A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS QUE LO INVOLUCREN			SESION	182

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

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMI
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	5/10/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PROMOVER EL GUSTO POR EL DEPORTE A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS QUE LO INVOLUCREN			SESION	183

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

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	9/10/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PROMOVER EL GUSTO POR EL DEPORTE A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS QUE LO INVOLUCREN			SESION	184

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

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	PROMOVER EL GUSTO POR EL DEPORTE A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS QUE LO INVOLUCREN			SESION	185

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

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	12/10/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PROMOVER EL GUSTO POR EL DEPORTE A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS QUE LO INVOLUCREN			SESION	186

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

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	PROMOVER EL GUSTO POR EL DEPORTE A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS QUE LO INVOLUCREN			SESION	187

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

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	19/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	PROMOVER EL GUSTO POR EL DEPORTE A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS QUE LO INVOLUCREN			SESION	188

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

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PROMOVER EL GUSTO POR EL DEPORTE A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS QUE LO INVOLUCREN			SESION	189

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

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATAUSA	FECHA	25/10/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PROMOVER EL GUSTO POR EL DEPORTE A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS QUE LO INVOLUCREN			SESION	190

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

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	26/10/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PROMOVER EL GUSTO POR EL DEPORTE A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS QUE LO INVOLUCREN			SESION	191

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

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

####

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL
MUNICIPIO	SUTATUSA	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	PROMOVER EL GUSTO POR EL DEPORTE A TRAVES DE JUEGOS Y DINAMICAS QUE LO INVOLUCREN			SESION	192

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

OBSERVACIONES: Recordar dia y hora siguiente entrenamiento

ANEXO 8-OBLIGACIÓN 8
BASE DE DATOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (IDENTIFICACIÓN DE DESPLAZAMIENTO FORZADO, CONFLICTO ARMADO SIN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIAS EN ACCIÓN, INCLUSIÓN SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REFUGIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANO/NEGRO/ GITANOS PALENQUERO ROOM RAIZAL	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1077116109	HEYDI KAROLINA GRANDE CALVO	8	17/12/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SECTOR CHIRCAL	URBANO	O+	NUEVA EPS	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	12	ANDREA CALVO	MADRE	3123419942	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	ANTIGUO	T.I	1077347476	BREYMAN SNEYDER RODRIGUEZ TRONCOSO	8	3/03/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA SALITRE	RURAL	O-	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	12	LUZ DARY TRONCOSO	MADRE	3227647266	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1070979989	DILAN SAMUEL PAMPLONA GUAQUETA	8	12/02/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 3 #1-23	URBANO	B+	NUEVA EPS	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	14	LORENA GUAQUETA	MADRE	3112065810	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1069265655	DAILYX VALENTINA MENDEZ	8	3/04/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	12	ADRIANA CABALLERO	MADRE	3016088274	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1077116310	KAREN CASTAÑEDA	7	22/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	29	8	DIANA RODRIGUEZ	MADRE	3224344248	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	R.C	1070988703	MATIAS PAMPLONA GUAQUETA	6	3/06/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	A+	NUEVA EPS	1	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	29	10	LORENA GUAQUETA	MADRE	3112065810	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1076664251	DRIANA XIMENA PRADA SALAZAR	8	10/05/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 2 #4-48	URBANO	O+	NUEVA EPS	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	29	8	FLOR SALAZAR	MADRE	3112299060	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	ANTIGUO	T.I	10777341455	DANIEL MATIAS PACHON	8	14/11/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	NUEVA EPS	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	10	GABRIEL PACHON	PADRE	3157230205	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1057984936	ANDRES SANTIAGO PEREZ	8	26/07/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	BOYACA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	10	JULIANA GUTIERREZ	MADRE	3142774271	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1074888719	LAURA ISABELLA CANO	7	10/08/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	SALUD TOTAL	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	31	10	ALONSO CANO	PADRE	3102407489	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	R.C	1076668407	DERLY JOHANA BALLESTEROS	6	21/08/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	NUEVA EPS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	27	8	ANGELA BALLESTEROS	MADRE	3143460960	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	R.C	1076667625	SEBASTIAN ALONSO QUIROGA	7	8/04/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	NUEVA EPS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	10	ANTONIO ALONSO	PADRE	3144250831	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1076666987	NICOLAS ALBERTO RIOS	7	3/12/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	SALUD TOTAL	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	8	MILENA RINCON	MADRE	3128717227	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	T.I	1076666708	KEVIN JULIAN MALAVER	7	5/10/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	YAMILE PEDRAZA	MADRE	3118681590	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	ANTIGUO	T.I	1077114788	STEFANY MICHEL VALERIANO	12	2/11/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	NUEVA EPS	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	S	ANGELA BALLESTEROS	MADRE	3143460960	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	ANTIGUO	T.I	1077115253	SARA VALENTINA PACHON	11	6/03/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	NUEVA EPS	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	LUIS PACHON	PADRE	3157230205	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1077116615	IVAN ESTIVEN INFANTE	9	5/06/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	M	LUISA DIAZ	MADRE	3102426010	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1074888492	ANDRES PACHON	11	22/05/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	MARCELA PACHON	MADRE	3124957304	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	10766663423	MARLON LOTE PACHON	9	31/11/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	8	MARCELA PACHON	MADRE	3124957304	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1074888605	JUAN GUILLERMO PACHON	9	15/09/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	16	SANDRA CAÑON	MADRE	3102456726	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1030286439	DARLY SOFIA LI NARES	10	13/01/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O-	SALUD TOTAL	5	COLOMBIANA	TOLIMA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	DIANA DIMATE	MADRE	3125295443	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1171963928	WILMER FERNEY ALARCON	11	1/01/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	KRA 6 #5-138	URBANO	O+	COMPENSAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	16	PAOLA ALARCON	MADRE	3135978088	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1025150236	STIVEN MONTAÑO DAZA	10	13/02/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLLE 3 # 1-79	URBANO	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	10	CARMEN DAZA	MADRE	3118192343	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	T.I	1025150237	JHON SEBASTIAN MONTAÑO	10	13/02/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLLE 3 # 1-80	URBANO	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	CARMEN DAZA	MADRE	3118192343	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	ANTIGUO	T.I	1025150021	YARETH LIZETH CANO	10	30/10/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SECTOR CHIRCAL	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	YEINY GOMEZ	MADRE	3138318998	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	ANTIGUO	T.I	1025150020	YAIZETH LINETH CANO	10	30/10/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SECTOR CHIRCAL	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	14	YEINY GOMEZ	MADRE	3138318998	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1077294596	MARJOL FERNEY MOSCOSO	16	31/01/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	KRA 3 # 4-35	URBANO	A+	NUEVA EPS	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	41	M	FLOR AVILA	MADRE	3144075419	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1076654826	YEISON RODRIGO CACERES	14	2/10/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 4 KRA 1-2	URBANO	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	44	L	CLARA SABOGAL	MADRE	3204064064	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1077113712	DANIEL FELIPE VILLAMIL	14	20/08/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 4 #2-22	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	S	JUAN VILLAMIL	PADRE	3112710549	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1016953127	DEIGO ALEJANDRO RODRIGUEZ	15	1/03/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 7 # 5-42	URBANO	O+	COMPENSAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	M	OSWALLDO RODRIGUEZ	PADRE	3115436551	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1074888287	CRISTIAN MATEO GIL	15	24/10/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA NOVOA	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	AUDITIVA	NINGUNA	40	M	CRISTINA MONTAÑO	MADRE	3118435390	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1013126044	SAMUEL ANDRES VILLAREAL	14	19/01/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 7# 2-114	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	S	YENNY AVILA	MADRE	3107970438	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1074888146	LUNA GABRIELA USAQUEN	17	6/11/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	DIAG 1 #1-62	URBANO	O+	SERVI SALUD SAN JOSE	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	L	ARMANDO USAQUEN	PADRE	3144178641	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1016596376	ALEJANDRA PEDROZA	16	1/03/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KRA 4 #2-07	URBANO	O+	SALUD TOTAL	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	M	ANGELICA MEJIA	MADRE	3167558599	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1074888323	KAROL DAYANA VILLAMIL	15	7/05/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 4 #2-34	URBANO	O+	NUEVA EPS	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	FLOR VELASQUEZ	MADRE	3212048715	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.E	7376146	ADELE BRUGALETTA	17	30/06/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KRA 4 #2-07	URBANO	O+	AGENCIA INTERCAMBIO	11	ITALIANA	ITALIANA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	M	ANGELICA MEJIA	MADRE	3167558599	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1053327278	MIGUEL ANGEL DURAN	17	12/09/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	FAMISANAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	41	L	ARSENIO DURAN	PADRE	3114798174	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1074888340	FRANCISCO PACHON	14	19/08/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	S	MARCELA VILLAMIL	MADRE	3134569522	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1051502397	ADRIANA VANESA DELGADO	15	24/06/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIANA	BOYACA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	M	WILLIAM DELGADO	PADRE	3222513071	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	NUEVO	T.I	1077340503	JUAN ESTEBAN RINCON	14	23/11/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	A+	ALIANSALUD	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	42	L	OLGA CAÑON	MADRE	3224791949	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1077112659	JHON JAVIER RODRIGUEZ ALONSO	17	12/12/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	NUEVA EPS	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	M	NUBIA ALONSO	MADRE	3143761817	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1076657701	MARIA SILVANA RODRIGUEZ	15	9/07/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	NUEVA EPS	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	S	NUBIA ALONSO	MADRE	3143761817	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1074888300	JUAN CAMILO PACHON	14	23/08/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	ECOPSOS	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	M	VICTORIA BELLO	MADRE	3102713174	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1011325037	MICHELL ALEJANDRA RODRIGUEZ	14	21/10/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	S	CLAUDIA GARZON	MADRE	3212201089	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUTATAUSA	NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	VOLEIBOL	INICIACIÓN 13-17	ANTIGUO	T.I	1077113016	AURA AHILIN GOMEZ	16	17/12/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA PALACIO	RURAL	O+	SALUD TOTAL	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	S	MILENA RINCON	MADRE	3128717227	N/A

