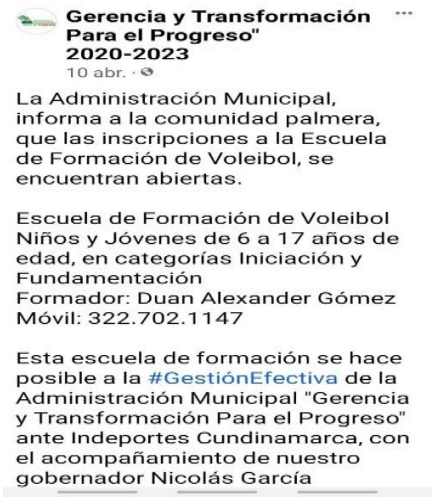
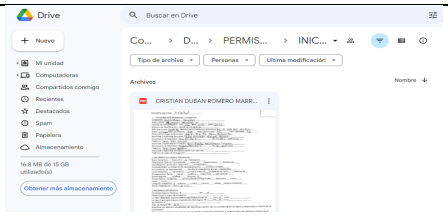
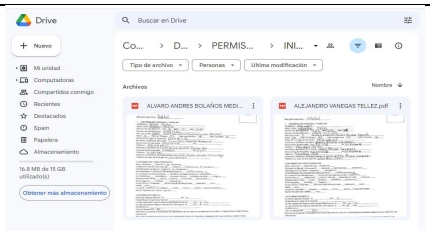
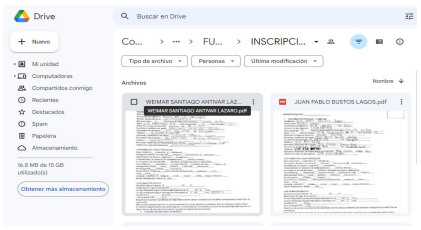
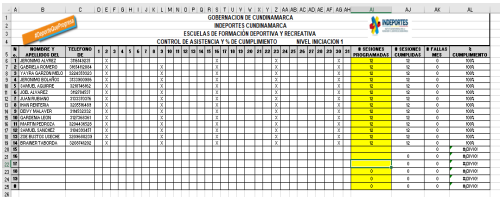
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 8 MES DE NOVIEMBRE- CTO 722 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.DUAN ALEXANDER GOMEZ BERNAL</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1010191681</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIDUDANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/11/2023 a 30/11/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023001057 - 2023004416</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">
</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>

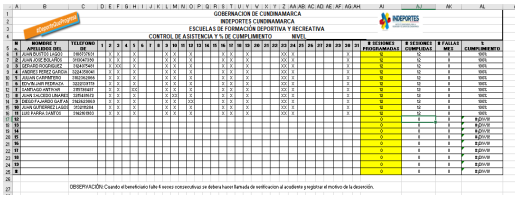
.

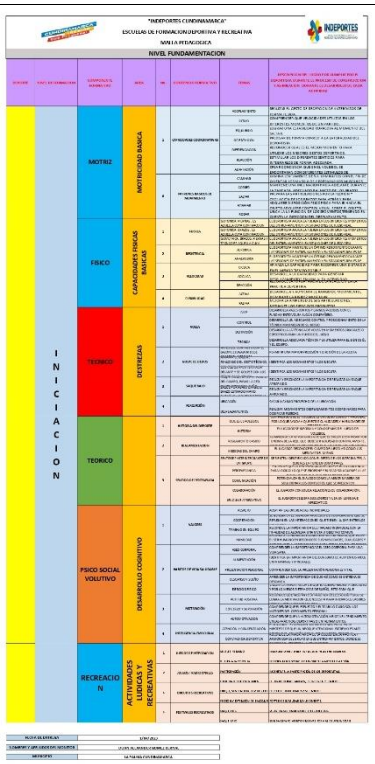
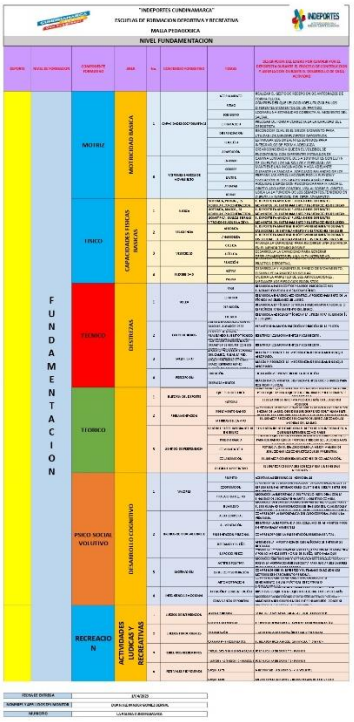


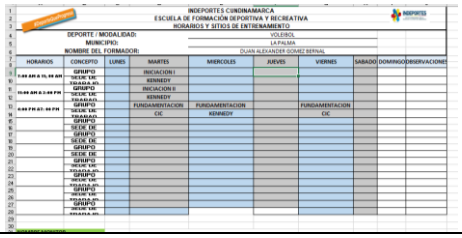
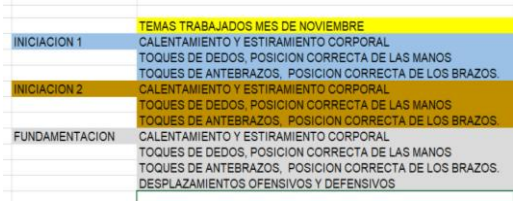
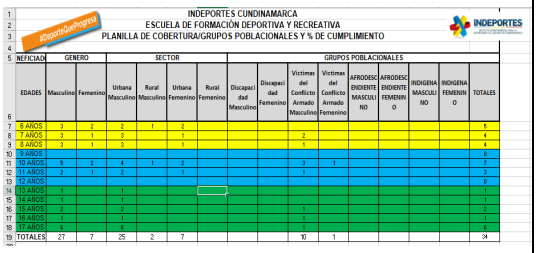


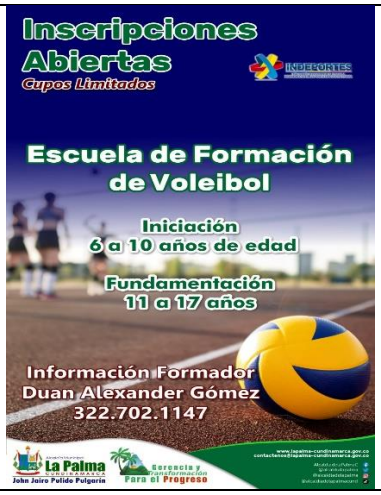
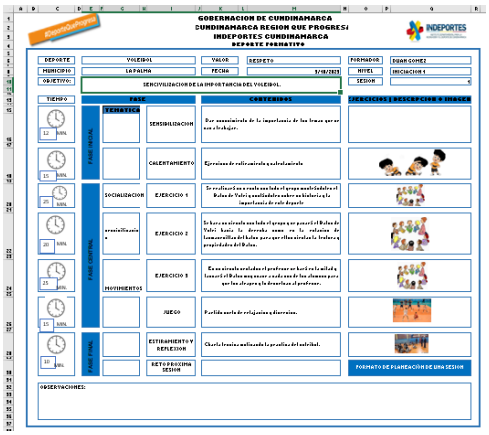
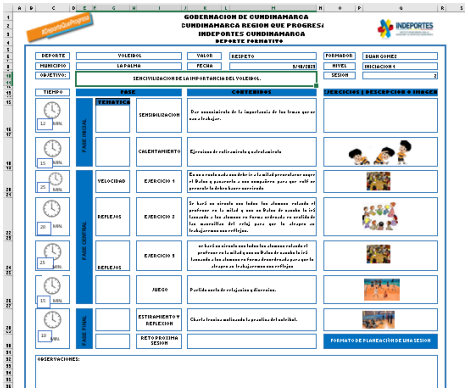
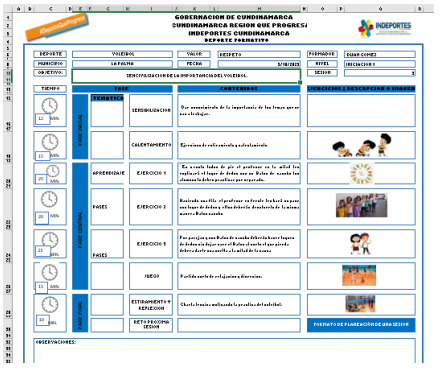

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1

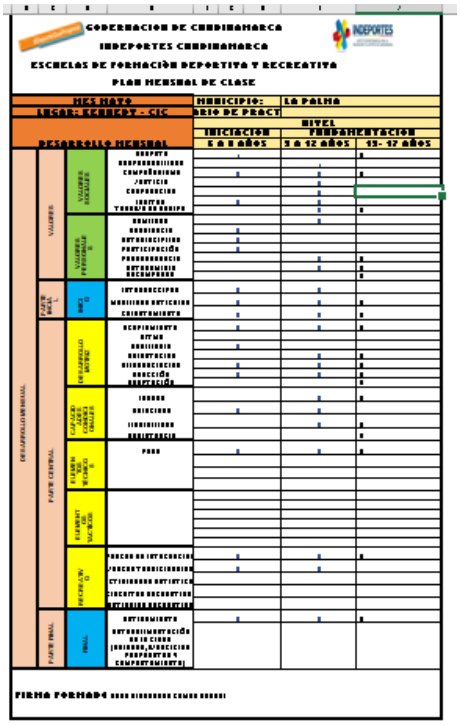

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL

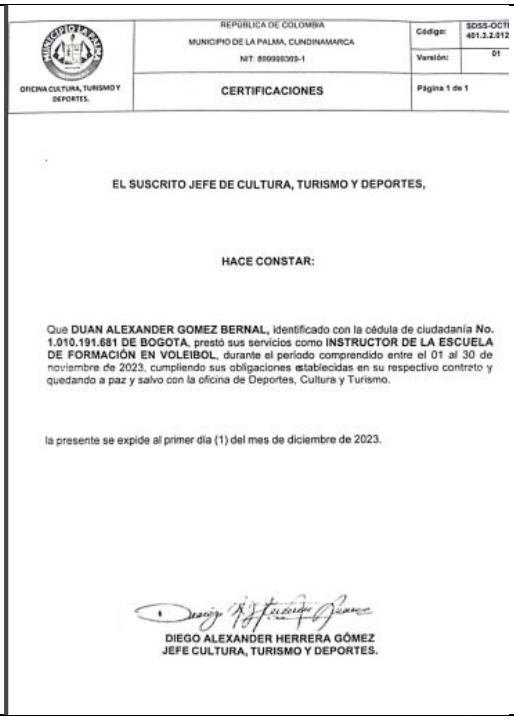

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL
OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la decisión.

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.	 

	INDEPORTES ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA **VOLEIBOL** **Individual:** **Conjunto: X** **Niveles de formación en los que se implementa**: Tabla 1 Niveles de Formación ITEM / NIVEL / EDADES 1 / Iniciación / 6-17 años 2 / Fundamentación / 7-17 años 
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.	 TEMAS TRABAJADOS MES DE NOVIEMBRE INICIACION 1: CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO CORPORAL; TOQUES DE DEDOS, POSICION CORRECTA DE LAS MANOS; TOQUES DE ANTEBRAZOS, POSICION CORRECTA DE LOS BRAZOS. INICIACION 2: CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO CORPORAL; TOQUES DE DEDOS, POSICION CORRECTA DE LAS MANOS; TOQUES DE ANTEBRAZOS, POSICION CORRECTA DE LOS BRAZOS. FUNDAMENTACION: CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO CORPORAL; TOQUES DE DEDOS, POSICION CORRECTA DE LAS MANOS; TOQUES DE ANTEBRAZOS, POSICION CORRECTA DE LOS BRAZOS.; DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Victimas del Conflicto Armado Masculino / Victimas del Conflicto Armado Femenino / AFRODESCENDIENTE MASCULINO / AFRODESCENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 6 AÑOS: 3 / 2 / 2 / 1 / 2 / TOTALES 5 7 AÑOS: 3 / 1 / 3 / 1 / 2 / TOTALES 4 8 AÑOS: 3 / 1 / 3 / 1 / TOTALES 4 9 AÑOS: TOTALES 0 10 AÑOS: 5 / 2 / 4 / 1 / 2 / 3 / 1 / TOTALES 7 11 AÑOS: 2 / 1 / 2 / 1 / TOTALES 3 12 AÑOS: TOTALES 0 13 AÑOS: 1 / 1 / TOTALES 1 14 AÑOS: 1 / 1 / TOTALES 1 15 AÑOS: 2 / 2 / 1 / TOTALES 2 16 AÑOS: 1 / 1 / 1 / TOTALES 1 17 AÑOS: 6 / 6 / 1 / TOTALES 6 TOTALES: 27 / 7 / 25 / 2 / 7 / 10 / 1 / TOTALES 34
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.	
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	  

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.	
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.	

