INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 722 DE 2023

OBJETO : PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA	**INFORME FINAL**
JOSE LUIS PRADO HERNANDEZ	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	LA PALMA
FECHA DEL INFORME	NOVIEMBRE
PERIODO DEL INFORME	04/04/2023 al 30/11/2023
CONTRATISTA	DUAN ALEXANDER GOMEZ BERNAL

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No.722 de 2023 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 8 meses.

Explicación breve frente a lo realizado en cada una de las actividades

ANEXO N°01: Proceso de Focalización en el municipio de La Palma zona urbana, haciendo la invitación a las diferentes categorías iniciación y fundamentación en la escuela de formación de voleibol.
ANEXO N°02: Proceso de inscripción de los niños y niñas quienes harían parte de la escuela de formación de voleibol del municipio.
ANEXO N°03: Conformación de los diferentes grupos quedando distribuidos en las siguientes categorías, Iniciación 1, Iniciación 2 y Fundamentación 1,
ANEXO N°04: Presentación del instructor deportivo Duan Gómez frente a los padres de familia de la Escuela John F. Kennedy.
ANEXO N°05: Inicio de los entrenamientos de las diferentes categorías trabajando de una manera mixta, en cada una de ellas y los días de entrenamiento quedaron martes, miércoles y viernes
ANEXO N°06: Primer intercambio deportivo de voleibol el día 04 de junio contra el colegio Normal superior de la Divina Providencia.
ANEXO N°07: Participación de la escuela de voleibol en los festivales deportivos direccionados por Indeportes.
.

ANEXO N°08: Participación de la categoría Fundamentación en el campeonato de voleibol callejero realizado por la alcaldía municipal.

ANEXO N°09: Participación de las categorías iniciación 1 y 2 en los circuitos deportivos realizados por la escuela John F. Kennedy.
ANEXO N°10: Participación de la escuela de voleibol en la categoría fundamentación en el campeonato abierto de voleibol realizado en el municipio del Peñón.
ANEXO N°11: Participación de la escuela de voleibol en los festivales deportivos direccionados por Indeportes para el mes de noviembre.

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
Abril	$ 1.160.000	$ 145.000	$185.000	$28.300	1106574513
Mayo	$ 1.160.000	$ 145.000	$185.000	$28.300	2330176431
Junio	$ 1.160.000	$ 145.000	$185.000	$28.300	1107020333
Julio	$ 1.160.000	$ 145.000	$185.000	$28.300	1107216548
Agosto	$ 1.160.000	$ 145.000	$185.000	$28.300	1107483368
Septiembre	$ 1.160.000	$ 145.000	$185.000	$28.300	1107772750
Octubre	$ 1.160.000	$ 145.000	$185.000	$28.300	1108029660
Noviembre	$ 1.160.000	$ 145.000	$185.000	$28.300	1108236771
Totales	**$ 9.280.000**	**$ 1.160.000**	**$ 1.480.000**	**$ 226,400**	

Cobertura total a la finalización del contrato

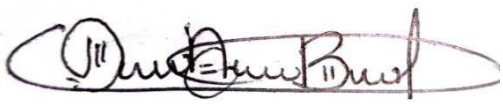
GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL, DE NIÑOS
INICIACION 1	13
INICIACION 2	10
FUNDAMENTACION	15
TOTAL	38

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO	$13,197,800.00	7 Meses	2023001057

	PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			
Valor adición Nº 1		$ 1.634.013		2023004416
TOTAL, CONTRATO		$ 14.831.813	8 meses	

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	DUAN ALEXANDER GOMEZ BERNAL



Firma:

RELACIÓN DE ANEXOS

#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 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 los temas que se van a trabajar.	
15 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento y estiramiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos inflara una bomba intentando hacerla en el menor tiempo posible	
20 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos realizara saltos para un lugar de dedos 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 formales con un lugar de dedos usando como balon una bomba inflada impidiendo que esta lugar el piso	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla breves 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 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 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 golpeara el globo hacia arriba sin dejarlo caer con la mano mas habil	
20 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 2	Por parejas se debe lanzar un globo con lugar de dedos por encima de la malla impidiendo que este globo lugar la malla o caiga al suelo	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 3	Por grupos de tres personas jugaran con un globo intentando pasar un lugar de dedos lanzando el globo en la misma direccion en la que gira las manecillas del reloj	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla breves motivando la practica del voleibol.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