ANEXO 9-OBLIGACIÓN 9
PLAN MENSUAL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: **JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVALUACIÓN FISICA Y ANTROPOMETRICA EN NIÑOS Y ADOLCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA

PRESENTADO POR:

JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO

PROVINCIA:

VALLE DE UBATE

MUNICIPIO:

SUTATAUSA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE CUNDINAMARCA

SUTATAUSA

2023

EVALUACIÓN FISICA Y ANTROPOMETRICA EN NIÑOS Y ADOLCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA

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 y también para obtener una planificación para la diciplina deportiva en este caso el voleibol y el futuro plan de mejoramiento respecto a las debilidades que se encuentran durante la comparación

Los datos antropométricos para evaluar son peso, talla, talla sentado, 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.

En la población se aplicaron las siguientes pruebas en edades de 6 a 17 años, 20 metros lisos, shutter run 4x10, salto largo sin impulso, salto vertical para potencia de tren inferior.

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

Por lo tanto, posterior a la aplicación de las pruebas y test anteriormente mencionados se desarrollará un análisis del cómo se inició y como se va finalizando el proceso formativo que se llevó a cabo durante el 2023 en la escuela de formación de voleibol en el municipio de Sutatausa.

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 estas pruebas 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 prueba 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 salto horizontal y vertical sin impulso, en donde se concluyó que el vo2max disminuye en las niñas, denotando la importancia de mejorar la práctica de la educación física y deportiva en los niños de esta edad. S. VILLERA (2010).

Indeportes Cundinamarca en la última década se ha caracterizado por la búsqueda de un estándar departamental por provincias, mediante sus escuelas de formación

deportiva desarrollando baterías de test en los que se incluyen (composición antropométrica y corporal, salto horizontal, salto vertical, shutter run 4x10, 20m lisos.) obteniendo datos precisos de los niños que componen estas escuelas.

.

JUSTIFICACION

A través del deporte formativo se fomenta cada una de las diferentes diciplinas deportivas de la provincia del valle de Ubaté siendo en este caso la de voleibol, por lo tanto, es de suma importancia mantener el seguimiento y control para luego como en este caso poder realizar un evaluación del proceso esto teniendo en cuenta variables de pruebas antropométricas sin dejar de un lado la evaluación de avances que se puede observar a través de la aplicación de test físicos ya que nos ayudan a determinar en qué condición se encuentran nuestros deportistas tras una metodología que ya fue aplicada y que también contribuye a buscar que los deportistas tengan una mejor calidad de vida y llegar a también a estar en una forma deportiva deseada para la consecución de logros y que esta serie de pruebas también nos permiten obtener una retroalimentación de falencias y fortalezas del proceso que se realizó.

Es de recalcar que el seguimiento que se realiza a los deportista se realiza en campo, con recursos mínimos y pruebas fáciles de implementar pero que sin embargo no se deja atrás los protocolos y su aplicación correcta.

Dicha evaluación deportiva trata de estimar 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. (García Manso,1999)

El seguimiento se realiza con el fin de contribuir a los entrenadores y profesores deportivos a través de un diagnóstico eficiente y de la metodología de entrenamiento que se maneja para el desarrollo de la condición física y el deporte, y también para poder identificas los avances que se dieron durante el periodo en que se intervino a la población y que tan eficiente fu la misma con los deportistas de esta modalidad como lo es el voleibol.

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?

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

OBJETIVOS

Objetivo general

Comparar física y antropométricamente los niños y adolescentes de la escuela de formación de la modalidad del voleibol del municipio de Sutatausa.

Objetivos específicos

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

MARCO 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

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 trasciendan 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 estas.
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 de la provincia del valle de Ubaté y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana y rural de cada uno de los Municipios en este caso de Sutatausa en la modalidad de voleibol.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

- **Peso corporal**

El niño/a, 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**

El niño/a, 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. 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 (10o 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 90º 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 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 con 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 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:**

Según Arnal (1992) El paradigma socio critico adopta la idea de que la teoría critica es una ciencia social que no es puramente empírica ni solo interpretativa; su contribución, se originan de los estudios comunitarios y de la investigación participativa, por lo tanto, esta investigación tiene como objetivo promover las trasformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de la comunidad deportiva, pero con la participación de sus deportistas.

Para esta investigación se hace necesario tomar un enfoque mixto para atender a las necesidades de la investigación, cuando se habla de espacios pedagógicos, formativos y el resultado de pruebas de aptitud física que nos remiten datos estadísticos que se van a tratar desde lo cualitativo 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 que se recolectaron.

- **Técnica de investigación:**

Las técnicas de investigación que se proponen en pro de una adecuada recolección de datos: muestreo 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 que 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 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 se descarta la posibilidad de que se produzca un sesgo de muestreo.

La observación participante definida como la descripción sistémica de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado según rosman (1989). Son una de las técnicas de recolección de información que se utiliza para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas, también se utilizan como

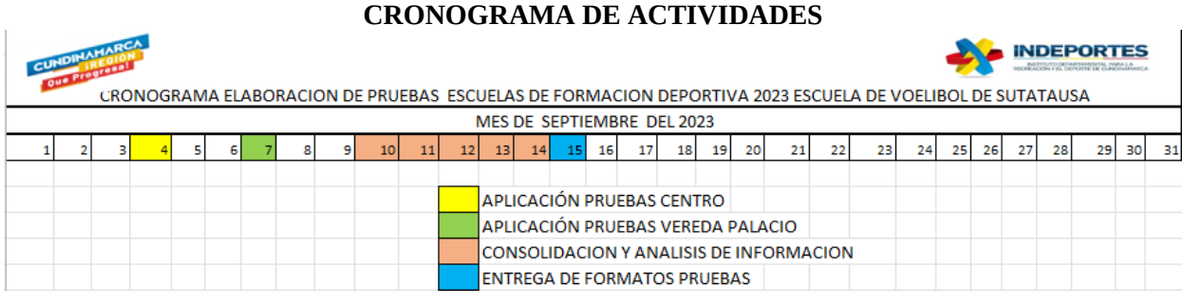
para aprender mas de una sociedad, participar en las costumbres y como eje primordial, estar inmerso dentro de la comunidad para llevar las observaciones hacia una postura analítica de lo que se está investigando.