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.	   
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.	

REPÚBLICA DE COLOMBIA
MUNICIPIO DE LA PALMA, CUNDINAMARCA
NIT: 899999369-1

OFICINA CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.

Código:	SDSS-OCTI 401.3.2.012
Versión:	01
Página 1 de 1	

CERTIFICACIONES

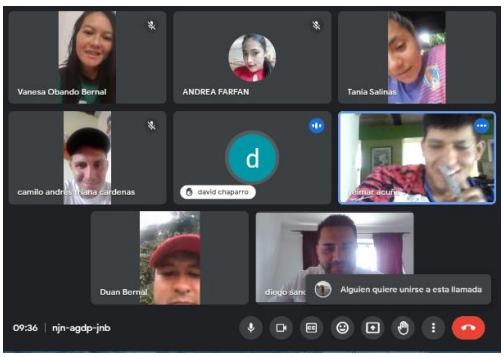
EL SUSCRITO JEFE DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES,

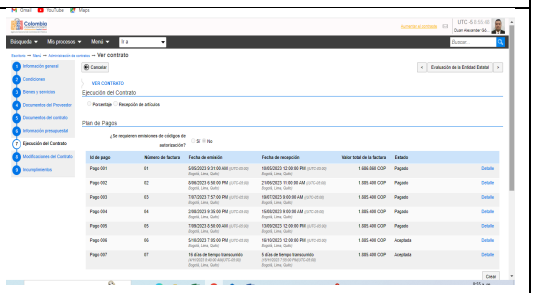
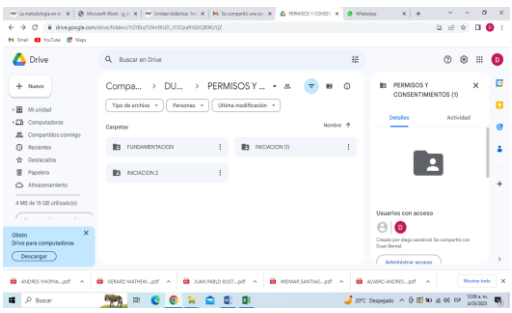
HACE CONSTAR:

Que **DUAN ALEXANDER GOMEZ BERNAL**, identificado con la cédula de ciudadanía **No. 1.010.191.681 DE BOGOTA**, prestó sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN EN VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato y quedando a paz y salvo con la oficina de Deportes, Cultura y Turismo.

la presente se expide al primer día (1) del mes de diciembre de 2023.

DIEGO ALEXANDER HERRERA GÓMEZ
JEFE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.

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.	  
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 

	 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	**SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO**
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).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01



Gerencia y Transformación...

Publicaciones Más

Gerencia y Transformación Para el Progreso" 2020-2023

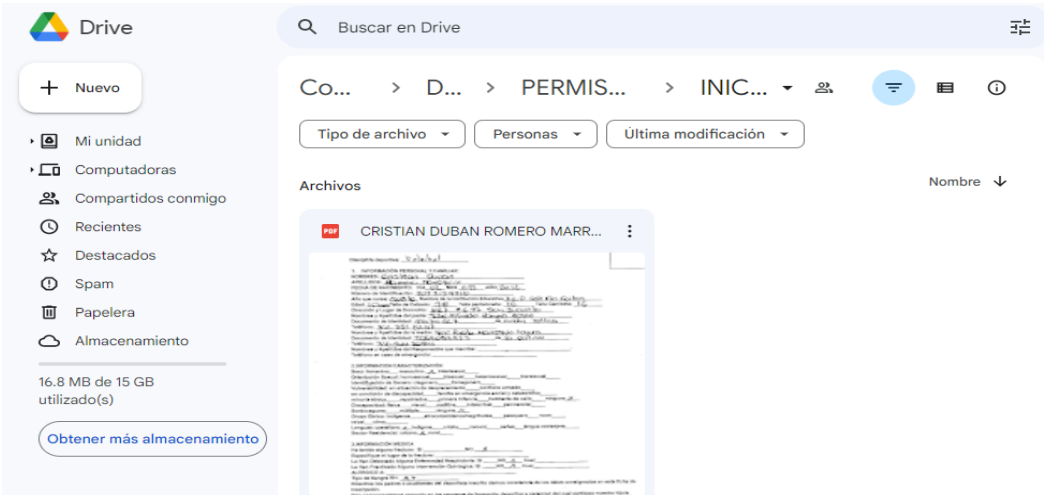
10 de abr. ·

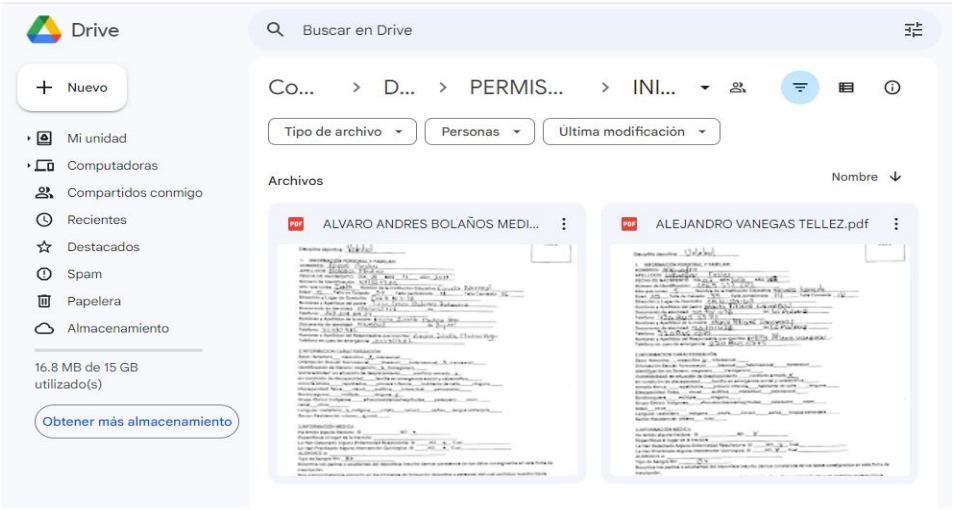
La Administración Municipal, informa a la comunidad palmera, que las inscripciones a la Escuela de Formación de Voleibol, se encuentran abiertas.

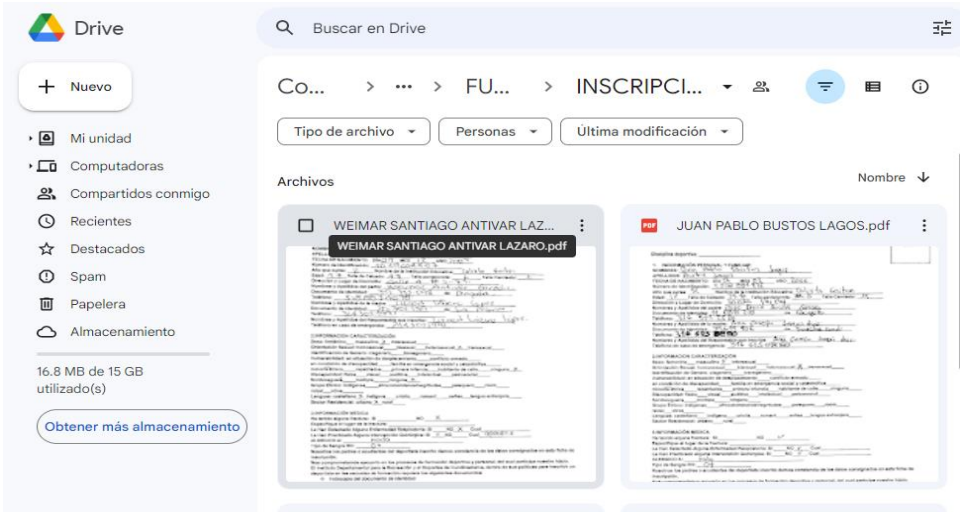
Escuela de Formación de Voleibol
Niños y Jóvenes de 6 a 17 años de edad, en categorías Iniciación y Fundamentación
Formador: Duan Alexander Gómez
Móvil: 322.702.1147

Esta escuela de formación se hace posible a la #GestiónEfectiva de la Administración Municipal "Gerencia y Transformación Para el Progreso" ante Indeportes Cundinamarca, con el acompañamiento de nuestro gobernador Nicolás García

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

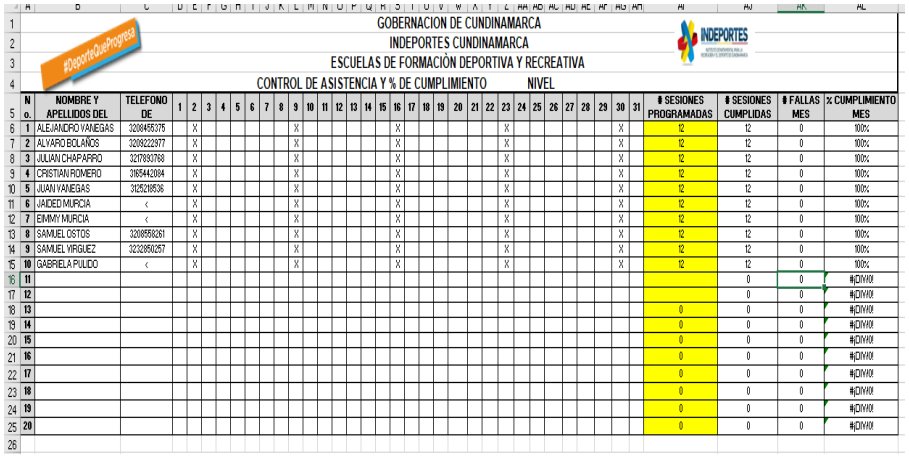






GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL INICIACION 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	JERONIMO ALVAREZ	3116143235	X									X						X						X							X		12	12	0	100%
2	GABRIELA ROMERO	3165412084	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
3	YAYRA GARZON MELO	3224353323	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
4	JERONIMO BOLAÑOS	3133900986	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
5	SAMUEL AGUIRRE	3216746162	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
6	JOEL ALVAREZ	3112784537	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
7	JUAN RUBIANO	3133370376	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
8	IHAN RENTERIA	3205516469	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
9	DEIVY MALAVER	3114532332	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
10	GARDENIA LEON	3127368361	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
11	MARTIN PEDROZA	3204436528	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
12	SAMUEL SANCHEZ	3104393457	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
13	ZOE BUSTOS USECHE	3203680239	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
14	BRAINER TABORDA	3208741202	X							X								X						X							X		12	12	0	100%
15																																				0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																			0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!