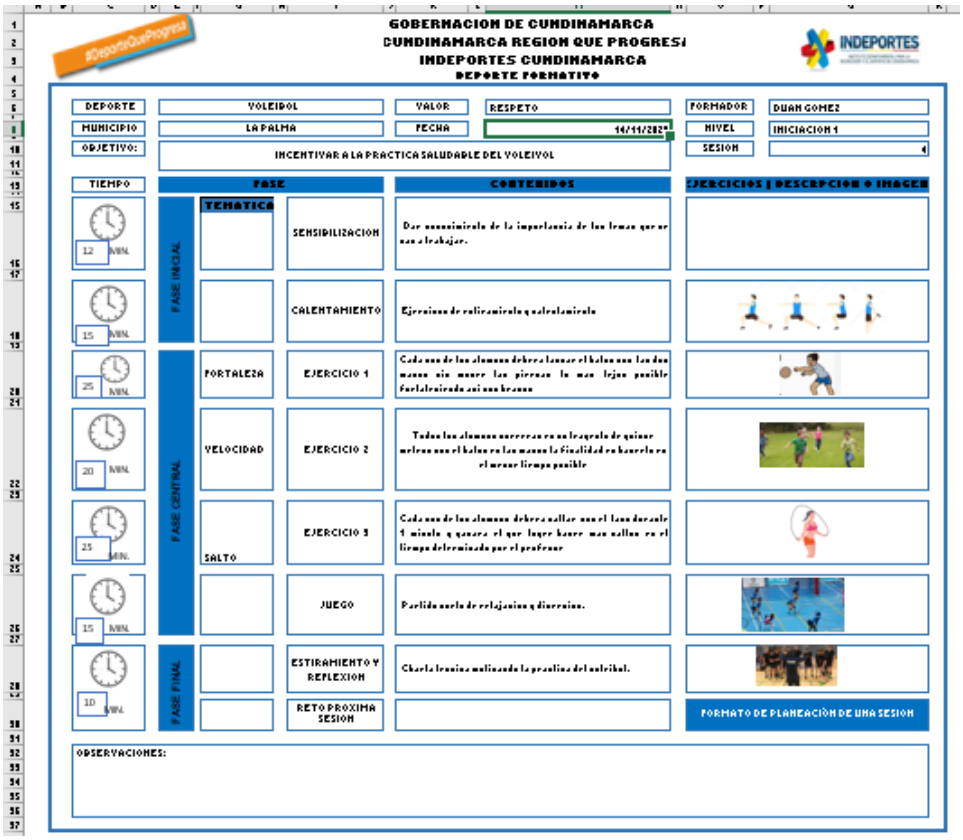
OBSERVACIONES:

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 1
OBJETIVO:	INCENTIVAR A LA PRACTICA SALUDABLE DEL VOLEIVOL			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 coliscimiento y calentamiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos lanzara un globo hacia arriba y debe saltar a alcanzarlo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos se hara frente a una pared y lanzaran un globo contra la misma realizando lugar de dedos sin permitir que el balon toque el suelo	
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 3	Por parejas se haran frente a una pared lanzaran fuerte el globo contra la pared realizando lugar de dedos y haciendo que este rebote hacia su compañero y que este haga lo mismo	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelo 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:

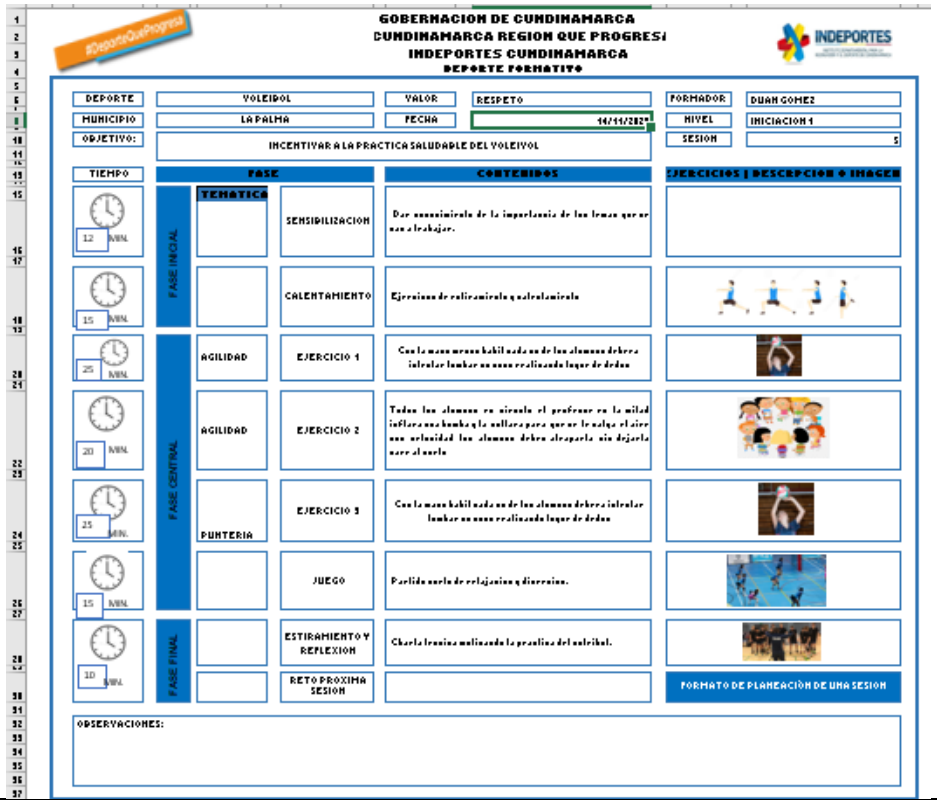


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	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.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de estiramiento y calentamiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	FORTALEZA	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos deberá lanzar el balon con las dos manos sin mover los pies en la mas lejos posible fortaleciendo asi sus brazos		
20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	EJERCICIO 2	Todos los alumnos correran en un trayecto de quince metros con el balon en las manos la finalidad es hacerlo en el menor tiempo posible		
25 MIN.	FASE CENTRAL	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.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suela de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la pizarra del voleibol.		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