- **Fases de la investigación**

Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

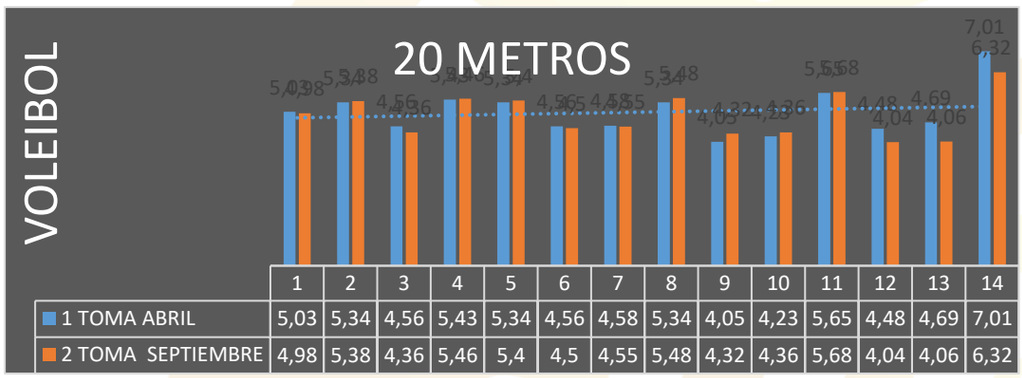
FASES METODOLÓGICAS	
FASE	PROCESO
Fase 1: Capacitación de formadores:	Capacitación de con los formadores de cada uno de los municipios de la provincia del Valle de Ubaté: Definición de los parámetros para entrega de los consolidados y entrega de resultados de pruebas físicas. 04 de septiembre de 2023.
Fase 2: Aplicación de pruebas físicas y antropométricas	Aplicación de las pruebas físicas y antropométricas en el municipio. Consolidado de datos cuantitativos y creación de base de datos. 05 hasta el 09 de septiembre del 2023.
Fase 3: 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. 11 al 15 de septiembre de 2023.
Fase 4: Entrega de consolidado al cuerpo técnico y metodológico del departamento:	Entrega de manera física y online de los consolidados provinciales al cuerpo profesional que identificara los talentos del municipio. 15 de septiembre de 2023.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



INTERPRETACIÓN DATOS:

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 TOMA ABRIL	5,03	5,34	4,56	5,43	5,34	4,56	4,58	5,34	4,05	4,23	5,65	4,48	4,69	7,01
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,98	5,38	4,36	5,46	5,4	4,5	4,55	5,48	4,32	4,36	5,68	4,04	4,06	6,32

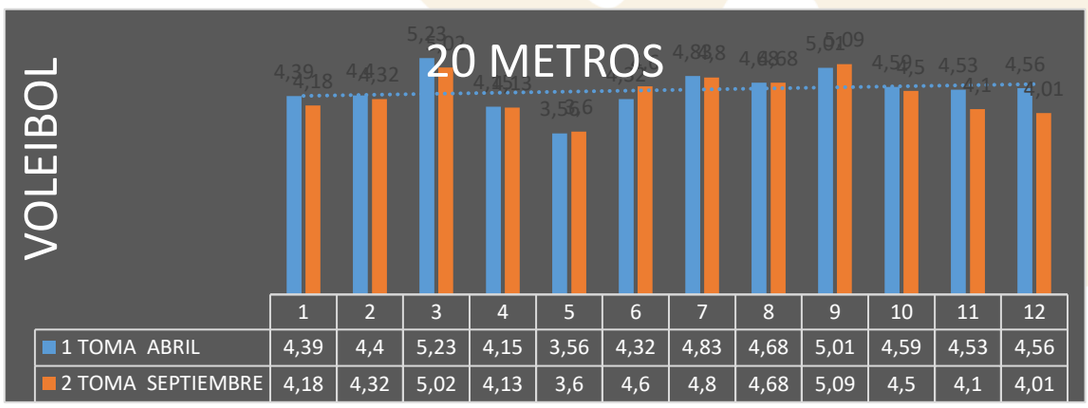
ANALISIS CUANTITATIVO:

- Primera toma: (promedio= 5,02) (dato medio=5,75) (moda=5,34)
- Segunda toma: (promedio= 4,92) (dato medio= 5,18) (moda=5,34)

ANALISIS CUALITATIVO:

Se puede observar que respecto al promedio el desempeño en la prueba tuvo un mejor desarrollo en la segunda toma disminuyendo en 10 s sin embargo como análisis individual se puede observar que algunos deportistas por el contrario aumentaron su tiempo. Pero de igual manera se puede concluir que el desempeño fue bueno ya que en su gran mayoría obtuvieron resultados mejores a los de la toma inicial. Por último, otra observación que se puede mencionar es que los datos tanto del mejor tiempo como del peor tiempo disminuyeron lo cual contribuyo a que se tuviera un dato medio con 57 s menos.

20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 TOMA ABRIL	4,39	4,4	5,23	4,15	3,56	4,32	4,83	4,68	5,01	4,59	4,53	4,56
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,18	4,32	5,02	4,13	3,6	4,6	4,8	4,68	5,09	4,5	4,1	4,01

ANALISIS CUANTITATIVO:

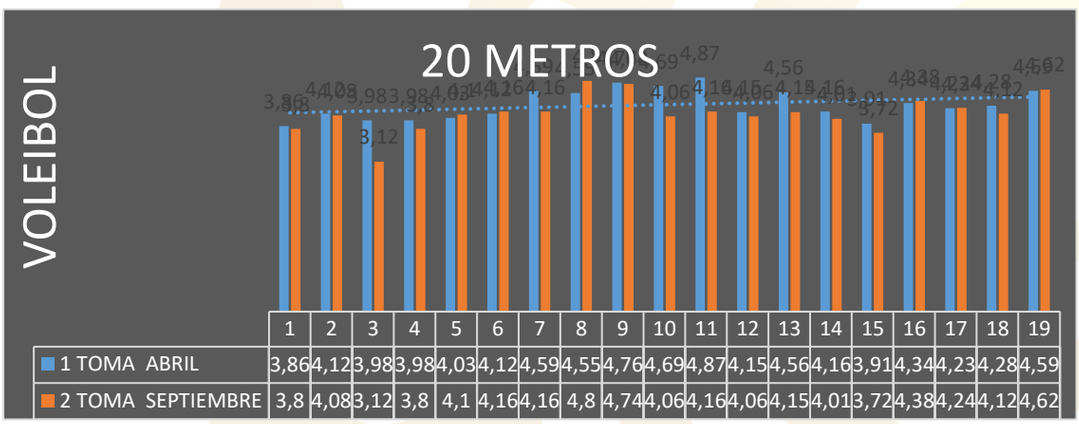
- Primera toma: (promedio=4,52) (dato medio=4,39) (moda=4,68)
- Segunda toma: (promedio= 4,41) (dato medio=4,34) (moda=4,68)

ANALISIS CUALITATIVO:

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

Se puede observar que finalmente tras la intervención los deportistas aumentaron su velocidad de desplazamiento disminuyendo sus tiempos y obteniendo un promedio con 9 s menos por lo tanto podríamos decir que fue efectiva la metodología que se manejó respecto a esta capacidad. Sin embargo, el mejor y peor tiempo se puede ver que no obtuvieron una mejoría notable por lo tanto el dato medio solo disminuyo en 5 s. podemos concluir que a nivel individual tuvimos un buen desarrollo ya que únicamente dos deportistas tuvieron un resultado más alto que el de la primera toma y los demás si lograron disminuir su tiempo.

20 METROS LISOS 13 A 17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1 TOMA ABRIL	3,86	4,12	3,98	3,98	4,03	4,12	4,59	4,55	4,76	4,69	4,87	4,15	4,56	4,16	3,91	4,34	4,23	4,28	4,59
2 TOMA SEPTIEMBRE	3,8	4,08	3,12	3,8	4,1	4,16	4,16	4,8	4,74	4,06	4,16	4,06	4,15	4,01	3,72	4,38	4,24	4,12	4,62

ANALISIS CUANTITATIVO:

- Primera toma: (promedio= 4,30) (dato medio=4,36) (moda=3,98-3,80)
- Segunda toma: (promedio=4,12) (dato medio=3,96) (moda=3,98-3,80)

ANALISIS CUALITATIVO:

En este grupo se puede observar que la mejora fue exponencial debido a que disminuyeron el tiempo promedio en 18 s lo que nos podría llevar afirmar que la metodología y todo lo relacionado con el componente de la velocidad durante la intervención fue eficiente. Si embargo otro punto importante se podría deber la mejora a que en la toma inicial los deportistas en su gran mayoría disminuían su velocidad finalizando la prueba lo que aumentaba los tiempos cosa que no sucedió en la segunda toma. A nivel individual se observa que únicamente 5 deportistas aumentaron su tiempo es decir que no tuvieron una mejora lo cual nos da como conclusión que la mejora si se dio ya que de 19 deportistas 14 si disminuyeron sus tiempos. Respecto al dato medio se obtuvo una disminución de resultados en 40 s lo que fue una mejora exhaustiva de lo que corresponde al desarrollo de esta prueba.