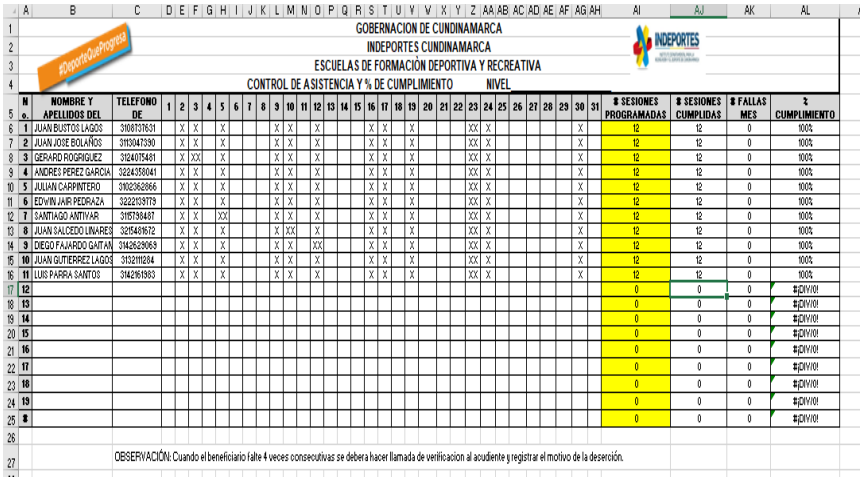
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALEJANDRO VANEGAS	3208455375		X							X							X						X							X		12	12	0	100%
2	ALVARO BOLAÑOS	3209222977		X							X							X						X							X		12	12	0	100%
3	JULIAN CHAPARRO	3217893768		X							X							X						X							X		12	12	0	100%
4	CRISTIAN ROMERO	3165442084		X							X							X						X							X		12	12	0	100%
5	JUAN VANEGAS	3125218536		X							X							X						X							X		12	12	0	100%
6	JAIDED MURCIA	‹		X							X							X						X							X		12	12	0	100%
7	EIMMY MURCIA	‹		X							X							X						X							X		12	12	0	100%
8	SAMUEL OSTOS	3208558261		X							X							X						X							X		12	12	0	100%
9	SAMUEL YIRGUEZ	3223850257		X							X							X						X							X		12	12	0	100%
10	GABRIELA PULIDO	‹		X							X							X						X							X		12	12	0	100%
11																																			0	0	#¡DIV/0!
12																																			0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	JUAN BUSTOS LAGOS	3108737631	X	X		X					X	X		X				X	X		X				XX	X						X		12	12	0	100%
2	JUAN JOSE BOLAÑOS	3113047380	X	X		X					X	X		X				X	X		X				XX	X						X		12	12	0	100%
3	GERARD RODRIGUEZ	3124075481	X	XX		X					X	X		X				X	X		X				XX	X						X		12	12	0	100%
4	ANDRES PEREZ GARCIA	3224358041	X	X		X					X	X		X				X	X		X				XX	X						X		12	12	0	100%
5	JULIAN CARPINTERO	3102362866	X	X		X					X	X		X				X	X		X				XX	X						X		12	12	0	100%
6	EDWIN JAIR PEDRAZA	3222139179	X	X		X					X	X		X				X	X		X				XX	X						X		12	12	0	100%
7	SANTIAGO ANTIVAR	3165756467	X	X		XX					X	X		X				X	X		X				XX	X						X		12	12	0	100%
8	JUAN SALCEDO LINARES	3215481672	X	X		X					X	XX		X				X	X		X				XX	X						X		12	12	0	100%
9	DIEGO FAJARDO GAITAN	3142629069	X	X		X					X	X		XX				X	X		X				XX	X						X		12	12	0	100%
10	JUAN GUTIERREZ LAGOS	3132111284	X	X		X					X	X		X				X	X		X				XX	X						X		12	12	0	100%
11	LUIS PARRA SANTOS	3142161983	X	X		X					X	X		X				X	X		X				XX	X						X		12	12	0	100%
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

VOLEIBOL

Individual:
Conjunto: X
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

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

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

1. INTRODUCCION

El programa escuelas deportivas está encaminado al aprovechamiento del tiempo libre con el fin de lograr un aprendizaje y fortalecimiento del deporte, dirigiéndolo a los niños y jóvenes con edades entre los 6 a 17 años, teniendo como virtud la disciplina de voleibol en nuestro municipio. Este deporte ha sido un centro de socialización para las personas, encargándose de estimular la educación motriz, a través de una forma preventiva y formativa inculcando valores y principios en nuestro entorno.

La intención de este proyecto es desarrollarlo en nuestra comunidad generando una recepción positiva de la doctrina conocida como voleibol dentro del público ya mencionado, para así mismo crear una conciencia de estudio, trabajo y esfuerzo deportivo, que culminara con un aprovechamiento de espacios y escenarios deportivos, evitando la pérdida del tiempo libre con actividades inadecuadas en los jóvenes. El Voleibol va a tener como finalidad una orientación hacia una vida saludable y disciplinada estimulando los deportistas a dar su mejor esfuerzo para lograr excelentes resultados.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

}

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el desarrollo y la participación de los niños y jóvenes a través de acciones integradas y coordinadas de promoción, protección, recuperación social y formación Deportiva en la disciplina de Voleibol contribuyendo así a unas mejores oportunidades de proyecto de vida, en torno al deporte en especial a los jóvenes de nuestro municipio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Estimular las virtudes deportivas en cada uno de los alumnos.
- Motivar el desarrollo motriz de los estudiantes a través del voleibol.
- Presentar el voleibol a los alumnos-deportistas como un espacio para interactuar.
- Promover un cuerpo y mente sana atreves del deporte.
- Mejorar los resultados académicos y deportivos.
- Participar en torneos y actividades que motivan la práctica deportiva en la disciplina de voleibol.
- Disciplinar a las deportistas a cumplir con cada uno de los deberes deportivos y académicos en bien de la formación integral
- Demostrar la importancia del trabajo en equipo, la buena relación y la ayuda en las diversas situaciones de juego.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
INICIACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZAR EL GESTO DE RECEPCION DE ANTEBRAZOS DE FORMA FLUIDA.
						RITMO	COMPRENDER QUE VELOCIDADES UTILIZAR EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DE UN PARTIDO.
						EQUILIBRIO	LOGRAR UNA ESTABILIDAD CORRECTA AL MOMENTO DEL SALTAR.
						ORIENTACION	PRECISAR DE FORMA CORRECTA LA LATERALIDAD DEL DEPORTISTA.
						DIFERENCIACION	RECONOCER CUALES EL MEJOR MOMENTO PARA UTILIZAR LOS MEJORES GESTOS DEPORTIVOS.
						REACCIÓN	ESTIMULAR LOS DIFERENTES SENTIDOS PARA INTEGRARLOS DE FORMA ADECUADA.
						ADAPTACIÓN	CREAR CONCIENCIA QUE EN EL VOLEIBOL SE ENCONTRARAN CON DIFERENTES ESTIMULOS DE
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINA LENTAMENTE DE 5 A 10 MINUTOS CON EL FIN DE CALENTAR LOS MUSCULOS Y PREPARAR LOS MUSCULOS
						CORRER	MANTIENE UNA INCLINACION HACIA ADELANTE DURANTE LA ZANCADA, ADECUADO BALANCEO DE LOS BRAZOS
						SALTAR	PREPARA LAS ARTICULACIONES POR LA FLEXION Y OSCILACIÓN DE LOS BRAZOS PARA ATRÁS Y PARA
						ATRAPAR	ADQUIERE DISPOSICIÓN PSICOFISICA PARA IR HACIA EL OBJETO ADQUIERE CONTROL VISUAL SOBRE EL OBJETO
						RODAR	UBICA LA LA FUNCION DE LOS SEGMENTOS TENIENDO EN CUENTA LA DIRECCION DEL DESPLAZAMIENTO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOTONICA; PIERNAS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE JUEGO REAL
						ISOTONICA; BRAZOS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE JUEGO REAL
						ISOMETRICA; BRAZOS, PIERNAS Y TRONCO ES AQUELLA CUYA	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE JUEGO REAL
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN ÓPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES REALES DE
						ANAEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN ÓPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES REALES DE
				3	VELOCIDAD	CICLICA	APLANZA LA CAPACIDAD PARA RECORRER UNA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						ACÍCLICA	DESARROLLA LA CAPACIDAD PARA GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN UNA ALTA INTENCIDAD
						REACCIÓN	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA REACCION EN LA PRACTICA DEPORTIVA.
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	DESARROLLA Y AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO,
						PASIVA	DISMINUYE LA RIGIDEZ MUSCULAR. MEJORA LA AMPLITUD DE SUS ARTICULACIONES ,
		TECNICO	DESTREZAS	1	VOLEA	PASE	MEDIANTE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS
						CONTROL	DESARROLLA PASES CORTOS Y LARGOS PRECISOS CON EL FUNDAMENTO VOLEA ALGÚN COMPAÑERO.
						DEFINICIÓN	DESARROLLA UN ADECUADO CONTROL Y POSICIONAMIENTO DE LA TÉCNICA MAXIMIZANDO SU JUEGO.
						TECNICA	DESARROLLA LA TÉCNICA DE VOLEA EN MOMENTOS CRUCIALES O ESPECÍFICOS PARA UN PUNTO DEL JUEGO.
				2	GOLPE DE DEDOS	AL MOMENTO DEL CONTACTO CON EL BALON EL JUGADOR DEBE MANTENER LA "PALOMA"	DESARROLLA ADECUADA TÉCNICA Y LA UTILIZA PARA EL BIEN DE ÉL Y EL EQUIPO.
						REALIZANDO EL GESTO TÉCNICO, LOS CODOS PERMANECEN	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA
						DELANTE Y SE GOLPEE CON LOS DEDOS (ARRIBA)	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTA.
				3	SAQUE BAJO	SPIKE (ARRIBA) DESDE EL FONDO DEL CAMPO, PASAR LA RED.	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTA.
						SPIKE POR ENCIMA DE LA CABEZA DEL BRAZO ESTIRADO MANO	REALIZA Y RECONOCE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UN SAQUE APROPIADO.
				4	PERCEPCIÓN	UBICACIÓN	REALIZA Y RECONOCE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UN SAQUE APROPIADO.
						DESPLAZAMIENTOS	SACAR MÁXIMO PROVECHO DE LA UBICACIÓN.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUE ES EL VOLEIBOL	REALIZAR MOVIMIENTOS DESPLAZAMIENTOS COORDINADOS PARA DOSIFICAR FUERZAS.
						HISTORIA	COMPRENDE QUE EL VOLEIBOL ES UN JUEGO LUDICO Y RACIONAL POR LO QUE AYUDA A QUE ESTAS CUALIDADES Y HABILIDADES SE
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO BASICO	EL JUGADOR SE INFORMA Y CONOCE MÁS DEL JUEGO DEL VOLEIBOL
						MEDIDAS DEL CAMPO	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE QUE EL BALON DEBA PASAR POR ENCIMA DE LA RED, QUE DEBE SER GOLPEADO CONTINUAMENTE,
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIRSE PARTE INTEGRANTE DE UN GRUPO	EL JUGADOR RECONOCE EL CAMPO DE JUEGO ASI COMO LAS MEDIDAS DEL MISMO.
						PERSEVERANCIA	SE SIENTEN IDENTIFICADO CON EL RESTO DE LOS INTEGRANTES, A QUIENES ENTIENDEN COMO PARES.
						COMUNICACIÓN	ENTIENDE QUE LA PERSEVERANCIA ES UN ESFUERZO CONTINUO PARA LOGRAR LO QUE SE PROPONE Y BUSCAR SOLUCIONES A LAS
						COLABORACIÓN	POTENCIALIZA EL DIALOGO COMO LA MEJOR MANERA DE SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS QUE SE PRESENTEN.
						LENGUAJE APRECIATIVO	EL JUGADOR CONSOLIDA RELACIONES DE COLABORACIÓN.
							EL JUGADOR CELEBRA SUS LOGROS Y USA UN LENGUAJE APRECIATIVO.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	ACEPTAN LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
						COOPERACION	SE VIVENCIA EL VERDADERO PROCESO DE COOPERACIÓN, QUE SE REFLEJAN EN LAS INTERACCIONES QUE TIENEN LUGAR ENTRE LOS
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO INDIVIDUAL CON LA FINALIDAD DE ALCANZAR UNA META U OBJETIVO COMUN.
						HUMILDAD	RECONOCE LA NOBLEZA COMO UNA VIRTUD INNATA QUE POSEE EL SER HUMANO EN RECONOCER SUS HABILIDADES, CUALIDADES Y
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL ASEO CORPORAL PARA UNA VIDA SANA.
						ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES
						PRESENTACION PERSONAL	COMPRENDER QUE LA PRESENTACIÓN PERSONA ES VITAL
						DESCANSO Y SUEÑO	APRENDER LA IMPORTANCIA DE QUE ASÍ COMO SE ENTRENA SE DESCANSA.
						EJERCICIO FISICO	VALORA LA IMPORTANCIA DE QUE EL CUERPO NECESITA DESCANSO Y POR LO MENOS SIETE HORAS DE SUEÑO, ESTO PARA QUE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEPORTIVA Y SE LOGRA LA MOTIVACION QUE NECESITA PARA INICIAR SUS LABORES
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDE QUE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO DURO SON LOS MOTORES DEL CRECIMIENTO PERSONAL.
						AUTOMOTIVACION	COMPRENDE QUE LA AUTOMOTIVACIÓN MEJORA EL RENDIMIENTO EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS O ENTRENAMIENTOS.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL JUGADOR "EVIDENCIA" UN APOYO SUSTENTO EN LA HIPOTESIS DE QUE UN NFOQUE ATENCIONAL EXTREMO ES MÁS
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECONOCE EL APRENDIZAJE DE LA CONVIVENCIA Y LA ARMONIOSA DEL GRUPO EN SUS ENTRENAMIENTOS, DONDE SE
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MUELLE HUMANO	REFUERZA LA CONFIANZA, FORTALECE EL EQUIPO COMPAÑERISMO
						VUELTA A LA TORTILLA	EJERCITA LA RESISTENCIA Y FAVORECE LA AUTOAFIRMACIÓN.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PARTICIPACIÓN	INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS DEPORTISTAS.
						CARRERA DE ENCOSTALADOS	EL JUGADOR HACE AMIGOS, SE INTEGRA Y DIVIERTE.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	TINQUI, SOSTENER LA BOMBA,SALTO	FORTALECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						FLEXION Y EXTENSION DE BRAZOS,E	FORTALECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	SAQUE ALTO	MUESTRA SUS HABILIDADES EN EL VOLEIBOL.
						SAQUE BAJO	BRINDA ESPARCIMIENTO Y NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE