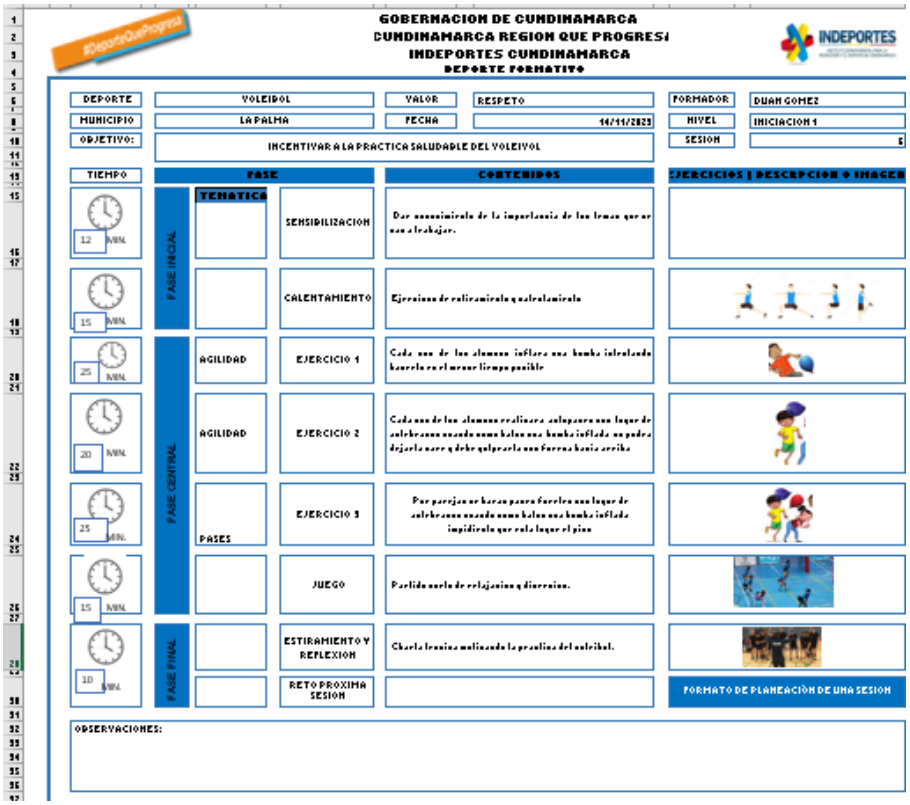


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	14/11/2022	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 mano habil cada uno de los alumnos deberá intentar lanzar un aro 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 se salga el aire con velocidad los alumnos deben alcanzarla sin dejarla caer al suelo		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PUNTERIA	EJERCICIO 3	Con la mano habil cada uno de los alumnos deberá intentar lanzar un aro realizando lugar de dedos		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suela de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la pizarra 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	14/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	INCENTIVAR A LA PRACTICA SALUDABLE DEL VOLEIVOL			SESION	6

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	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 calentamiento 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 haciendo un lugar de calentamiento usando como balon una bomba inflada impidiendo que esta toque el piso		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suave 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	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	24/11/2023	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	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	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 sin lugares de calentamiento 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 haciendose pases sin lugar de calentamiento lanzando el globo en la misma direccion en la que giran las manecillas del reloj		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suave 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	24/11/2021	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DEL VOLEIBOL PARA LA INFANCIA			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 coordinación y calentamiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos lanzara un globo hacia arriba y debe pasar a otro para	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos se harán frente a una pared y lanzaran un globo contra la misma realizando lugar de dedos sin permitir que el balon toque el suelo	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Por parejas se harán frente a una pared lanzaran fuerte el globo contra la pared realizando lugar de dedos y haciendo que este rebote hacia su 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 motivando la practica del voleibol.	
			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 1
OBJETIVO:	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DEL VOLEIBOL PARA LA INFANCIA			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 coordinación y calentamiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	APRENDIZAJE	EJERCICIO 1	En una cancha cada uno debe ir a la mitad pero al lanzar sugen el Balon y pasarselo a un compañero para que este no pierda la debra hacer anotado	
20 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 2	Con balon de mano q por parejas se harán para Caminar para lugar una buena recepcion impidiendo que el balon lugar 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 en un circulo q todos tendran un balon en la mano q deben rotarlo hacia la direccion que diga el profesor el que se equivoque paga penitencia	
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.	
			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	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	28/11/2021	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 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	AGILIDAD	EJERCICIO 1	Todo el grupo se pasara el balon en ZIG ZAG de manera facil para mejorar su agarre con balon de mano	
20 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 2	Por parejas y con Balon de mano deberán hacer pases de calentamiento sin dejar caer el Balon al suelo el que pierda debera darle una vuelta a la milad de la cancha	
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 3	se hará un circulo con todos los alumnos rotando el profesor en la milad y con un Balon de mano le irá lanzando a los alumnos en forma desordenada para que la atrapen asi trabajaremos sus reflejos	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partida suave 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