TEST DE SALTO HORIZONTAL DE 6 A 8 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 INTENTO	103	112	122	125	98	100	123	112	110	126	92	96	134	138
2 INTENTO	100	132	125	125	100	101	133	120	101	136	100	98	148	150

ANALISIS CUANTITATIVO:

- Primera toma: (promedio= 113,5) (dato medio= 115) (moda= 100)
- Segunda toma: (promedio= 119,2) (dato medio= 124) (moda= 100)

ANALISIS CUALITATIVO:

Se puede observar que a nivel individual únicamente 2 deportistas disminuyeron su resultado y 12 deportistas aumentaron su resultado esto nos arroja que la mejora fue exponencial y además de esto se puede afirmar con el análisis grupal el cual el promedio obtuvo un aumento de 5,7 lo que nos lleva a concluir que el aumento respecto a medida no fue mucho, pero sin embargo el aumento a nivel individual sí. Lo que nos llevaría a pensar que la mejora de la ponencia de tren inferior fue bien desarrollada durante el periodo de entrenamiento. Ya por ultimo y como evidencia de la mejora individual que se obtuvo se puede observar que el dato medio disminuyo lo que nos lleva a concluir que tanto la mayor distancia como la menor distancia obtuvieron mejoras.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 INTENTO	140	138	140	128	123	120	130	135,5	103	129	120,5	118
2 INTENTO	148	150	150	132	130	120	136	140	108	100	130	130

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

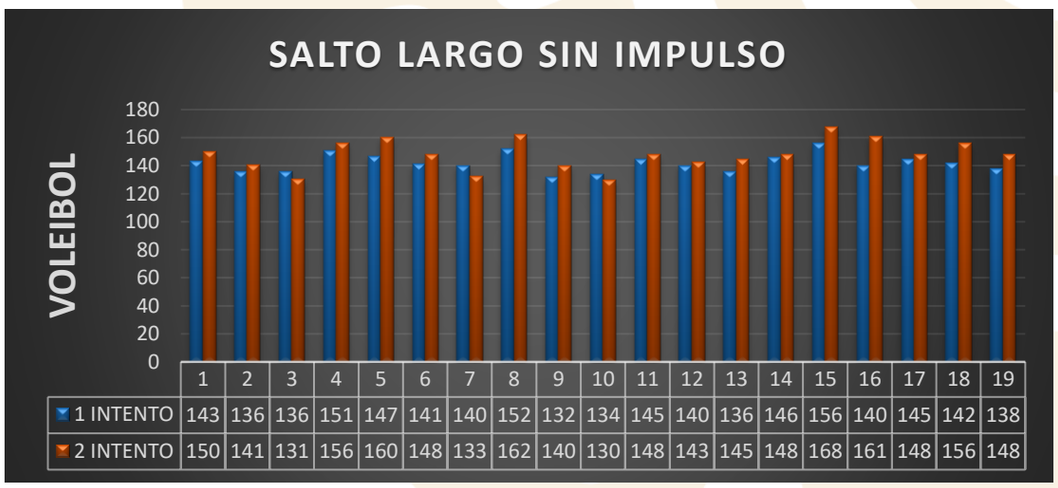
ANALISIS CUANTITATIVO:

- Primera toma: (promedio= 127) (dato medio= 121,5) (moda= 140)
- Segunda toma: (promedio= 131) (dato medio= 125) (moda= 140)

ANALISIS CUALITATIVO:

Se puede observar que respecto al promedio se obtuvo un desempeño mejor en la segunda toma para la cual se evidencia un incrementó de 4 cm lo cual es un puntos positivo pues esto quiere decir que en su gran mayoría como grupo aumentaron su desempeño por otra parte a nivel individual se nota el mejoramiento ya que únicamente un deportista obtuvo una distancia menor que en la primera toma. Por otra parte, respecto a los mejores y las peores distancia se puede observar una mejora pequeña pero que sin embargo se cumple con el objetivo que es por lo menos lograr mantener los resultados similares a los de la primera toma.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 13 A 17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1 INTENTO	143	136	136	151	147	141	140	152	132	134	145	140	136	146	156	140	145	142	138
2 INTENTO	150	141	131	156	160	148	133	162	140	130	148	143	145	148	168	161	148	156	148

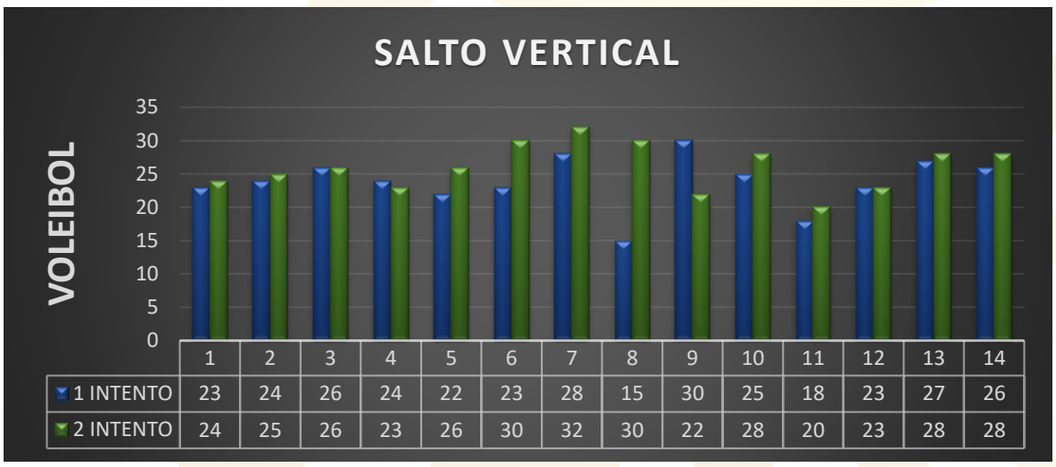
ANALISIS CUANTITATIVO:

- Primera toma: (promedio= 142,1) (dato medio= 142) (moda= 140)
- Segunda toma: (promedio= 148) (dato medio= 149) (moda= 140)

ANALISIS CUALITATIVO:

Se puede observar a nivel individual que los deportistas que disminuyeron su salto respecto a la primera toma únicamente fueron dos y teniendo en cuenta que no es mucha la disminución máximo 10 cm se podría afirmar que el desarrolló de la prueba durante la segunda toma obtuvo diferencias pues ya se había trabajado potencia en tren inferior lo que hace que en la segunda toma en su gran mayoría aumenten su resultado individual y aparte de eso también se mejora el promedio grupal el cual aumento 5,9 cm lo cual no es gran distancia pero a nivel individual una gran parte aumento un poco más de los 6 cm. Por otra parte, encontramos que los datos de los mejores deportistas y de los saltos mas bajos mejoraron lo cual podemos evidenciar a través del aumento de 7 cm en el dato medio.

TEST DE SALTO VERTICAL DE 6 A 8 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 INTENTO	23	24	26	24	22	23	28	15	30	25	18	23	27	26
2 INTENTO	24	25	26	23	26	30	32	30	22	28	20	23	28	28

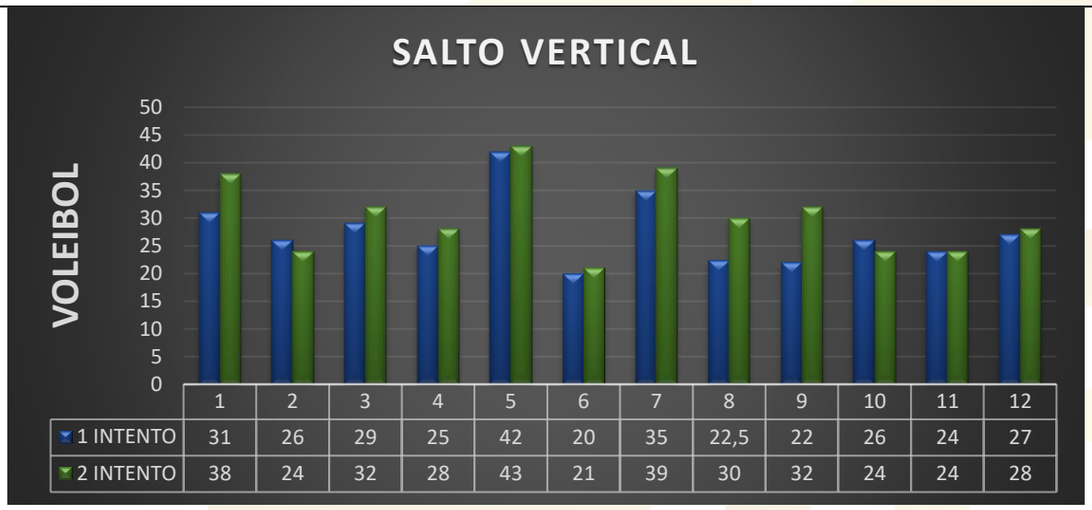
ANALISIS CUANTITATIVO:

- Primera toma: (promedio= 23,8) (dato medio= 22,5) (moda= 23)
- Segunda toma: (promedio= 26) (dato medio= 26) (moda= 23)

ANALISIS CUALITATIVO:

Se puede observar que a nivel grupal se obtuvo una mejora pequeña de 2,2 cm sin embargo a nivel individual la mejora la obtuvieron todos excepto un deportista que fue el único que en lugar de aumentar su marca la disminuyo por lo tanto podríamos decir que a pesar de que no se aumentó exponencialmente si se obtuvieron adaptaciones por la gran mayoría de deportistas. Esto se podría deber a que son deportistas a los cuales estas capacidades físicas no se trabajan con tanta importancia ya que lo que se busca en la metodología del entrenamiento es darles una mejor calidad de vida sin embargo gracias a esto también se puede observar una mejora leve pero que es fundamental para el desarrollo de estos deportistas que hasta ahora van ingresando al mundo deportivo. Por otro lado, la mejora individual se puede sustentar en el aumento del dato medio el cual aumento 3,5 cm lo que nos indica que tanto el mejor como el peor aumentaron su distancia.

TEST DE SALTO VERTICAL 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 INTENTO	31	26	29	25	42	20	35	22,5	22	26	24	27
2 INTENTO	38	24	32	28	43	21	39	30	32	24	24	28

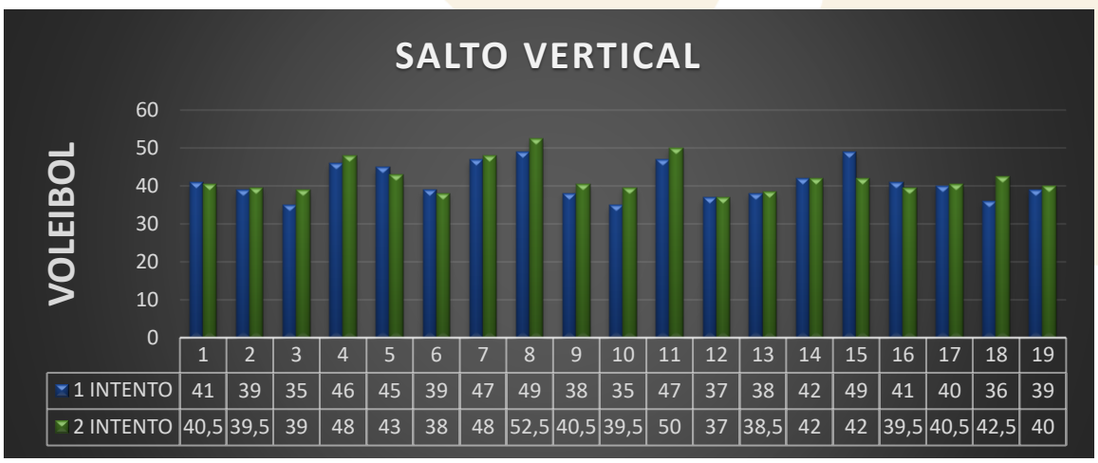
ANALISIS CUANTITATIVO:

- Primera toma: (promedio= 27,4) (dato medio= 31) (moda= 24)
- Segunda toma: (promedio= 30,2) (dato medio= 32) (moda= 24)

ANALISIS CUALITATIVO:

Se puede observar al igual que en el grupo anterior que únicamente 1 deportista disminuyo su distancia lo cual nos indica que la mejora se dio a nivel individual ya que podemos observar que la mejora a nivel grupal respecto al promedio fue muy baja pues aumentaron únicamente 2,8 cm lo que nos llevaría a pensar en que a pesar de no ser una gran diferencia respecto a la primera toma se pueden ver mejoras y que el deportista que disminuyo su marca no fue en gran medida lo que pudo ser ocasionado por algún factor externo a la capacidad del deportista. Por otra parte, respecto al dato medio se observó una mejora de 1 cm lo cual nos lleva a concluir que tanto el que mejor se desempeña en esta prueba como el que menor distancia tiene obtuvieron resultados similares a los de la primera toma.

TEST DE SALTO VERTICAL L 13 A 17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1 INTENTO	41	39	35	46	45	39	47	49	38	35	47	37	38	42	49	41	40	36	39
2 INTENTO	40,5	39,5	39	48	43	38	48	52,5	40,5	39,5	50	37	38,5	42	42	39,5	40,5	42,5	40

ANALISIS CUANTITATIVO:

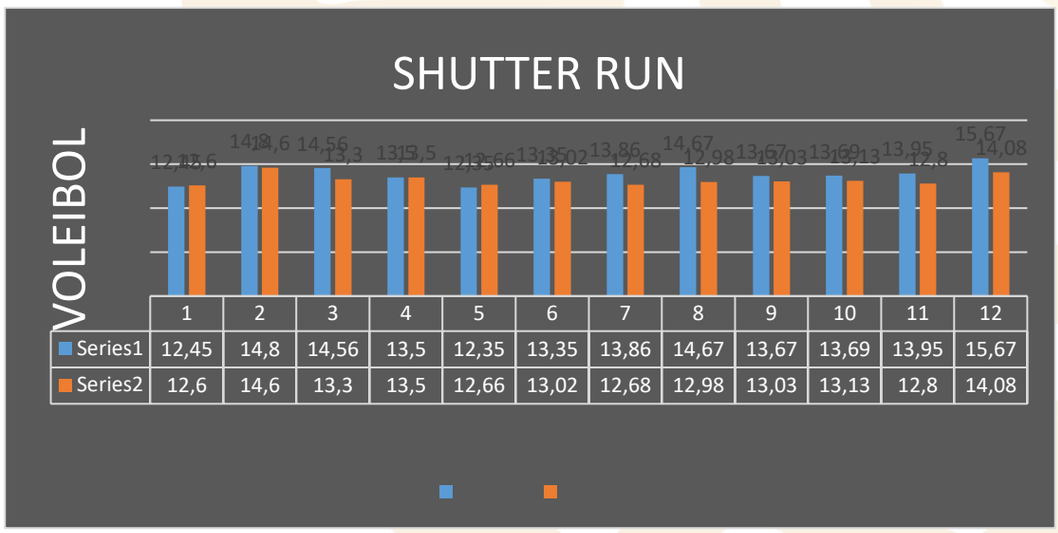
- Primera toma: (promedio= 41,2) (dato medio= 42) (moda= 42)
- Segunda toma: (promedio= 42,1) (dato medio= 44,7) (moda= 42)

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

ANALISIS CUALITATIVO:

Se puede observar que no se obtuvieron resultados con mejoras exponenciales sin embargo se logran mantener los resultados muy similares a los de la primera toma teniendo únicamente a 5 deportistas que disminuyeron su distancia para lo cual podemos observar que su distancia no disminuye en gran cantidad si no que se da por máximo 2 cm lo cual es bueno ya que hay deportistas que mejoraron hasta 5 cm su marca lo que quiere decir que el componente de potencia de tren inferior está bien desarrollado ya que son resultados que también si se comparan con los deportistas de la categoría anterior tienen rangos mucho mas altos lo que nos llevaría a pensar que están bien desarrollados respecto a este componente. Por otra parte, encontramos una similitud en los mejores y peores resultados esto nos indica que no se obtuvieron grandes cambios con la intervención durante el periodo de entrenamiento.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Series1	12,45	14,8	14,56	13,5	12,35	13,35	13,86	14,67	13,67	13,69	13,95	15,67
Series2	12,6	14,6	13,3	13,5	12,66	13,02	12,68	12,98	13,03	13,13	12,8	14,08