FECHA DE ENTREGA	1/04/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DUAN ALEXANDER GOMEZ BERNAL
MUNICIPIO	LA PALMA CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZAR EL GESTO DE RECEPCION DE ANTEBRAZOS DE FORMA FLUIDA
						RITMO	COMPRENDER QUE VELOCIDADES UTILIZAR EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DE UN PARTIDO.
						EQUILIBRIO	LOGRAR UNA ESTABILIDAD CORRECTA AL MOMENTO DEL SALTAR
						ORIENTACION	PRECISAR DE FORMA CORRECTA LA LATERALIDAD DEL DEPORTISTA.
						DIFERENCIACION	RECONOCER CUAL ES EL MEJOR MOMENTO PARA UTILIZAR LOS MEJORES GESTOS DEPORTIVOS.
						REACCIÓN	ESTIMULAR LOS DIFERENTES SENTIDOS PARA INTEGRARLOS DE FORMA ADECUADA.
						ADAPTACIÓN	CREAR CONCIENCIA QUE EN EL VOLEIBOL SE ENCONTARAN CON DIFERENTES ESTIMULOS DE
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINA LENTAMENTE DE 5 A 10 MINUTOS CON EL FIN DE CALENTAR LOS MUSCULOS Y PREPARAR LOS
						CORRER	MANTIENE UNA INCLINACION HACIA ADELANTE DURANTE LA ZANCADA, ADECUADO BALANCEO DE LOS
						SALTAR	PREPARA LAS ARTICULACIONES POR LA FLEXION Y OSCILACIÓN DE LOS BRAZOS PARA ATRÁS Y PARA
						ATRAPAR	ADQUIERE DISPOSICION PSICOFISICA PARA IR HACIA EL OBJETO ADQUIERE CONTROL VISUAL SOBRE EL OBJETO.
						RODAR	UBICA LA LA FUNCION DE LOS SEGMENTOS TENIENDO EN CUENTA LA DIRECCION DEL DESPLAZAMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOTONICA; PIERNAS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y ENSITUACIONES DE JUEGO
						ISOTONICA; BRAZOS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y ENSITUACIONES DE JUEGO
						ISOMETRICA; BRAZOS, PIERNAS Y TRONCO ES AQUELLA CUYA	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y ENSITUACIONES DE JUEGO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN ÓPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO Y ENSITUACIONES REALES DE
						ANAEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN ÓPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO Y ENSITUACIONES REALES DE
				3	VELOCIDAD	CICLICA	AFIANZA LA CAPACIDAD PARA RECORRER UNA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						ACÍCLICA	DESARROLLA LA CAPACIDAD PARA GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN UNA ALTA INTENSIDAD
						REACCIÓN	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA ADECUACION EN LA PRACTICA DEPORTIVA.
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	DESARROLLA Y AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO, DISMINUYE LA RIGIDEZ MUSCULAR
						PASIVA	MEJORA LA AMPLITUD DE SUS ARTICULACIONES , MEDIANTE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	VOLEA	PASE	DESARROLLA PASES CORTOS Y LARGOS PRECISOS CON EL FUNDAMENTO VOLEA ALGÚN COMPAÑERO.
						CONTROL	DESARROLLA UNA DECIDIDO CONTROL Y POSICIONAMIENTO DE LA TÉCNICA MAXIMIZANDO SU JUEGO.
						DEFINICIÓN	DESARROLLA LA TÉCNICA DE VOLEA EN MOMENTOS CRUCIALES O ESPECÍFICOS PARA UN PUNTO DEL JUEGO.
						TECNICA	DESARROLLA ADECUADA TÉCNICA Y LA UTILIZA PARA EL BIENDE ÉL Y EL EQUIPO.
				2	GOLPE DE DEDOS	MANTIENE CONTACTO CON EL BALON EL JUGADOR DEBE	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA
						REALIZANDO EL GESTO TÉCNICO,	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTA .
						DELANTE Y SE GOLPEE CON LOS	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTA .
				3	SAQUE BAJO	SAQUE LANZA DESDE EL FONDO DEL CAMPO, PASAR LA RED.	REALIZA Y RECONOCE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UN SAQUE APROPIADO.
						SAQUE FONTANOZ DIRECTO.	REALIZA Y RECONOCE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UN SAQUE APROPIADO.
				4	PERCEPCIÓN	UBICACIÓN	SACA R MÁXIMO PROVICHO DE LA UBICACIÓN.
						DESPLAZAMIENTOS	REALIZA R MOVIMIENTOS DESPLAZAMIENTOS COORDINADOS PARA DOSIFICAR FUERZAS.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUE ES EL VOLEIBOL	COMPRENDE QUE EL VOLEIBOL ES UN DEPORTE OLÍMPICO Y NACIONAL, POR LO QUE AYUDA A QUE ESTAS CUALIDADES Y HABILIDADES SE
						HISTORIA	EL JUGADOR SE INFORMA Y CONOCE MÁS DEL JUEGO DEL VOLEIBOL
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO BASICO	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE QUE EL BALON DEBE PASAR POR ENCIMA DE LA RED, QUE DEBE SER GOLPEADO CONTINUAMENTE,
						MEDIDAS DEL CAMPO	EL JUGADOR RECONOCE EL CAMPO DE JUEGO ASÍ COMO LAS MEDIDAS DEL MISMO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIRSE PARTE INTEGRANTE DE UN GRUPO	SE SIENTE IDENTIFICADO CON EL RESTO DE LOS INTEGRANTES, A QUIENES ENTIENDE COMO PARES.
						PERSEVERANCIA	EMPRENDE QUE LA PERSEVERANCIA ES UN ESFUERZO CONTINUO PARA LOGRAR LO QUE SE PROPONE Y BUSCAR SOLUCIONES A LAS
						COMUNICACIÓN	POTENCIALIZA EL DIALOGO COMO LA MEJOR MANERA DE SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS QUE SE PRESENTEN.
						COLABORACIÓN	EL JUGADOR CONSOLIDA RELACIONES DE COLABORACIÓN.
						LENGUAJE APRECIATIVO	EL JUGADOR CELEBRA SUS LOGROS Y USA UN LENGUAJE APRECIATIVO.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	ACEPTA LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
						COOPERACION	SE GENERA EN EL JUGADOR PROCESOS DE COOPERACIÓN, QUE SE REFLEJAN EN LAS INTERACCIONES QUE TIENEN LUGAR ENTRE LOS
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO INDIVIDUAL CON LA FINALIDAD DE ALCANZAR UNA META U OBJETIVO COMÚN.
						HUMILDAD	RECONOCE LA HUMILDAD COMO UNA VIRTUD MORAL, QUE PUEDE EL SER HUMANO EN RECONOCER SUS HABILIDADES, CUALIDADES Y
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL ASEO CORPORAL PARA UNA VIDA SANA.
						ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES
						PRESENTACION PERSONAL	COMPRENDER QUE LA PRESENTACIÓN PERSONA ES VITAL .
						DESCANSO Y SUEÑO	APRENDER LA IMPORTANCIA DE QUE ASÍ COMO SE ENTRENA SE DESCANSA.
						EJERCICIO FISICO	VALORAR LA IMPORTANCIA DE QUE EL CUERPO NECESITA DESCANSO Y POR LO MENOS SIETE HORAS DE SUEÑO, ESTO PARA QUE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	LOGRA LA MOTIVACIONQUE NECESITA PARA INICIAR SUS LABORES
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDE QUE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO DURO SON LOS MOTORES DEL CRECIMIENTO PERSONAL .
						AUTOMOTIVACION	COMPRENDE QUE LA AUTOMOTIVACION MEJORA EL RENDIMIENTO EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS O
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL JUGADOR PRESENTA UN BUEN NIVEL DE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	HIPOTESIS DE QUE UN NIVEL DE ATENCIONAL EXTREMO ES MÁS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MUNDO HUMANO	VISITA DEL ACOMPAÑANTE, SENTADA A LA IZQUIERDA DE LA
						VOLTEA LA TORTILLA	EN PAREJA, DESDE PIE Y TAMBIÉN DE RODILLAS, EL OBJETIVO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PARTICIPACIÓN	INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS DEPORTISTAS
						CARRERA DE HUEVO A LA CUCHARA	EL JUGADOR HACE AMIGOS, SE INTEGRA Y DIVIERTE
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	TRAQUE, SOSTENER LA BOMBA SALTO	IDENTIFICA HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						FLEXION Y EXTENSION DE BRAZOS	IDENTIFICA HABILIDADES Y SE DIVIERTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	SAQUE ALTO	MUESTRA SUS HABILIDADES EN EL VOLEIBOL
						SAQUE BAJO	BUSCA ESPACIOS LIBRES Y NUEVAS FORMAS DE ATACAR EL

FECHA DE ENTREGA	1/04/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DUAN ALEXANDER GOMEZ BERNAL
MUNICIPIO	LA PALMA CUNDINAMARCA

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: LA PALMA
NOMBRE DEL FORMADOR: DUAN ALEXANDER GOMEZ BERNAL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 11: 00 AM	GRUPO		INICIACION I						
	SEDE DE TRABAJO		KENNEDY						
11:00 AM A 2:00 PM	GRUPO		INICIACION II						
	SEDE DE TRABAO		KENNEDY						
4:00 PM A7: 00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO		CIC	KENNEDY		CIC			
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			DUAN ALEXANDER GOMEZ BERNAL						

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

	TEMAS TRABAJADOS MES DE NOVIEMBRE
INICIACION 1	CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO CORPORAL
	TOQUES DE DEDOS, POSICION CORRECTA DE LAS MANOS
	TOQUES DE ANTEBRAZOS, POSICION CORRECTA DE LOS BRAZOS.
INICIACION 2	CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO CORPORAL
	TOQUES DE DEDOS, POSICION CORRECTA DE LAS MANOS
	TOQUES DE ANTEBRAZOS, POSICION CORRECTA DE LOS BRAZOS.
FUNDAMENTACION	CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO CORPORAL
	TOQUES DE DEDOS, POSICION CORRECTA DE LAS MANOS
	TOQUES DE ANTEBRAZOS, POSICION CORRECTA DE LOS BRAZOS.
	DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

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	3	2	2	1	2										5
7 AÑOS	3	1	3		1				2						4
8 AÑOS	3	1	3		1				1						4
9 AÑOS															0
10 AÑOS	5	2	4	1	2				3	1					7
11 AÑOS	2	1	2		1				1						3
12 AÑOS															0
13 AÑOS	1		1												1
14 AÑOS	1		1												1
15 AÑOS	2		2						1						2
16 AÑOS	1		1						1						1
17 AÑOS	6		6						1						6
TOTALES	27	7	25	2	7				10	1					34