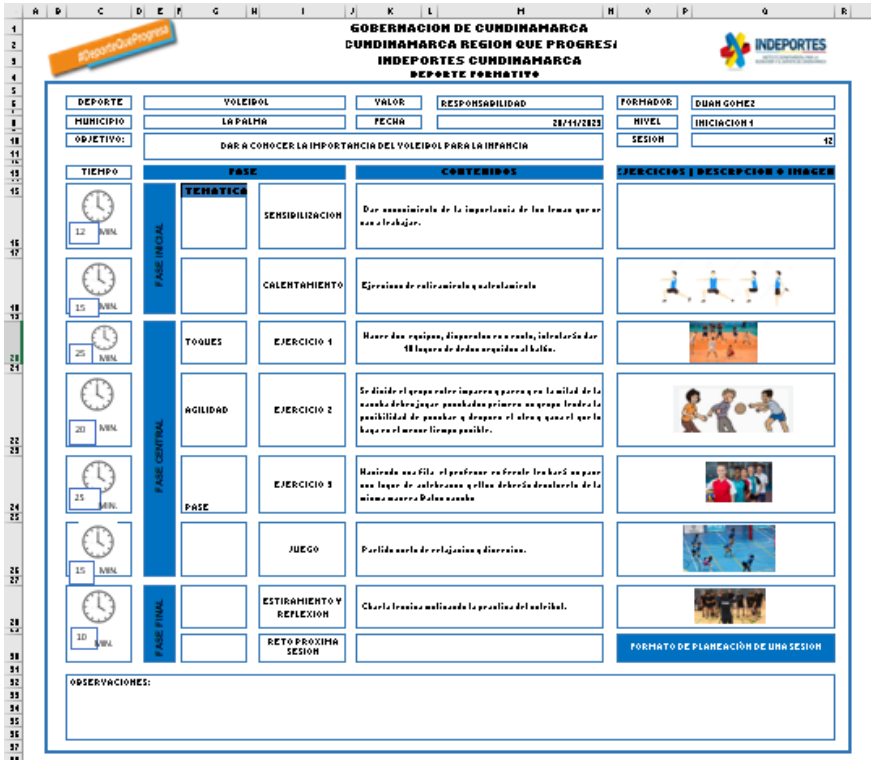
OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	28/11/2021	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 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	APRENDIZAJE	EJERCICIO 1	Todos en circulo el profesor en la milad les lanzara el balon a cada uno de los alumnos y estos deben dar un objetivo del voleibol	
20 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	EJERCICIO 2	Por grupos de cinco personas jugaran relevos en la cancha de la cancha corriendo portando el balon en las manos sin dejarlo caer si el balon lo el suelo debe volver a empezar, gana el equipo que lo haga en el menor tiempo posible	
25 MIN.	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos deberá lanzar el balon hacia arriba y pasar de manera que caiga debajo de un aro ubicado en el suelo sin dejar caer el balon	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partida suave 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:



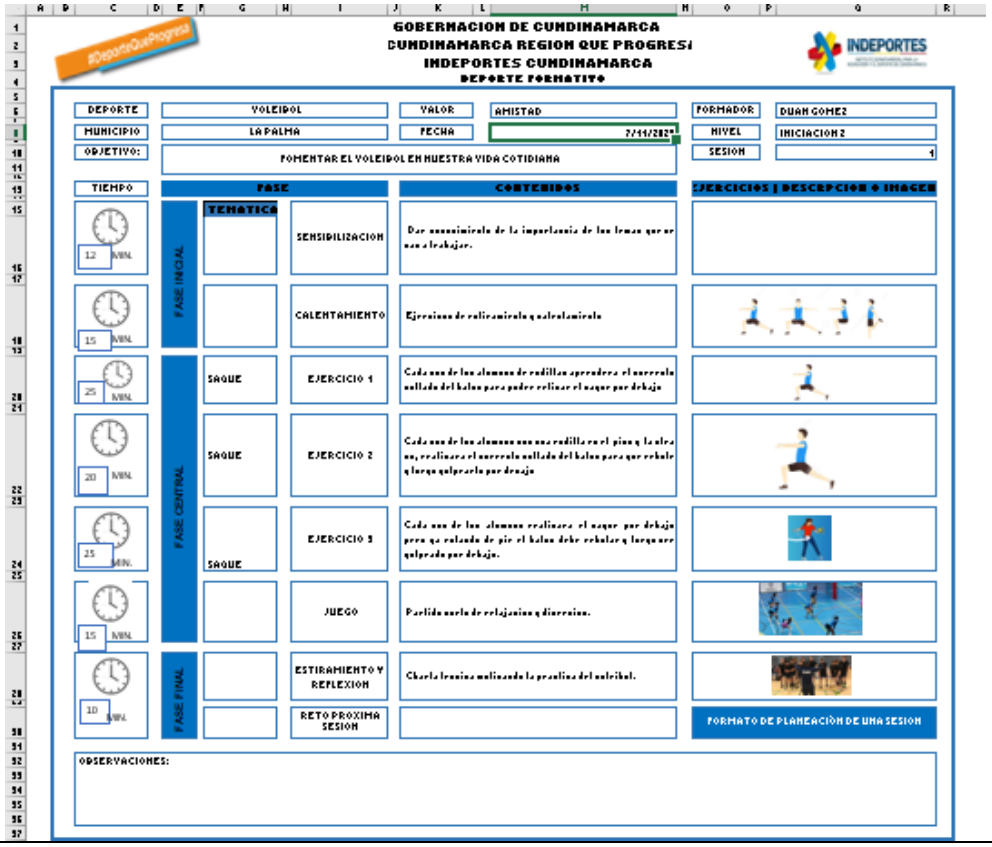
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	INICIACION 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 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	TOQUES	EJERCICIO 1	Hacer dos equipos, dispersarlos en un rondo, intentar no dar 10 toques de dedos seguidos al balón.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 2	Se divide el grupo entre impares y pares y en la mitad de la cancha deben jugar parejitas primero un grupo frente a la posibilidad de pasarse y después el otro y gana el que lo haga en el menor tiempo posible.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 3	Haciendo una fila el profesor se frente le hará un pase a un lugar de anticiparse y ellos deberán devolverlo de la misma manera Pelota nueva	
15 MIN.			JUEGO	Partido suelto de relajación y diversión.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla técnica utilizando la pizarra del voleibol.	
	FASE FINAL		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	7/11/2023	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		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	SAQUE	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos de rodillas aprenderá el movimiento suelto del balón 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 suelto del balón para que rebote y luego golpearla 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 balón debe rebotar y luego ser golpeado por debajo.	
15 MIN.			JUEGO	Partido suelto de relajación y diversión.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla técnica 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	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	2

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	FUERZA	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos rebotara el balon contra el piso realizando lugar de dedos levantando de manera rapida		
20 MIN.	FASE CENTRAL	APRENDIZAJE	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos debe hacer la posicion de antebrazo 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 antes		
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos lanzara el balon muy alto la dejara rebotar en el piso y lo debe recibir en posicion de antebrazo y repetir el ejercicio		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelo 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	JUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	7/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			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.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento y estiramiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	Armaremos grupos de tres cada hara lugar de dedos sin dejar caer el balon durante un tiempo determinado fortalecimiento con manos		
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 2	Por grupos de 3 se haran pases con lugar de dedos finalizando la jugada en la manera contraria		
25 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 3	En los mismos grupos de 3 se haran pases con lugar de dedos finalizando la jugada intentando pegarle a un cono que estara ubicado en la manera contraria.		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelo 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

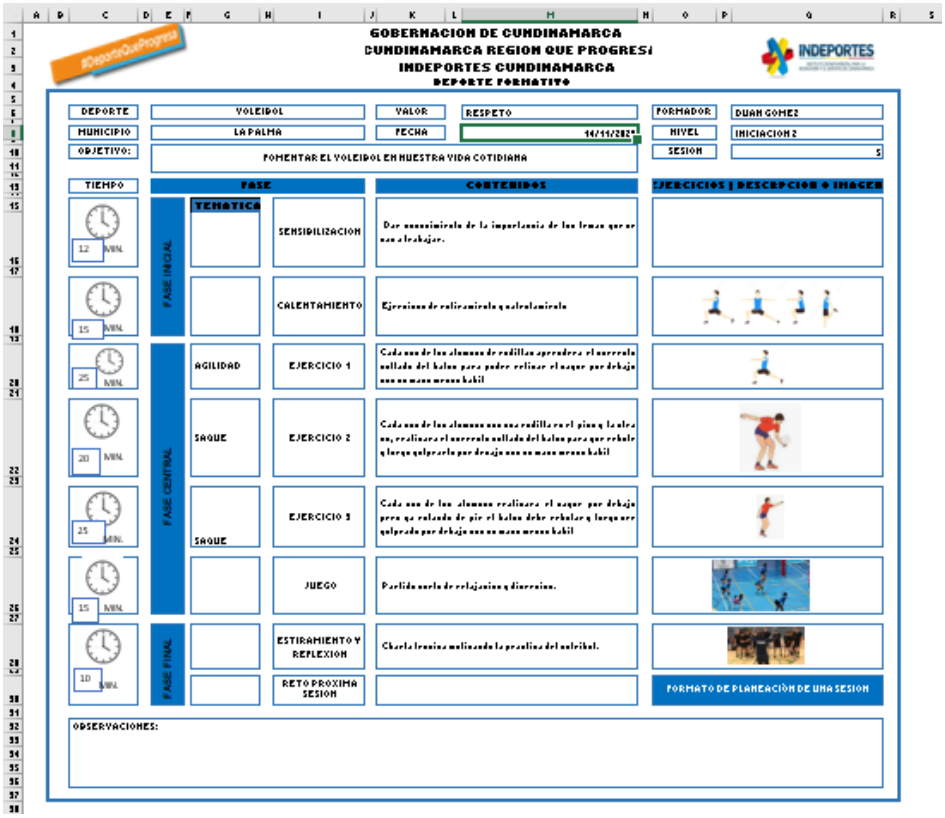
#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	14/11/2021	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 estiramiento y calentamiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos lanzara el balon hacia arriba y lo atrapara siempre teniendo las manos extendidas	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos lanzara el balon hacia arriba lo dejara pinar y lo recibe con los dos antebrazos y empezar a rebotarlo sin dejarlo caer luego lanzarlo de nuevo con fuerza 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 suelo 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