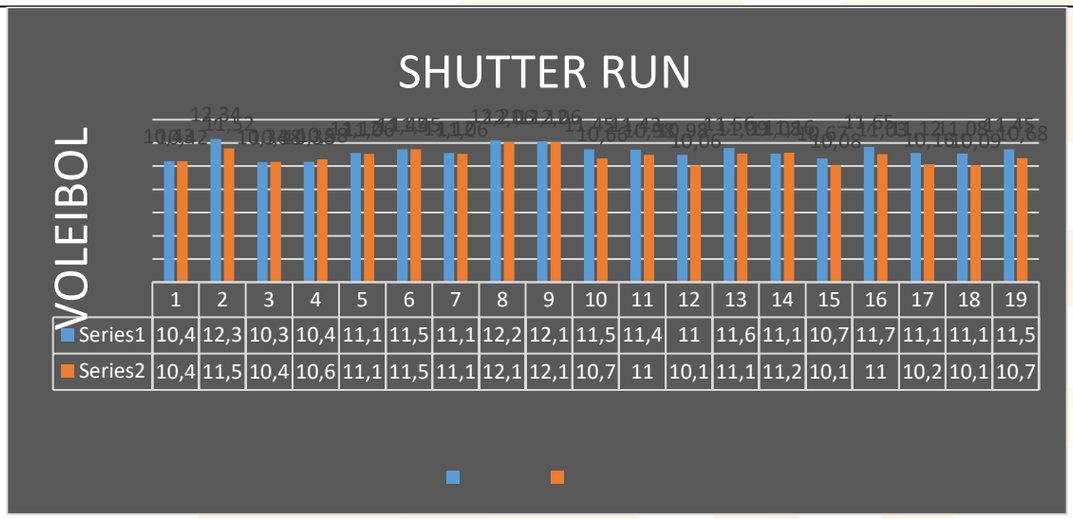
ANALISIS CUANTITATIVO:

- Primera toma: (promedio= 11,8) (dato medio= 14,01) (moda= 13,5)
- Segunda toma: (promedio= 11,3) (dato medio= 13,6) (moda= 13,5)

ANALISIS CUALITATIVO:

Se puede observar que no se dieron mejoras en esta prueba ya que los resultados de la primera y la segunda toma son muy similares sin embargo hay que resaltar que a nivel individual los deportistas en su gran mayoría disminuyeron sus tiempo esto exceptuando a dos deportistas que su tiempo aumento comparando los promedios de las dos tomas podemos concluir que la mejora no fue evidente y que lo que se hizo durante la intervención fue lograr mantener esta capacidad ya que solo aumento 0,5 s. lo mismos se puede observar en el dato medio pues su aumento fue muy poco ya que tanto los mejores como los peores resultados fueron muy similares.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 13 A 17 AÑOS



ANALISIS CUANTITATIVO:

- Primera toma: (promedio= 11,26) (dato medio= 11,30) (moda= 10,40)
- Segunda toma: (promedio= 10,87) (dato medio= 11,10) (moda= 10,40)

ANALISIS CUALITATIVO:
Se podría decir que respecto a la toma anterior se evidencia mejoras sustanciales ya que en la primera toma fueron resultados muy altos que asemejan con los resultados obtenidos por la categoría anterior sin embargo se demostró que la intervención funciono y fue eficiente ya que se logró disminuir tiempo respecto al promedio 0,39. Por otro lado a nivel individual la gran mayoría disminuyeron sus tiempos exceptuando a 3 deportistas los cuales su resultado fue mayor peor sin embargo no fueron diferencias abismales y fueron muy similares a las de la primera toma quiere decir que se hizo la tarea y logramos mantener esta capacidad en su nivel correspondiente.

DEBILIDADES:

Como debilidades de la población entera que pertenece a la escuela de formación de voleibol del municipio de Sutatausa se encontró mayor debilidad en el desarrollo de salto vertical en edades de 13-17 y en shutter run 4x10 en edades de 9-12 años. Lo que nos lleva a pensar en que son debilidades que se deben trabajar con mas frecuencia y que existen algunas pruebas que lograron obtener un aumento pero que el aumento no fue significativo lo cual podríamos también tomar como debilidad. Otro aspecto que se puede considerar como debilidad es que existen deportistas que aun su condición física no está bien desarrollada y los componentes que evalúa esta serie de pruebas no obtienen buenos resultados lo cual lleva a que el promedio como grupo disminuya sin embargo es una debilidad la cual se puede trabajar para así lograr mejor desempeño no solo individual si no también grupal.

PLAN DE MEJORAMIENTO:

Respecto a la propuesta de mejoramiento se plantea ejercicios planificados específicamente para el desarrollo tanto de la velocidad de desplazamiento como para la potencia de tren inferior buscando así que la mejora se dé específicamente en el grupo muscular y en la capacidad que tiene la necesidad por otra parte no se buscaría únicamente trabajar con lo que tenemos como debilidades grupales se buscaría un pal un poco más individualizado en especial con los deportistas de 13-17 años los cuales son deportistas que ya buscar un afianzamiento hacia el deporte y por medio del desarrollo de estas capacidades físicas no solamente contribuyen a su mejoramiento de la calidad de vida si no a su vida deportiva específicamente en el voleibol por parte de las categorías de 8 a los 13 años se buscarían didácticas en las cuales influyan la practica de estas capacidades en conjunto con el ejercicio de la técnica ejemplo de carrera y de salto ya que esto notoriamente nos llevaría a mejorar tanto para la vida como deportistas como para el desarrollo de las pruebas que evalúan las diferentes capacidades. Teniendo como meta final que los deportistas mejoren a nivel individual y que ninguno continue disminuyendo sus marcas si no por el contrario logre o mantenerlas o mucho mejor aumentarlas.

REFERENCIAS

- Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024
- Ley 181 de enero 18 de 1995
- López, E. J. M. (2007). *Pruebas de aptitud física* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Cabarcas, M. J. S., & Soto, J. L. P. Perfil de aptitud física de los escolares de 12 a 18 años del municipio de Montería, Colombia.
- Tapiero Granda, M. F. (2019). Efectos de un programa polimotor sobre la capacidades físicas en adolescentes del Colegio Villa Rica de la ciudad de Bogotá.
- Saigua, S., & Efraín, V. (2017). *"La hidratación y el rendimiento físico en el entrenamiento de fútbol de niños de 11-12 años de la Federación Deportiva de Chimborazo periodo julio-diciembre 2016"* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2017).
- Valencia, J. C. C. (2019). *Propuesta pedagógica para el estímulo de las capacidades físico-motrices en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Escuela Normal Superior de Medellín y el Colegio San José de las Vegas* (Doctoral dissertation, Universidad Cooperativa de Colombia).
- Sanabria Triana, A. F., & Silva Martínez, J. N. (2018). Potencia en salto horizontal en deportistas en formación de Tocancipá.
- Donatien, O. D., & Rodríguez, Y. D. (2015). Test para la selección de posibles talentos deportivos en el área de medio fondo para ingresar a la categoría juvenil. *Lecturas: Educación física y deportes*

ANEXOS

EVIDENCIA FOTOGRAFICA (6-8 AÑOS)	
PESO	**TALLA DE PIE**
 	 
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
 	 
ENVERGADURA	**20 METROS LISOS**
 	 
SALTO VERTICAL	**SALTO HORIZONTAL**






EVIDENCIA FOTOGRAFICA (9-12 AÑOS)	
PESO	**TALLA DE PIE**
 	 
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
 	 
ENVERGADURA	**20 METROS LISO**
 	 
SALTO VERTICAL	**SALTO HORIZONTAL**

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






SHUTER RUN 4X10




EVIDENCIA FOTOGRAFICA (13-17 AÑOS)

PESO	TALLA DE PIE






TALLA SENTADO	PERÍMETRO ABDOMINAL






ENVERGADURA	20 METROS LISOS




SALTO VERTICAL




SALTO HORIZONTAL







SHUTER RUN 4X10




ANEXO 11-OBLIGACIÓN 11
CERTIFICACION MUNICIPAL

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

HACE CONSTAR:

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

La presente se expide a los 02 días del mes de octubre de 2023.