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

PLANEACIONES MES DE NOVIEMBRE

INICIACION I MES DE NOVIEMBRE

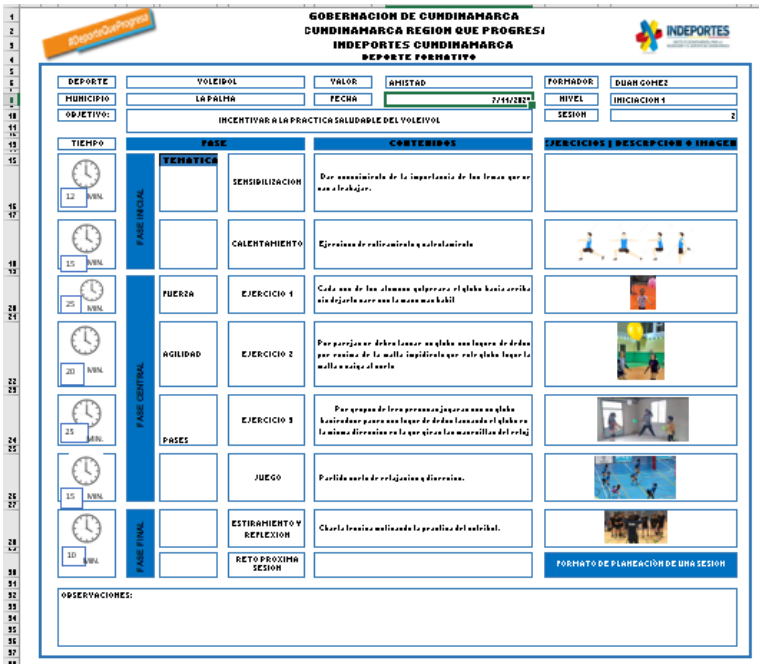


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	7/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	INCENTIVAR A LA PRACTICA SALUDABLE DEL VOLEIVOL			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de las temas que se van a trabajar.		
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos inflara una bomba intentando botarla en el menor tiempo posible		
20 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos realizara salto para un lugar de orden usando como balon una bomba inflada en pedra dejarla caer y debe golpearla con fuerza hacia arriba		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 3	Por parejas se haran pases fuertes con lugar de orden usando como balon una bomba inflada impidiendo que esta toque el piso		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del voleibol.		
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION			FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	7/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	INCENTIVAR A LA PRACTICA SALUDABLE DEL VOLEIVOL			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de las temas que se van a trabajar.		
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos golpeara el globo hacia arriba sin dejarlo caer con la mano mas habil		
20 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 2	Por parejas se debera lanzar un globo con lugar de orden por encima de la malla impidiendo que este globo toque la malla o caiga al suelo		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 3	Por grupos de tres personas jugaran con un globo haciendolo pasar con lugar de orden lanzando el globo en la misma direccion en la que giran las manecillas del reloj		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del voleibol.		
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION			FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES/
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	7/11/2022	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	INCENTIVAR A LA PRACTICA SALUDABLE DEL VOLEIVOL			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.		CALENTAMIENTO	Ejercicios de reliz.miento y estr.miento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos lanzara un globo hacia arriba y debe saltar a alcanzarlo	
20 MIN.		PASES	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos se harán frente a una pared y lanzaran un globo contra la misma realizando luego de dedos sin permitir que el balon toque el suelo	
25 MIN.		AGILIDAD	EJERCICIO 3	Por parejas se harán frente a una pared lanzaran frente el globo contra la pared realizando luego de dedos y haciendo que este rebote hacia su compañero y que este haga lo mismo	
15 MIN.			JUEGO	Partido suelo de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la pizarra del auditorio.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES/
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	14/11/2022	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	INCENTIVAR A LA PRACTICA SALUDABLE DEL VOLEIVOL			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.		CALENTAMIENTO	Ejercicios de reliz.miento y estr.miento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	FORTALEZA	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos deberá lanzar el balon con las dos manos sin mover las piernas lo mas lejos posible fortaleciendo asi sus brazos	
20 MIN.		VELOCIDAD	EJERCICIO 2	Todos los alumnos correran en un tiempo de quince metros con el balon en las manos la finalidad es hacerlo en el menor tiempo posible	
25 MIN.		SALTO	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos deberá saltar con el lazo durante 1 minuto y ganara el que logre hacer mas saltos en el tiempo determinado por el profesor	
15 MIN.			JUEGO	Partido suelo de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la pizarra del auditorio.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	INCENTIVAR A LA PRACTICA SALUDABLE DEL VOLEIVOL			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 1	Con la mano menos hábil cada uno de los alumnos deberá inflar un globo y realizando lugar de dedos		
20 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 2	Todos los alumnos en circulo el profesor en la mitad inflara una bomba y la soltara para que no le caiga al piso una vez inicial los alumnos deben atraparla sin dejarla caer al suelo		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PUNTERIA	EJERCICIO 3	Con la mano hábil cada uno de los alumnos deberá inflar un globo y realizando lugar de dedos		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelo de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla lucida utilizando la pirulina del individual.		
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	INCENTIVAR A LA PRACTICA SALUDABLE DEL VOLEIVOL			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos inflara una bomba intentando hacerlo en el menor tiempo posible		
20 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos realizara saltos para un lugar de saltos usando como balon una bomba inflada no podra dejarla caer y debe golpearla con fuerza hacia arriba		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 3	Por parejas se haran pases fuertes un lugar de saltos usando como balon una bomba inflada impidiendo que esta toque el piso		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelo de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla lucida utilizando la pirulina del individual.		
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	24/11/2021	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DEL VOLEIBOL PARA LA INFANCIA			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos golpeara el globo hacia arriba sin dejarlo caer con la mano menos habil	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TOQUES	EJERCICIO 2	Por parejas se deben lanzar un globo con toques de antebrazos por encima de la malla impidiendo que este globo toque la malla o caiga al suelo	
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 3	Por grupos de tres personas jugaran con un globo haciendolo pasar con toques de antebrazos lanzando el globo en la misma direccion en la que giran las manecillas del reloj	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la pizarra del entrenador.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	24/11/2021	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DEL VOLEIBOL PARA LA INFANCIA			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos lanzara un globo hacia arriba y debe saltar a alcanzarlo	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos se hara frente a una pared y lanzara un globo contra la misma realizando toque de dedos sin permitir que el balon toque el suelo	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Por parejas se haran frente a una pared lanzan frente el globo contra la pared realizando toque de dedos y haciendo que este rebote hasta un compañero y que este haga lo mismo	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la pizarra del entrenador.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	24/11/2022	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DEL VOLEIBOL PARA LA INFANCIA			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	Ejercicios de reliz.movilidad y estiramiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL — APRENDIZAJE	EJERCICIO 1	En una cancha cada uno debe ir a la mitad pero antes se pasa el Balon y pasandolo a un compañero para que este se pueda le debe hacer servicio		
20 MIN.	FASE CENTRAL — PASES	EJERCICIO 2	Con balon de voleibol y por parejas se hacen pases faciles para lograr una buena recepcion impidiendo que el balon toque el suelo o la malla el que lo deje caer pagara penitencia		
25 MIN.	FASE CENTRAL — AGILIDAD	EJERCICIO 3	Por grupos de cinco personas formaran un circulo y todos tendran un balon en la mano y deben rotarlo hacia la direccion que diga el profesor el que se equivoque paga penitencia		
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Partido suave de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del entrenamiento.		
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

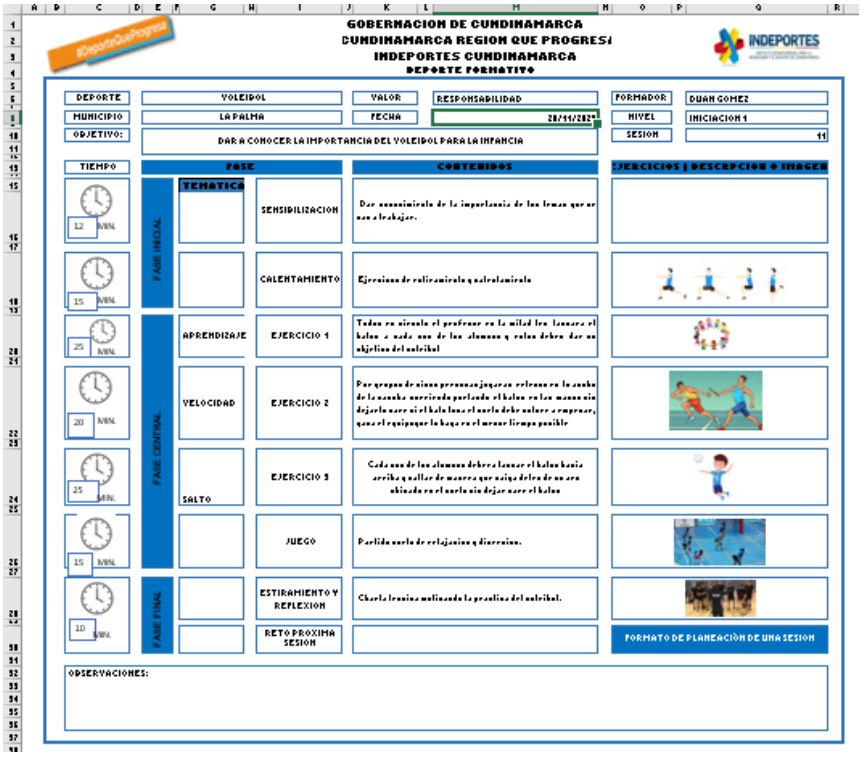
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	28/11/2022	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DEL VOLEIBOL PARA LA INFANCIA			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	Ejercicios de reliz.movilidad y estiramiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL — AGILIDAD	EJERCICIO 1	Todo el grupo se pasara el balon en ZIG ZAG de manera fluida para mejorar no agarre con balon de voleibol		
20 MIN.	FASE CENTRAL — PASES	EJERCICIO 2	Por parejas y con Balon de voleibol deberán hacer lanzamiento de saltando sin dejar caer el Balon al suelo el que pierda deberá darle una vuelta a la mitad de la cancha		
25 MIN.	FASE CENTRAL — AGILIDAD	EJERCICIO 3	se hará un circulo con todos los alumnos rotando el profesor en la mitad y con un Balon de voleibol lo irá lanzando a los alumnos en forma desordenada para que los alumnos se trabajen con reflejos		
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Partido suave de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del entrenamiento.		
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DespiertaQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DEL VOLEIBOL PARA LA INFANCIA			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar a conocer la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.			CALENTAMIENTO	Ejercicios de calisténicos y estiramiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	APRENDIZAJE	EJERCICIO 1	Todos en circulo el profesor en la mitad les lanzara el balon a cada uno de los alumnos y estos deben dar un objetivo del voleibol		
20 MIN.		VELOCIDAD	EJERCICIO 2	Por grupos de cinco personas jugaran en relevos en la cancha de la manera mencionada pasando el balon en las manos sin dejarlo caer si el balon lo cae el suelo debe volver a empezar, gana el equipo que haga en el menor tiempo posible		
25 MIN.		SALTO	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos deberá lanzar el balon hacia arriba y saltar de manera que salga debe de ser coordinado en el suelo sin dejar caer el balon		
15 MIN.			JUEGO	Partido suelo de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla lesiones utilizando la practica del voleibol.		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DespiertaQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DEL VOLEIBOL PARA LA INFANCIA			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar a conocer la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.			CALENTAMIENTO	Ejercicios de calisténicos y estiramiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	TOQUES	EJERCICIO 1	Hacer dos equipos, dispersarlos en a cancha, intentar de dar 10 toques de dedos seguidos al balón.		
20 MIN.		AGILIDAD	EJERCICIO 2	Se divide el grupo entre impares y pares y en la mitad de la cancha deben jugar con balon primero un grupo tendra la posibilidad de pasarlo y despues el otro y gana el que lo haga en el menor tiempo posible.		
25 MIN.		PASE	EJERCICIO 3	Haciendo una fila el profesor se parara los hará un pase con lugar de saltar con y ellos deberán devolverla de la misma manera Balon suave		
15 MIN.			JUEGO	Partido suelo de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla lesiones utilizando la practica del voleibol.		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