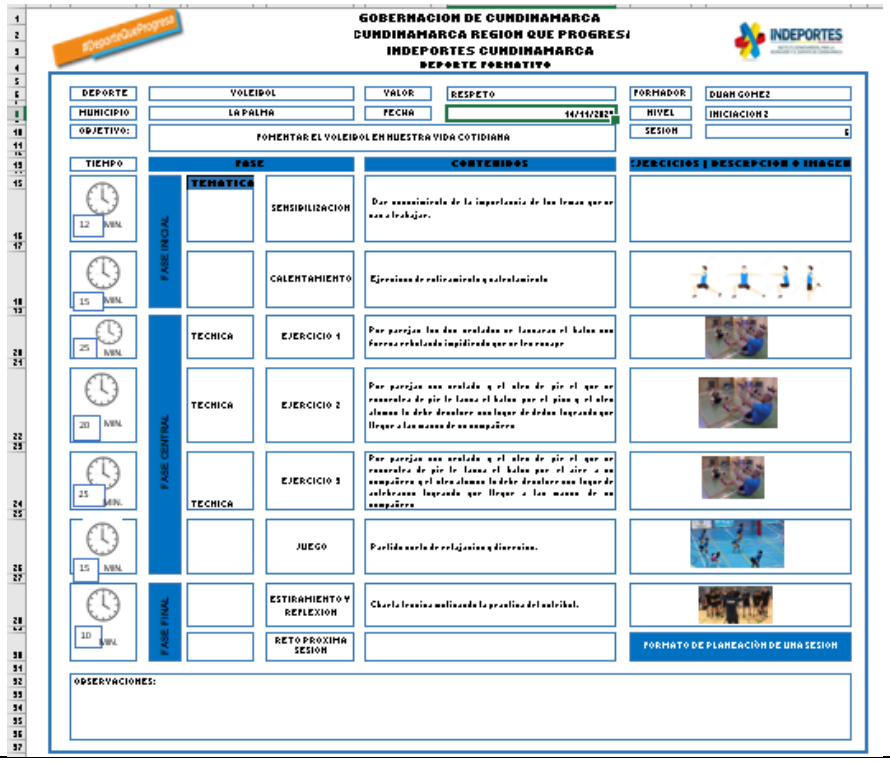
#DeporteQueProgresa

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 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	AGILIDAD	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos de rodillas aprenderá el movimiento ondulado del balon para poder realizar el saque por debajo con su mano menos habil	
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 con su mano menos habil	
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 con su 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

#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 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	TECNICA	EJERCICIO 1	Por parejas los dos ovalados se lanzaran el balon una fuerza rebotando impidiendo que se les escape	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 2	Por parejas uno ovalado 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 bote de dribla logrando que llegue a las manos de su compañero	
25 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 3	Por parejas uno ovalado y el otro de pie el que se encuentra de pie le lanza el balon por el aire a su compañero y el otro alumno lo debe devolver con bote de dribla logrando que llegue a las manos de su compañero	
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	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 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 lanzaran el balon a la cancha 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 alcanzara la cancha rebotando el balon con los antebrazos pero lanzando cada uno de las manos sin repetirla y sin permitir que el balon caiga al suelo		
25 MIN.	FASE CENTRAL — TECNICA	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos alcanzara la cancha rebotando el balon con las Munecas pero lanzando cada una de las manos sin repetirla 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 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	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 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 — COORDINACIÓN	EJERCICIO 1	Todos los alumnos en circulo jugaran sin dejar caer el balon mientras lanzar 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 lanzar 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 lanzar de antebrazo rebotando los tres lanzar 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 tecnica motivando la practica del voleibol.		
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