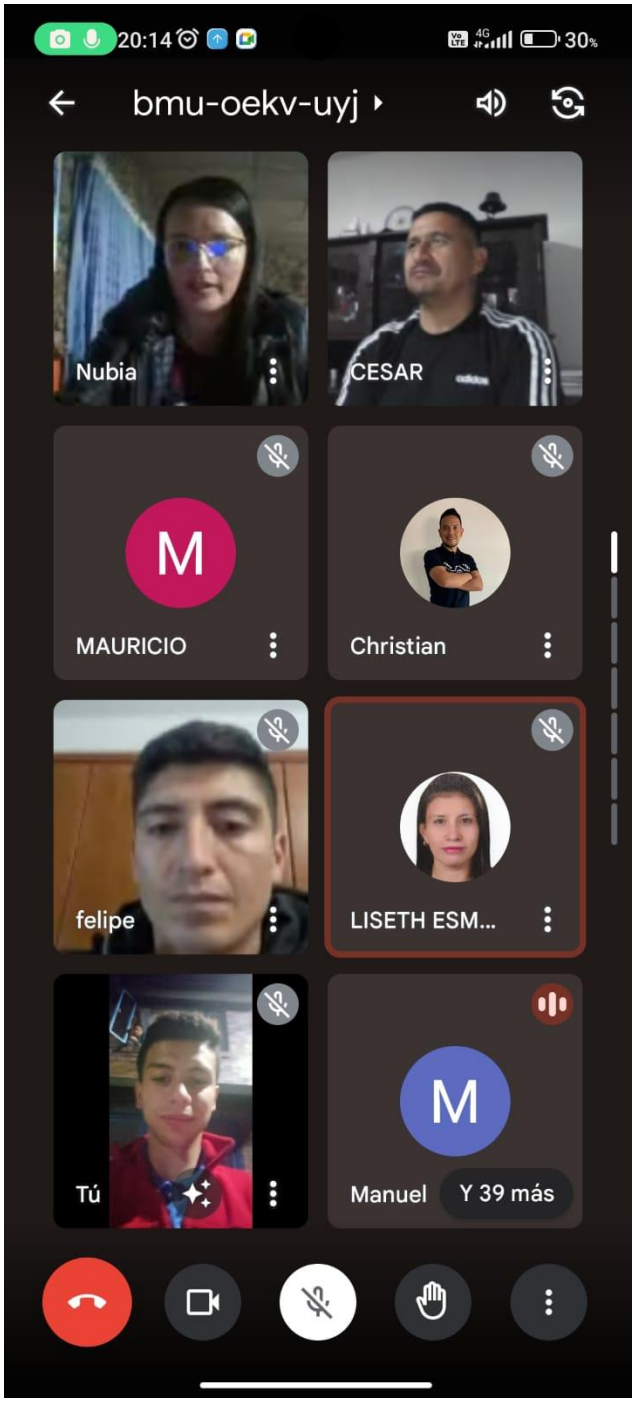
HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ
Director de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte

CARRERA 4 # 4-8, 250440 SUTATAUSA, COLOMBIA
+32 12 14 69 51
ALCALDIA@SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO

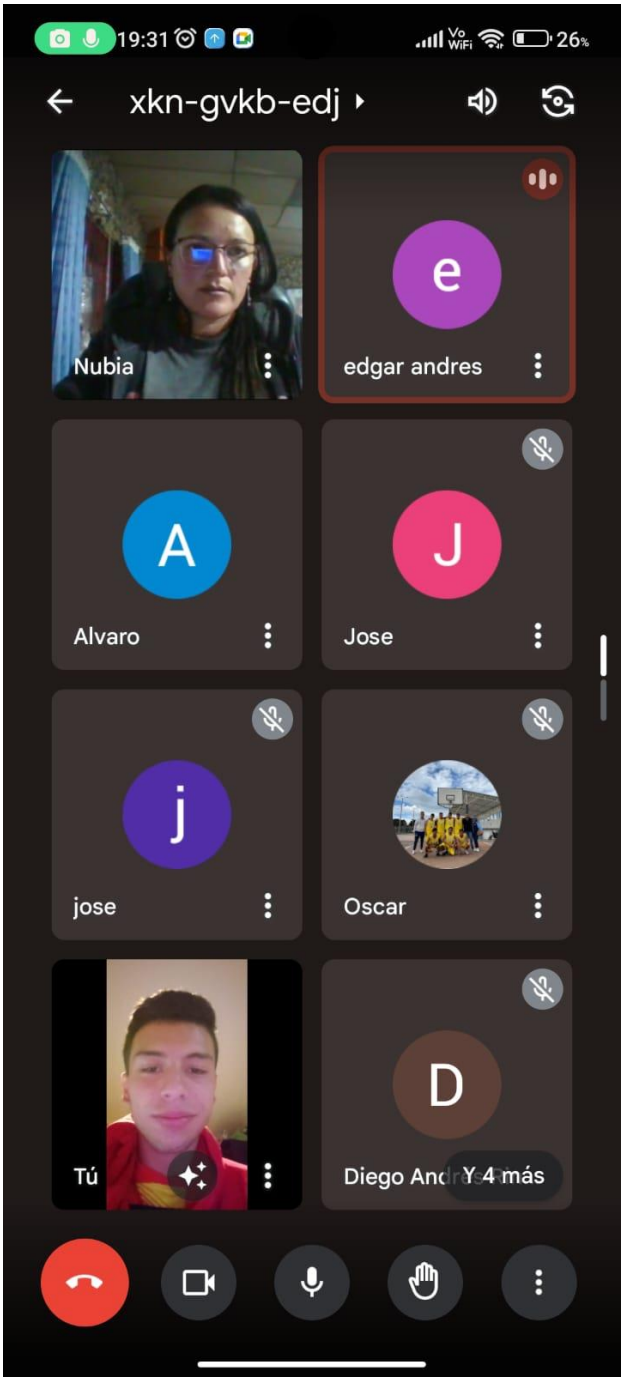
Powered by CamScanner

ANEXO 12-OBLIGACIÓN 13
EVIDENCIAS CAPACITACIONES,REUNIONES Y APOYOS

REUNION VIRTUAL PRUEBAS FISICAS 2023-2



REUNION VIRTUAL ADICIONES

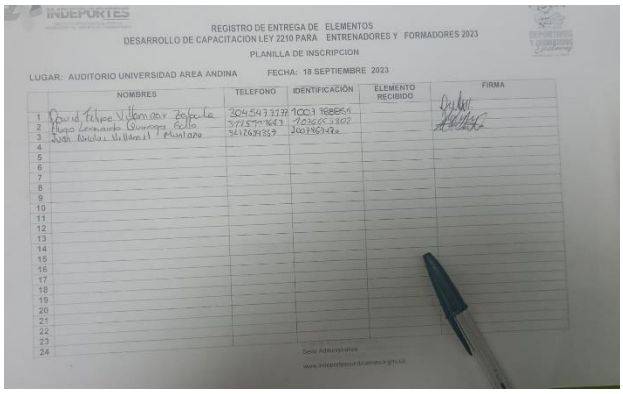


APOYO OLIMPIADAS MINERAS 2023





ASISTENCIA CAPACITACION LEY 2210 2022


INDEPORTES

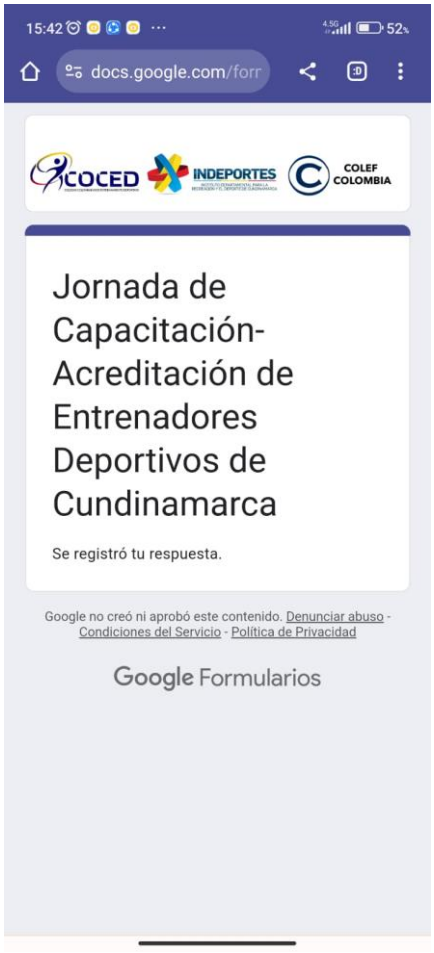
REGISTRO DE ENTREGA DE ELEMENTOS
DESARROLLO DE CAPACITACION LEY 2210 PARA ENTRENADORES Y FORMADORES 2023
PLANILLA DE INSCRIPCION