PLANEACIONES INICIACION II

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	7/11/2021	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento y estiramiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	SAQUE	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos de rodillas aprenderá el movimiento ondulado del balon para poder realizar el saque por debajo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	SAQUE	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos con una rodilla en el piso y la otra no, realizara el movimiento ondulado del balon para que rebote y luego golpearlo por debajo	
25 MIN.	FASE CENTRAL	SAQUE	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos realizara el saque por debajo pero ya estando de pie el balon debe rebotar y luego ser golpeado por debajo.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica motivando la practica del voleibol.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	7/11/2021	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento y estiramiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos rebotara el balon contra el piso realizando bajar de dedos tratando de hacerlo rapido	
20 MIN.	FASE CENTRAL	APRENDIZAJE	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos debe hacer la posicion de saque con las manos a 45 grados de la frente que realizara un triangulo entre los pulgares y los indices asi se dara forma al lugar de saque	
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos lanzara el balon muy alto la dejara rebotar en el piso y la debe recibir en posicion de saque y repetir el ejercicio	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica motivando la practica del voleibol.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	7/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento y estiramiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	Armaremos grupos de tres saltos hacen lugar de dedos sin dejar caer el balon durante un tiempo determinado fortaleciendo sus manos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 2	Por grupos de 3 se hacen pases con lugar de dedos finalizando la jugada en la cancha contraria	
25 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 3	En los mismos grupos de 3 se hacen pases con lugar de dedos finalizando la jugada interactuando pegrale a un cono que estara ubicado en la cancha contraria.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica motivando la practica del voleibol.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento y estiramiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos lanzara el balon hacia arriba y lo atrapara siempre lesionado las manos estendidas	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos lanzara el balon hacia arriba lo dejara pinar y lo recibe con las dos antebrazos y empezar a rebotarlo sin dejarlo caer luego lanzarlo de nuevo con forma hacia arriba	
25 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos lanzara el balon hacia arriba lo dejara pinar y lo recibe con una mano luego la debe recibir con el otro brazo sin permitir que caiga al suelo	
15 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica motivando la practica del voleibol.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	14/11/2021	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.			CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos de rodillas aprenderá el movimiento rodillado del balon para poder rotinar el saque por debajo con su mano menos habil		
20 MIN.		SAQUE	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos con una rodilla en el piso y la otra no, realizara el movimiento rodillado del balon para que rebote y luego salpicarle por debajo con su mano menos habil		
25 MIN.		SAQUE	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos realizara el saque por debajo pero ya rotando de pie el balon debe rebotar y luego ser salpicado por debajo con su mano menos habil		
15 MIN.			JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica motivando la practica del voleibol.		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	14/11/2021	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.			CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 1	Por parejas los dos ubicados en lateral el balon una forma rebotando impidiendo que se les escape		
20 MIN.		TECNICA	EJERCICIO 2	Por parejas uno ubicado y el otro de pie el que se encuentra de pie le lanza el balon por el piso y el otro alumno lo debe devolver con lugar de dedos logrando que llegue a las manos de su compañero		
25 MIN.		TECNICA	EJERCICIO 3	Por parejas uno ubicado y el otro de pie el que se encuentra de pie le lanza el balon por el aire a su compañero q el otro alumno lo debe devolver con lugar de colchones logrando que llegue a las manos de su compañero		
15 MIN.			JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica motivando la practica del voleibol.		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	24/11/2021	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar reconocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	Ejercicios de reforzamiento y estiramiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	Por parejas se lanzaran el balon a lo ancho de la cancha por el aire con la mano menos habil logrando fortalecer esta mano	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos atravesara la cancha rebotando el balon con las palmas pero lanzando cada uno de los brazos sin repetirlo y sin permitir que el balon caiga al suelo	
25 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos atravesara la cancha rebotando el balon con las llemitas pero lanzando cada uno de las manos sin repetirlo y sin permitir que el balon caiga al suelo	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla breve realizando la practica del voleibol.		
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	24/11/2021	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar reconocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	Ejercicios de reforzamiento y estiramiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACIÓN	EJERCICIO 1	Todos los alumnos en circulo jugaran sin dejar caer el balon mientras lo lanzan de dedos y de antebrazos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 2	Se harmaran grupos de tres personas y se enfrentaran entre 2 grupos en un partido donde solo jugaran con lugar de dedos ganara el primero que haga 24 puntos.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 3	Se harmaran grupos de tres personas y se enfrentaran entre 2 grupos en un partido donde solo jugaran con lugar de antebrazo teniendo los tres lugares ganara el primero que haga 24 puntos.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla breve realizando la practica del voleibol.		
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	24/11/2021	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de calisténicos y neuromuscular		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	Por parejas usando solo golpe de antebrazo se harán pases impidiendo que el balon caiga al suelo		
20 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 2	Por parejas cada una a un lado de la malla el primero le envia el balon por debajo de la malla y el segundo lo debe devolver con golpe de antebrazo por encima de la malla y cambian de puesto impidiendo que el balon toque el suelo		
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 3	Por parejas cada una a un lado de la malla el primero le envia el balon por debajo de la malla y el segundo lo debe devolver con golpe de antebrazo por encima de la malla y cambian de puesto impidiendo que el balon toque el suelo		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica motivando la practica del voleibol.		
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

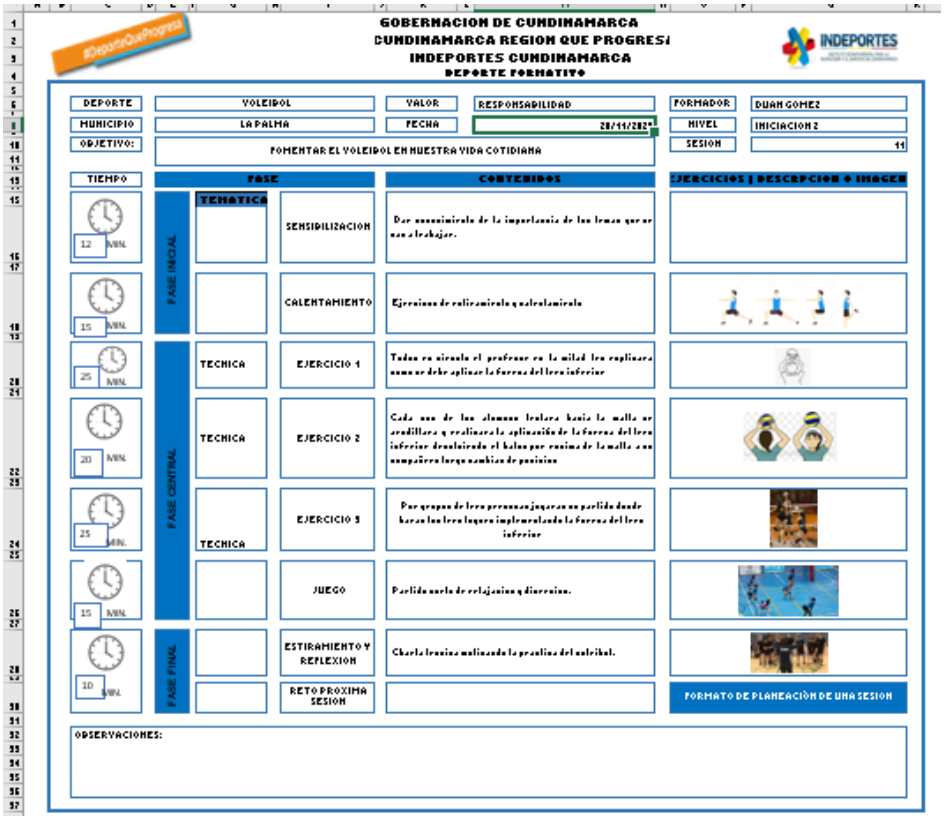
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	28/11/2021	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de calisténicos y neuromuscular		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	por grupos de 4 personas juegan a no dejar caer el balon al suelo durante un tiempo determinado		
20 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 2	Por parejas ubicadas por orden de estatura se harán frente a frente y la malla en la mitad se lanzara el balon dividido y cada una lo atara de pasarlo al otro lado de la malla con la mano mas habil		
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 3	Por parejas ubicadas por orden de estatura se harán frente a frente y la malla en la mitad se lanzara el balon dividido y cada una lo atara de pasarlo al otro lado de la malla con la mano menos habil		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica motivando la practica del voleibol.		
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

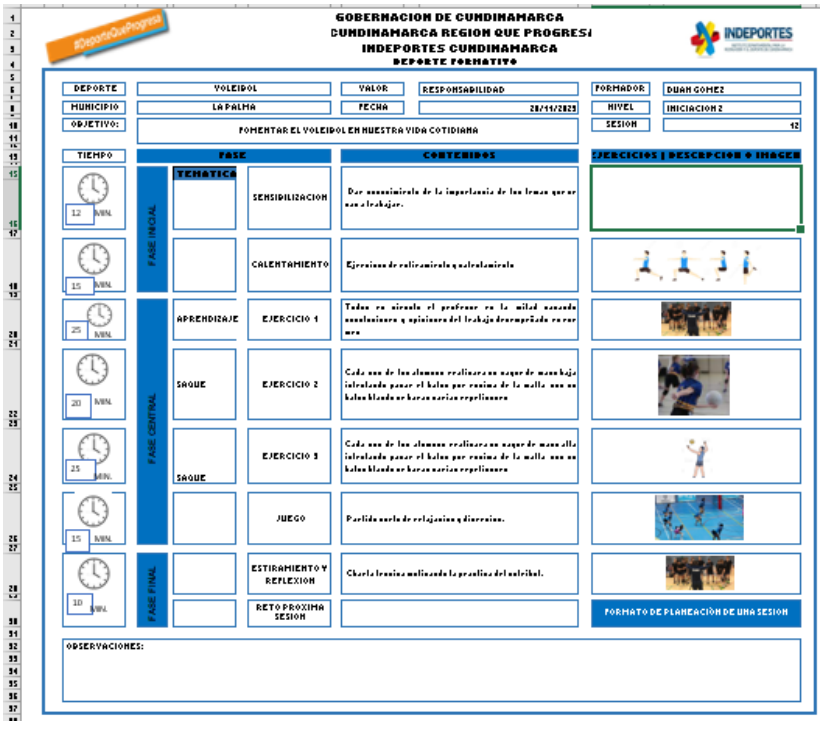


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.			CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 1	Todos en circulo el profesor en la mitad los replicara como se debe aplicar la forma del toco inferior	
20 MIN.		TECNICA	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos iralara hacia la malla se arodillara y realizara la aplicación de la forma del toco inferior desplazando el balon por encima de la malla con compañero luego cambian de posicion	
25 MIN.		TECNICA	EJERCICIO 3	Por grupos de toco personas jugaran un partido donde haran los toco toques implementando la forma del toco inferior	
15 MIN.			JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica motivando la practica del entrenamiento.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL		SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.			CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	APRENDIZAJE	EJERCICIO 1	Todos en circulo el profesor en la mitad mandara recomendaciones y opiniones del trabajo desarrollado en ese mes	
20 MIN.		SAQUE	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos realizara un saque de mano baja intentando pasar el balon por encima de la malla con un balon blando se haran varias repeticiones	
25 MIN.		SAQUE	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos realizara un saque de mano alta intentando pasar el balon por encima de la malla con un balon blando se haran varias repeticiones	
15 MIN.			JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica motivando la practica del entrenamiento.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION MES DE NOVIEMBRE

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	1/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	PROMOVER LA PRACTICA DEL VOLEIBOL ENTRE LOS JOVENES			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL — PASES	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos realizara golpeara una pared un lugar de dedos durante un tiempo determinado		
20 MIN.	FASE CENTRAL — AGILIDAD	EJERCICIO 2	Por parejas por debajo de la malla con las dos rodillas en el piso se haran lugares de dedos sin permitir que el balon caiga al suelo o lugar la malla de la cancha para asi tener presencia		
25 MIN.	FASE CENTRAL — PASES	EJERCICIO 3	Por parejas frente a la malla con una rodilla en el piso se haran lugares de dedos por debajo de la malla sin permitir que el balon caiga al suelo o lugar la malla		
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la pizarra del voleibol.		
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION			FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	1/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	PROMOVER LA PRACTICA DEL VOLEIBOL ENTRE LOS JOVENES			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.		
15 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL — PASES	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos golpeara el balon contra una pared un lugar de dedos durante un tiempo determinado		
20 MIN.	FASE CENTRAL — AGILIDAD	EJERCICIO 2	El profesor realizara un saque lejos de mano alla y el alumno debe desplazarse a la cancha contraria impidiendo que el balon toque el suelo o que salga de la cancha sin lugar de dedos		
25 MIN.	FASE CENTRAL — AGILIDAD	EJERCICIO 3	Por parejas El profesor realizara un saque fuerte de mano alla y un alumno debe recepcionarlo con un lugar de dedos y el segundo debe pasarla a la otra cancha tambien con lugar de dedos		
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la pizarra del voleibol.		
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION			FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	7/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	PROMOVER LA PRACTICA DEL VOLEIBOL ENTRE LOS JOVENES			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS | DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	Ejercicios de reforzamiento y estiramiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL — PASES	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos realizara el saque y caminara en circulos dentro de la cancha sin dejar caer el balon	
20 MIN.	FASE CENTRAL — TECNICA	EJERCICIO 2	Se pondran dos aros pequeños en el piso cada alumno tendra un pie dentro del aro y el otro por fuera el profesor lanzara el balon y el lo debe devolver con bajar de dedos luego saltara al otro aro y dejar el otro pie por dentro del aro se le lanzara el balon y lo debe devolver con bajar de dedos	
25 MIN.	FASE CENTRAL — TECNICA	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos realizara una cancha correra hasta la malla donde un compañero le hara un pase alto de saque y debera atacar el balon atacandolo en la otra cancha	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del entrenamiento.	
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	PROMOVER LA PRACTICA DEL VOLEIBOL ENTRE LOS JOVENES			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS | DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	Ejercicios de reforzamiento y estiramiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL — TECNICA	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos a una distancia de 5 metros debera golpear el Balon contra el piso intentado que este rebote y que caiga en la cancha de balonmano	
20 MIN.	FASE CENTRAL — TECNICA	EJERCICIO 2	Por parejas el primero le hara un lanzamiento al segundo este debe intentar recepcionarlo en la cancha de balonmano estando en el mismo lugar pero estando a una distancia de 5 metros	
25 MIN.	FASE CENTRAL — TECNICA	EJERCICIO 3	Por parejas el primero le hara un lanzamiento al segundo este debe intentar recepcionarlo en la cancha de balonmano estando en el mismo lugar pero estando a una distancia de 5 metros	
15 MIN.	FASE CENTRAL — JUEGO		Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del entrenamiento.	
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	18/11/2025	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	PROMOVER LA PRACTICA DEL VOLEIBOL ENTRE LOS JOVENES			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS | DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento y estiramiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES — EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos realizara golpeara una lugar de calentamiento durante un tiempo determinado	
20 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD — EJERCICIO 2	Por parejas que debajo de la malla una los dos rodillas en el piso se haran lugares de calentamiento sin permitir que el balon caiga al suelo o lugar la malla	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES — EJERCICIO 3	Por parejas frente a la malla una una rodilla en el piso se haran lugares de calentamiento por debajo de la malla sin permitir que el balon caiga al suelo o lugar la malla	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Partido suelo de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la pizarra del entrenador.	
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	18/11/2025	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	PROMOVER LA PRACTICA DEL VOLEIBOL ENTRE LOS JOVENES			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS | DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL	CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento y estiramiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES — EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos rebotara el balon contra una pared con lugar de calentamiento durante un tiempo determinado	
20 MIN.	FASE CENTRAL	REFLEJOS — EJERCICIO 2	El profesor realizara un saque lear de mano alta y el alumno debe devolverla a la cancha contraria impidiendo que el balon lugar el suelo o que salga de la cancha con lugar de calentamiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD — EJERCICIO 3	Por parejas El profesor realizara un saque fuerte de mano alta y un alumno debe recepcionarlo con lugar de calentamiento y el segundo debe pasarla a la otra cancha también con lugar de calentamiento	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Partido suelo de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la pizarra del entrenador.	
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	GENERAR PERSONAS COMPETITIVAS DENTRO DEL VOLEIBOL			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	Por parejas se lanzarán el Balon de extremo a extremo con la mano menos habilidosa con el fin de trabajar el lado mas debil.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	RECEPCION	EJERCICIO 2	Todos los alumnos se harán en una sancha menos uno que debe realizar un saque de mano baja intentando pasarlo a uno de sus compañeros y estos deben evitar que pinchados sin salirse de la sancha	
25 MIN.	FASE CENTRAL	SAQUE	EJERCICIO 3	Se harmaran parejas los unos se lanzarán el Balon de extremo a extremo usando saque de mano alta buscando llegar el balon al compañero	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del voleibol.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	17/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	GENERAR PERSONAS COMPETITIVAS DENTRO DEL VOLEIBOL			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos a una distancia de 5 metros deberán golpear el Balon contra el piso intentado que rebote y que regrese en la mano de lanzamiento	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos se harán enfrentados por encima de la malla usando lugar de golpe como evitando que el balón caiga al suelo	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 3	Por grupos de 3 deberán pasarse el Balon sin golpearse sin dejarlo caer moviendose alrededor de la sancha	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del voleibol.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	24/11/2022	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	GENERAR PERSONAS COMPETITIVAS DENTRO DEL VOLEIBOL			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.			CALENTAMIENTO	Ejercicios de reliz amiento y estiramiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos realizara el saltos y caminara en circulos dentro de la cancha sin dejar caer el balon	
20 MIN.		TECNICA	EJERCICIO 2	Se pondran dos aros pequeños en el piso cada alumno tendra un pie dentro del aro y el balon por fuera el profesor lanzara el balon y el lo debe devolver con bajo de cabeza con hacia ballara al otro aro y dejar el otro pie por dentro del aro se le lanzara el balon y lo debe devolver con bajo de cabeza	
25 MIN.		VELOCIDAD	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos realizara un abdominal nos vera hasta la malla donde un compañero le hara un pase alli de saltos y debera alzar el balon alzandolo en la otra cancha	
15 MIN.			JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del entrenamiento.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

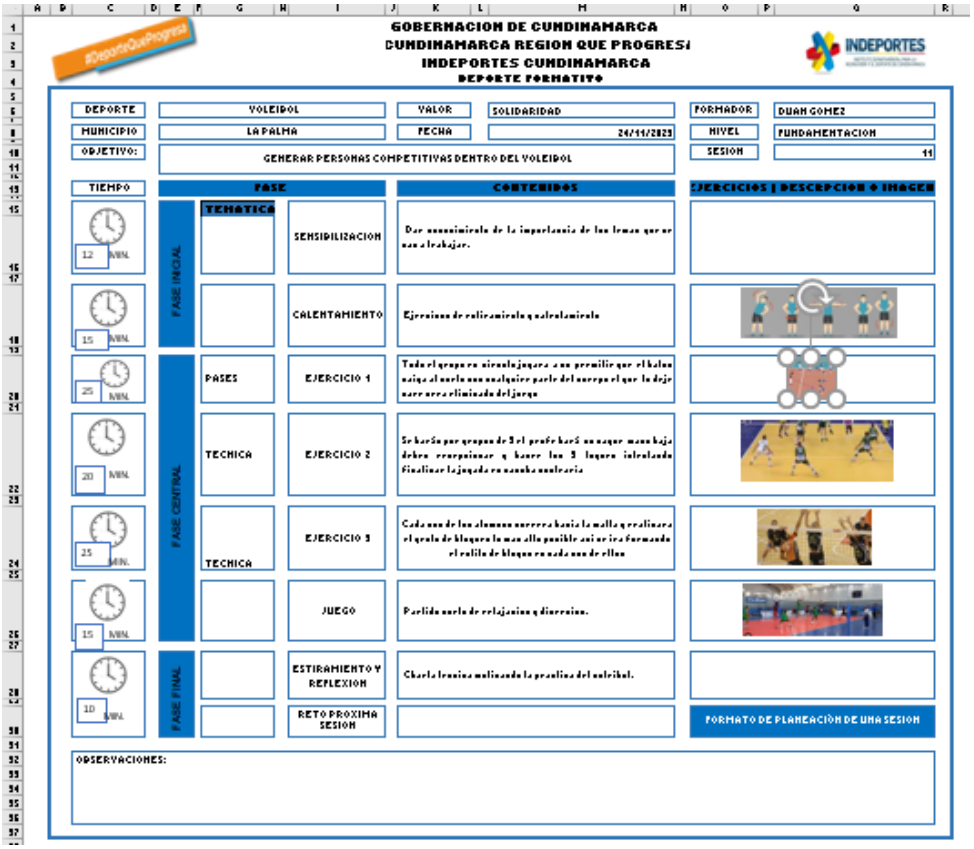
OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	22/11/2022	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	GENERAR PERSONAS COMPETITIVAS DENTRO DEL VOLEIBOL			SESION	18

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
12 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar conocimiento de la importancia de los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.			CALENTAMIENTO	Ejercicios de reliz amiento y estiramiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	SAQUE	EJERCICIO 1	El profesor realizará saque de mano baja y cada uno de los alumnos deberá recepcionar con antebrazos	
20 MIN.		TECNICA	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos se preparará a la malla y lanzará el Balon la más alta posible cuando lugar de dedos deberá hacer una flexión de pecho rápidamente para caer y alcanzar el Balon	
25 MIN.		PASES	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos se harán enfrentados por encima de la malla usando toque de dedos evitando que el balón caiga al suelo	
15 MIN.			JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del entrenamiento.	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



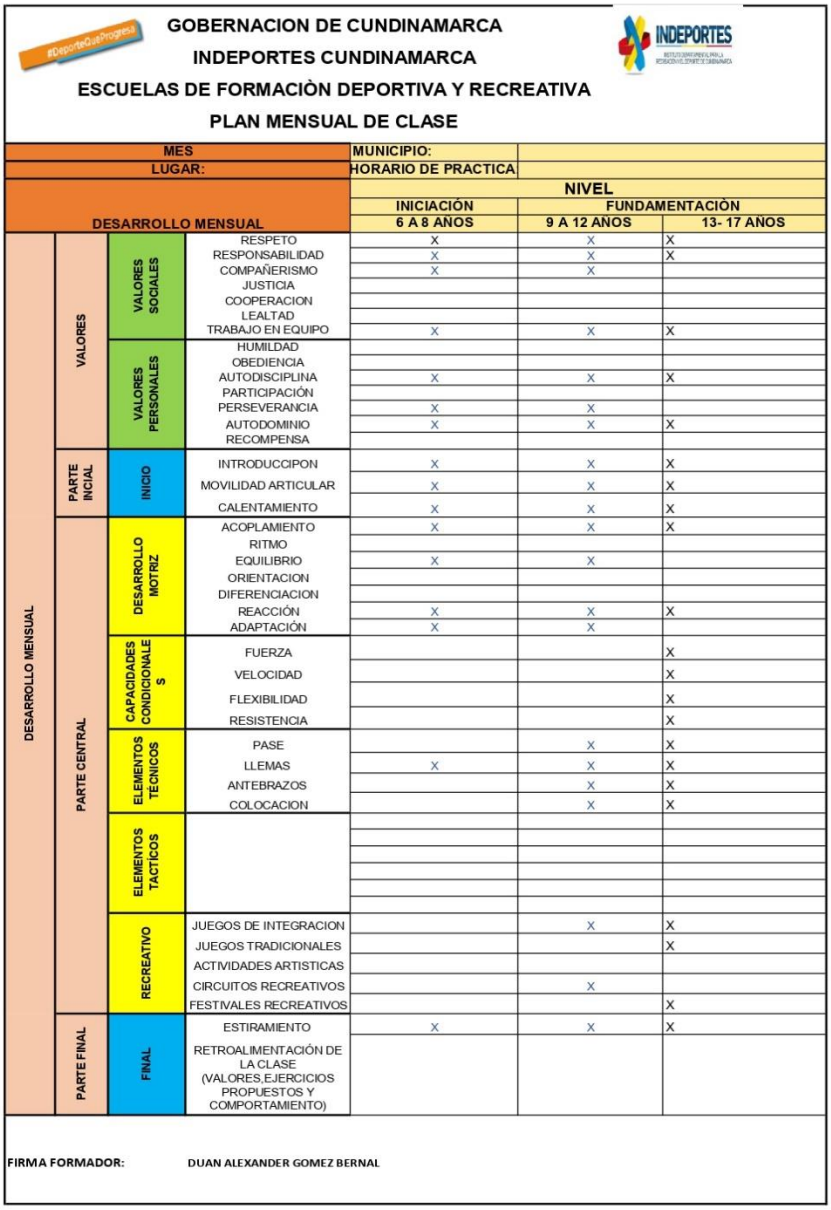


ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

PLAN MENSUAL JUNIO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MUNICIPIO:		
LUGAR:				HORARIO DE PRACTICA		
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	X	X	
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X	X	
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE		X	X
			LLEMAS	X	X	X
			ANTEBRAZOS		X	X
			COLOCACION		X	X
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS			X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