LUGAR: AUDITORIO UNIVERSIDAD AREA ANDINA FECHA: 18 SEPTIEMBRE 2023

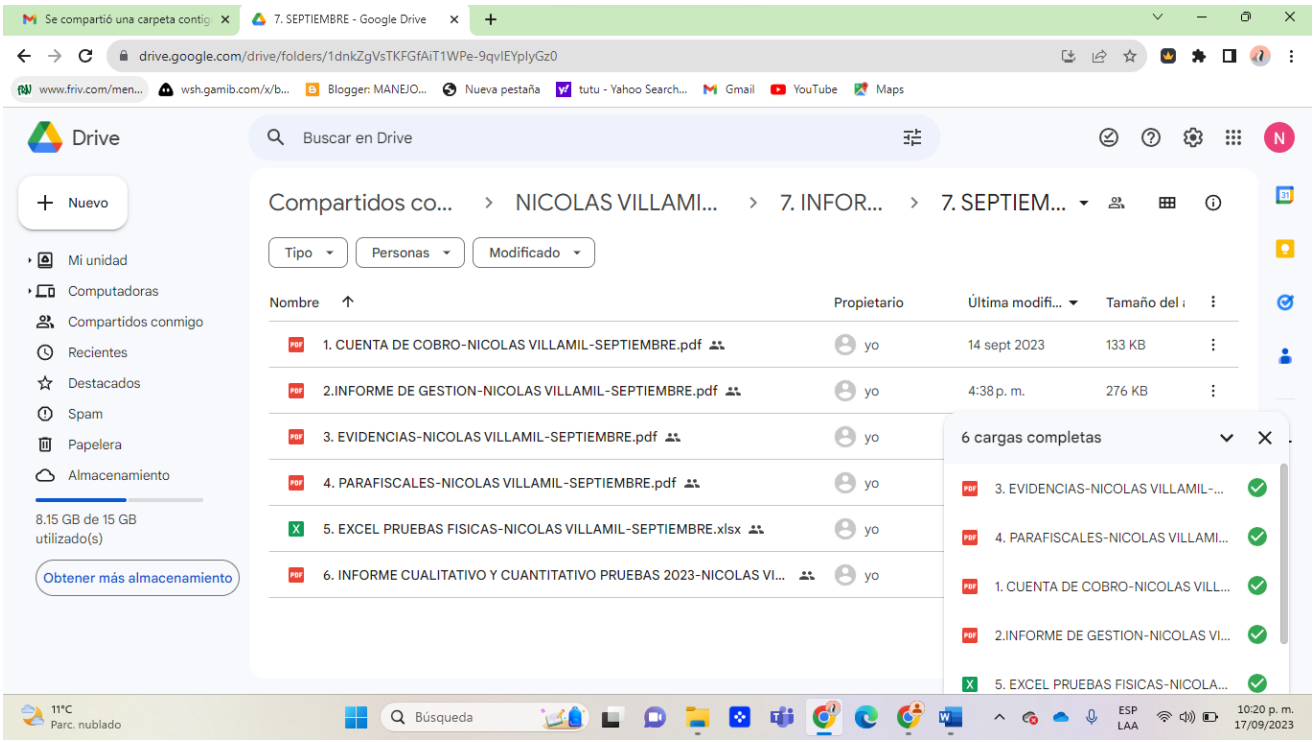
	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	David Felipe Villamizar Zapata	3045473177	1003168854		
2	Hugo Leonardo Quiroga Ruiz	3213503643	1026602302		
3	Josh Nicolas Villamil Montaño	3012634359	1001160478		
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

Sede Administrativa
www.indeportescundinamarca.gov.co



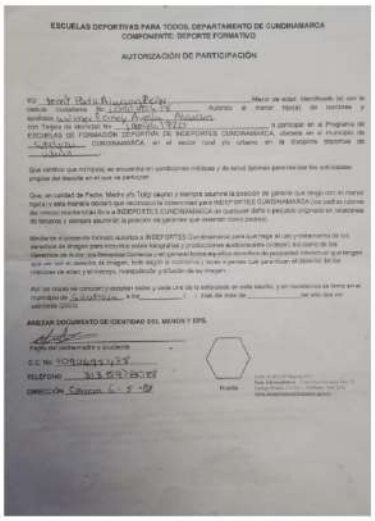


ANEXO 13-OBLIGACIÓN 15
PANTALLAZO DRIVE 6 ARCHIVOS

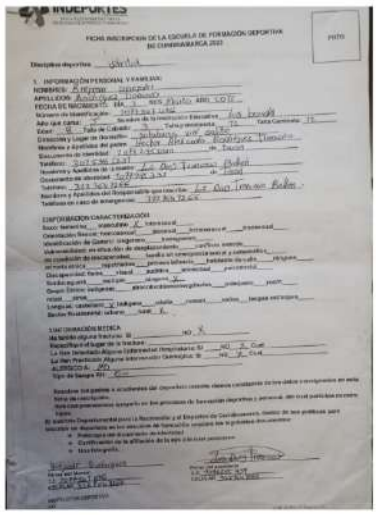


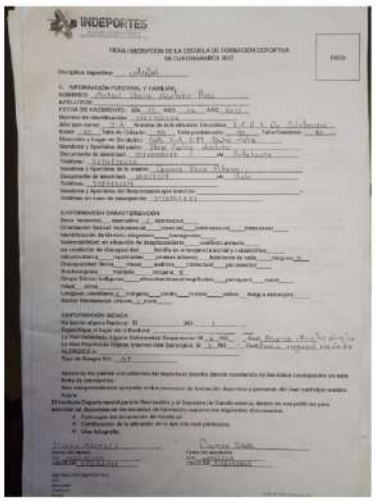
ANEXO 14-OBLIGACIÓN 16
COLLAGUE DOCUMENTOS BENEFICIARIOS



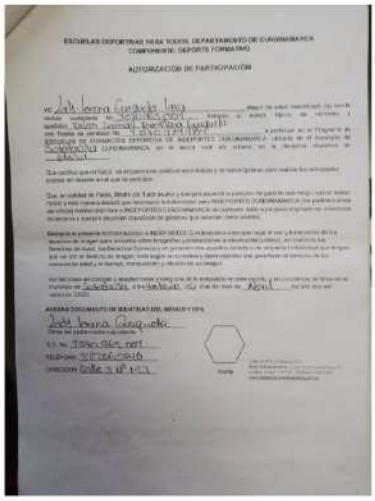






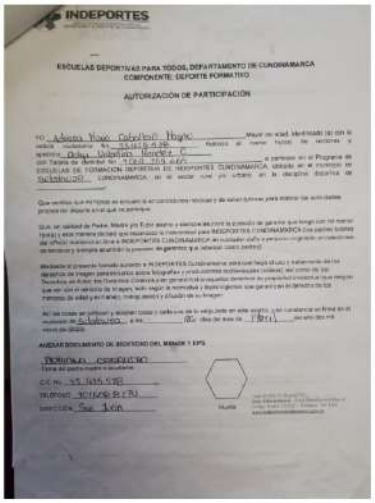








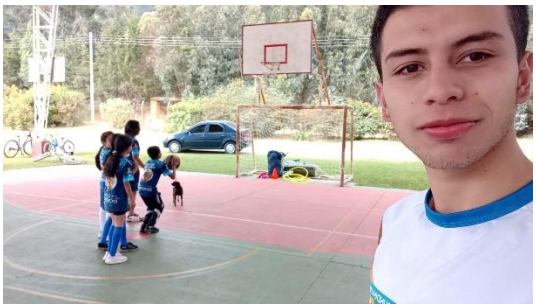








INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR:06/09/2023 VDA PALACIO	**FECHA Y LUGAR: 13/09/2023 VDA PALACIO**
	
FECHA Y LUGAR:11/09/2013 SUTATAUSA CENTRO	**FECHA Y LUGAR: 18/08/2023 SUTATAUSA CENTRO**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 21/09/2023 VDA PALACIO	**FECHA Y LUGAR: 13/09/2023 VDA PALACIO**
	
FECHA Y LUGAR: 11/09/2023 SUTATAUSA CENTRO	**FECHA Y LUGAR: 18/09/2023 SUTATAUSA CENTRO**

INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: 28/09/2023 VDA PALACIO	**FECHA Y LUGAR: 13/09/2023 VDA PALACIO**
	
FECHA Y LUGAR: 11/09/2023 SUTATAUSA CENTRO	**FECHA Y LUGAR: 25/09/2023 SUTATAUSA CENTRO**