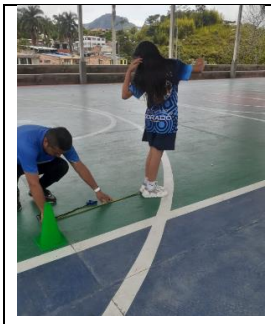
FIRMA FORMADOR: DUAN ALEXANDER GOMEZ BERNAL

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

6 A 8 AÑOS	
PESO	TALLA DE PIE

 	 
TALLA SENTADO	**ENVERGADURA**
 	 
PERIMETRO DE CINTURA	**20 METROS LISOS**
 	 
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**

 	 
9 A 12 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
 	 
TALLA SENTADO	**ENVERGADURA**
 	 
PERIMETRO DE CINTURA	**20 METROS LISOS**
 	 
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**






SHUTTER RUN 4X10

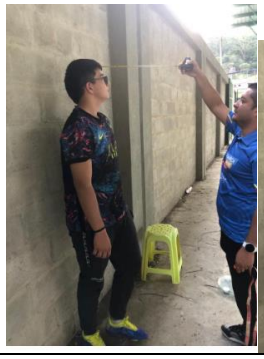



13 A 17 AÑOS

PESO




TALLA DE PIE




TALLA SENTADO




ENVERGADURA




PERIMETRO DE CINTURA

20 METROS LISOS



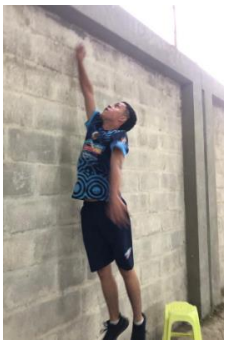
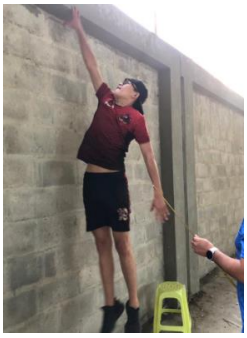




SALTO LARGO SIN IMPULSO

SALTO VERTICAL



SHUTTER RUN 4X10




ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 11

OFICINA CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.	REPÚBLICA DE COLOMBIA MUNICIPIO DE LA PALMA, CUNDINAMARCA NIT: 899999069-1	Código:	SDSS-OCTI 401.3.2.012
		Versión:	01
	CERTIFICACIONES	Página 1 de 1	

EL SUSCRITO JEFE DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES,

HACE CONSTAR:

Que **DUAN ALEXANDER GOMEZ BERNAL,** identificado con la cédula de ciudadanía **No. 1.010.191.681 DE BOGOTA**, prestó sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN EN VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato y quedando a paz y salvo con la oficina de Deportes, Cultura y Turismo.

la presente se expide al primer día (1) del mes de diciembre de 2023.

DIEGO ALEXANDER HERRERA GÓMEZ
JEFE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.

ANEXO PDF ACTIVIDAD 12

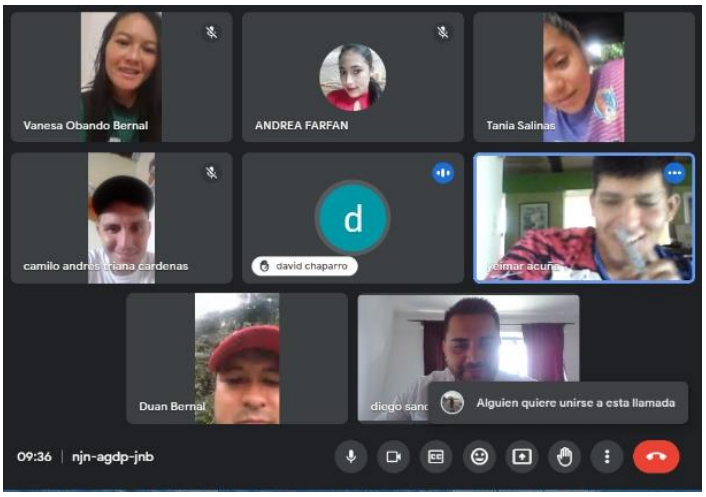

meet.google.com/hqm-mbnb-zju
Albert Jeans Vega Hueso
Tania Salinas
Luis Cañon
Harold Guerra Pachón
Julián Camilo Sánchez Álvar...
Chuber Chuber
CAMPAMENTO Nelson arza
12 más
Diegosandoval
09:21 | hqm-mbnb-zju





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 13





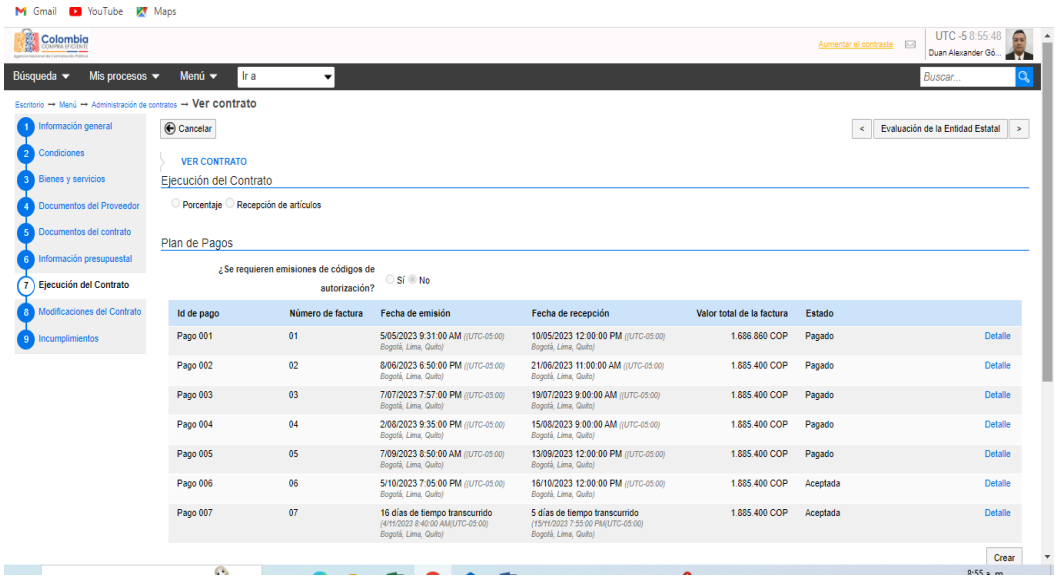




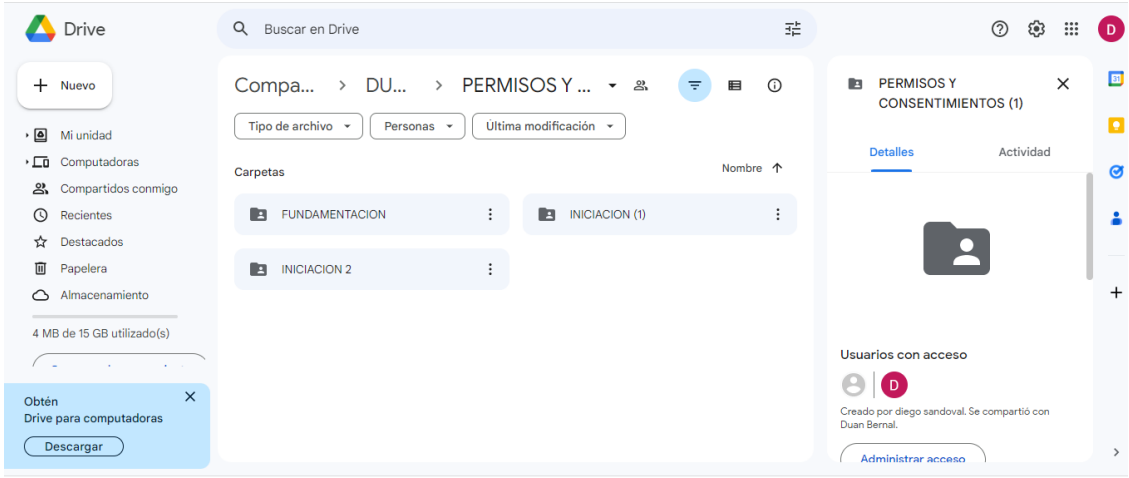
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

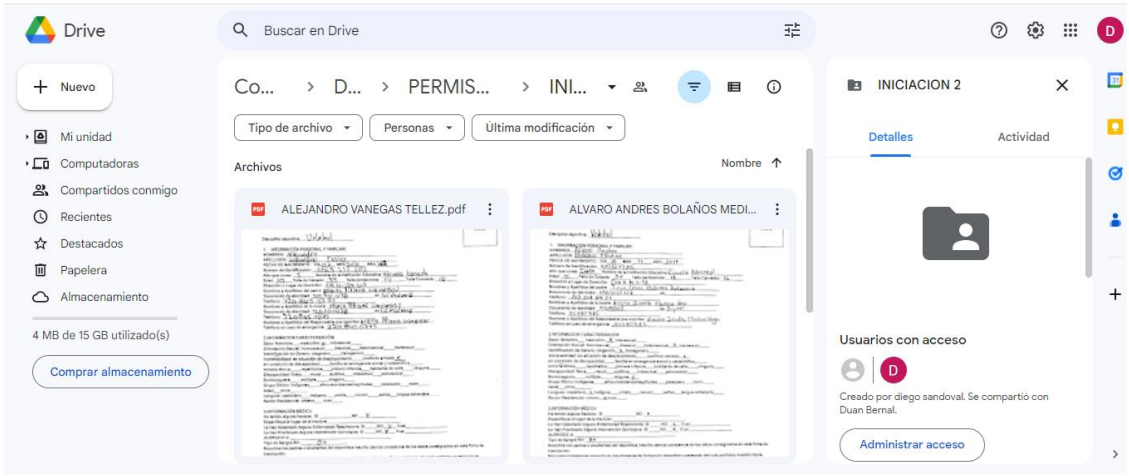
SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

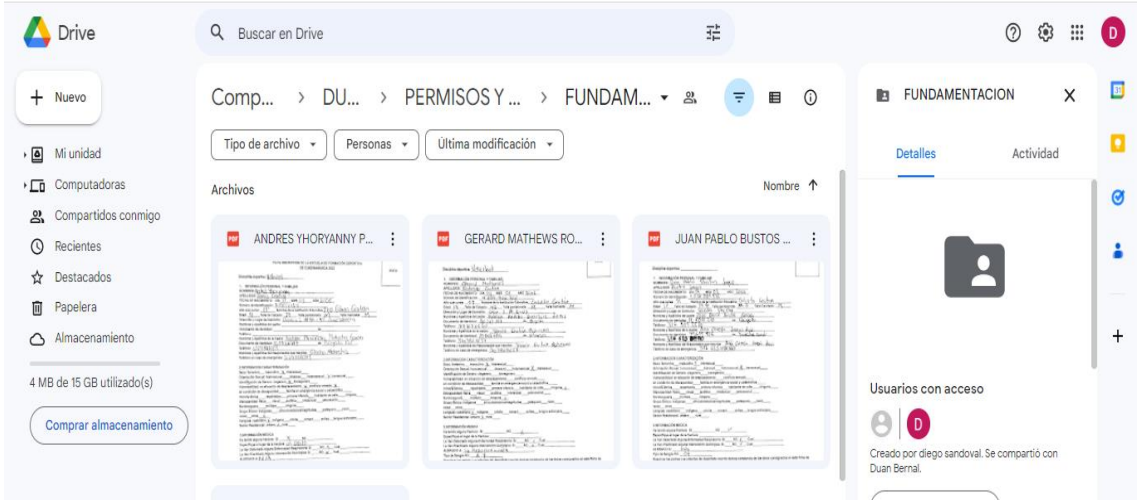
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 016







INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 07/11/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 09/11/2023 KENNEDY**
	
FECHA Y LUGAR: 14/11/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 21/11/2023 KENNEDY**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 07/11/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 09/11/2023 KENNEDY**
	
FECHA Y LUGAR: 14/11/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 21/11/2023 KENNEDY**

FUNDAMENTACION	
	

FECHA Y LUGAR: 07/11/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 17/11/2023 CIC**
	
FECHA Y LUGAR: 21/11/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 24/11/2023 CIC**