#DeportaQueProgresa

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 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			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 estiramiento y calentamiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	Por parejas usando solo golpe de antebrazo se hacen pases impidiendo que el balon caiga al suelo		
20 MIN.		AGILIDAD	EJERCICIO 2	Por parejas cada uno a un lado de la malla el primero lo remite el balon por debajo de la malla y el segundo lo debe devolver con golpe de dedos por encima de la malla y cambian de puesto impidiendo que el balon toque el suelo		
25 MIN.		AGILIDAD	EJERCICIO 3	Por parejas cada uno a un lado de la malla el primero lo remite 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.			JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del voleibol.		
			RETO PROXIMA SESION			FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeportaQueProgresa

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 2
OBJETIVO:	FOMENTAR EL VOLEIBOL EN NUESTRA VIDA COTIDIANA			SESION	18

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	PASES	EJERCICIO 1	por grupos de 4 personas juegan a pasarse el balon al suelo durante un tiempo determinado		
20 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	Por parejas ubicadas por orden de estatura se hacen frente a frente y la malla en la mitad se lanzara el balon dividido y cada uno lo tratara de pasarlo al otro lado de la malla con la mano mas habil		
25 MIN.		AGILIDAD	EJERCICIO 3	Por parejas ubicadas por orden de estatura se hacen frente a frente y la malla en la mitad se lanzara el balon dividido y cada uno lo tratara de pasarlo al otro lado de la malla con la mano menos habil		
15 MIN.			JUEGO	Partido suelto de relajacion y diversion.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del voleibol.		
			RETO PROXIMA SESION			FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

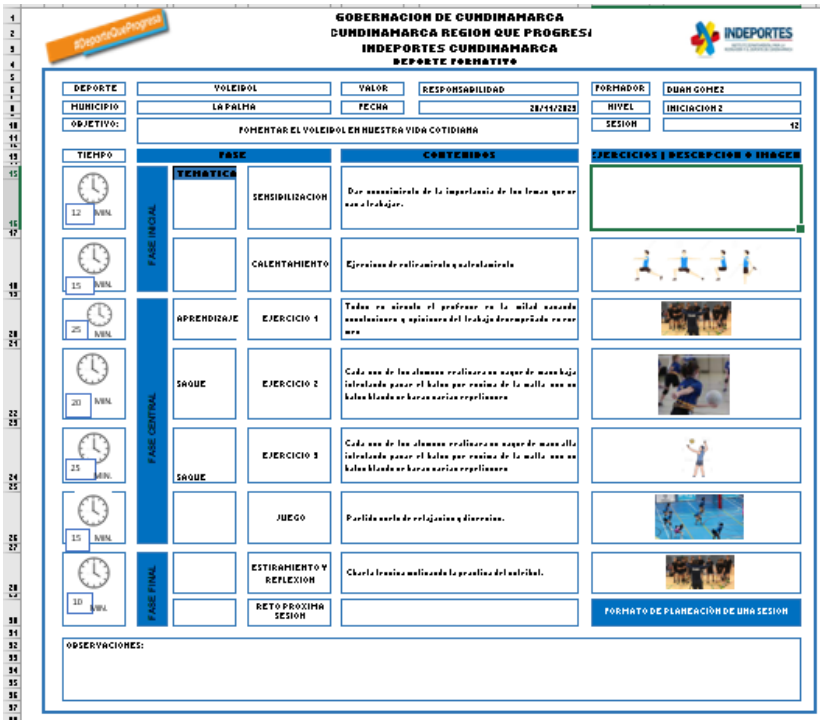


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

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	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	TECNICA	EJERCICIO 1	Todos en circulo el profesor en la mitad les explicara como se debe aplicar la forma del lleva inferior		
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos tendra hacia la malla se arrodillara y realizara la aplicación de la forma del lleva inferior desplazando el balon por encima de la malla con compañero luego cambian de posicion		
25 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 3	Por grupos de tres personas jugaran un partido donde haran los tres toques implementando la forma del lleva inferior		
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:



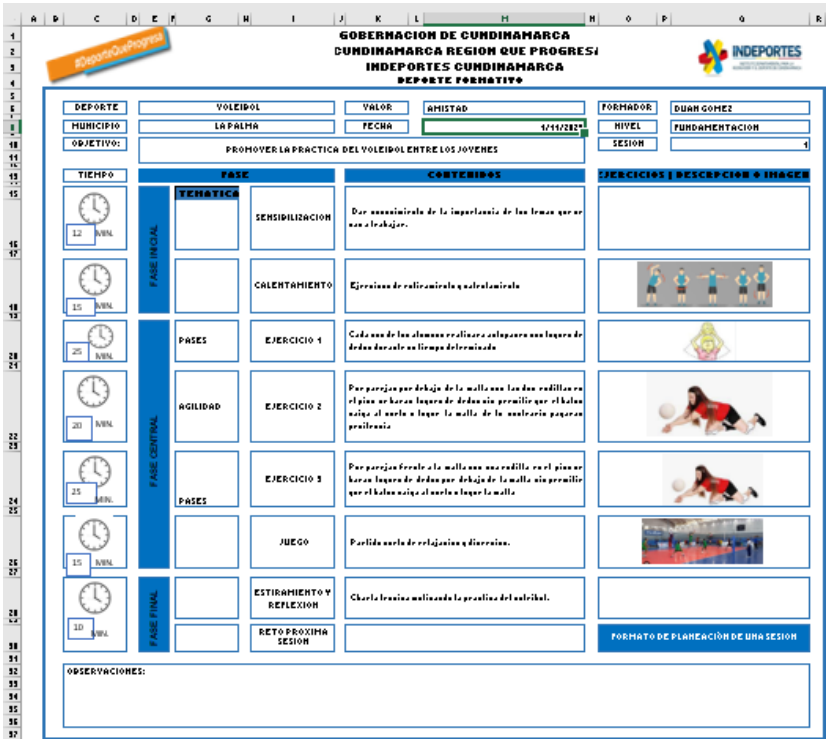
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	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	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	APRENDIZAJE	EJERCICIO 1	Todos en circulo el profesor en la mitad mandara recomendaciones y opiniones del trabajo desempeñado en clase		
20 MIN.	FASE CENTRAL	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.	FASE CENTRAL	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.	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:

FUNDAMENTACION 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	9/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	PROMOVER LA PRACTICA DEL VOLEIBOL ENTRE LOS JOVENES			SESION	1

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 saltos para un lugar de orden durante un tiempo determinado		
20 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 2	Por parejas por debajo de la malla uno los dos rodillas en el piso se haran lugares de orden sin permitir que el balon caiga al suelo o lugar la malla de la contraria pagaran penitencia		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 3	Por parejas frente a la malla uno rodilla en el piso se haran lugares de orden 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:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	9/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	PROMOVER LA PRACTICA DEL VOLEIBOL ENTRE LOS JOVENES			SESION	2

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 el balon contra una pared un lugar de orden durante un tiempo determinado		
20 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 2	El profesor realizara un saque lejos de mano alla y el alumno debe devolverla a la cancha contraria impidiendo que el balon toque el suelo o que salga de la cancha sin lugar de orden		
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 3	Por pareja El profesor realizara un saque fuerte de mano alla y un alumno debe recuperarlo sin un lugar de orden y el segundo debe pasarla a la otra cancha tambien sin lugar de orden		
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	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	7/11/2025	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 calentamiento 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 alos por turno el profesor lanzara el balon y ella debe devolver con cualquier de dedos luego saltara al otro aro y dejar el otro pie por dentro del aro se le lanzara el balon y la debe devolver con cualquier de dedos	
25 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos realizara una semilla cuerera hacia 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	Partida suelta de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la pradilla del autribal.	
			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	8/11/2025	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 calentamiento y estiramiento	
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 este rebote y no caerale en la cancha de balonmano	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 2	Por parejas el primero le hará un lugar de autobrazo al segundo este debe intentar encestarlo en la cancha de balonmano usando el mismo lugar pero rotando a una distancia de 3 metros	
25 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 3	Por parejas el primero le hará un lugar de autobrazo al segundo este debe intentar encestarlo en la cancha de balonmano usando el mismo lugar pero rotando a una distancia de 3 metros	
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partida suelta de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la pradilla del autribal.	
			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	18/11/2023	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 estiramiento y calentamiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos realizara autopases con lugares de golpeo en donde 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 harán lugares de golpeo sin permitir que el balon caiga al suelo o toque la malla		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 3	Por parejas frente a la malla con una rodilla en el piso se harán lugares de golpeo por debajo de la malla sin permitir que el balon caiga al suelo o toque la malla		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelo 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 PLANEACIÓN 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	14/11/2023	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 estiramiento y calentamiento		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	Cada uno de los alumnos realizara el balon contra una pared un lugar de golpeo durante un tiempo determinado		
20 MIN.	FASE CENTRAL	REFLEJOS	EJERCICIO 2	El profesor realizara un saque bajo de mano alta y el alumno debe devolverla a la cancha contraria impidiendo que el balon toque el suelo o que salga de la cancha un lugar de golpeo		
25 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 3	Por parejas El profesor realizara un saque bajo de mano alta y un alumno debe recepcionarlo en un lugar de golpeo y el segundo debe pasarla a la otra cancha tambien un lugar de golpeo		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Partido suelo 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 PLANEACIÓN 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		SENSIBILIZACION	Dar reconocimiento 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 cancha mitad con 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 cancha		
25 MIN.	FASE CENTRAL	SAQUE	EJERCICIO 3	Se harán en parejas los cuales 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 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	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		SENSIBILIZACION	Dar reconocimiento 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 toque de antebrazos evitando que el balón caiga al suelo		
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 3	Por grupos de 3 deberán pasarse el Balon con antebrazos sin dejarlo caer moviendose alrededor de la cancha		
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	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

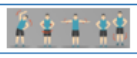
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	24/11/2022	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	GENERAR PERSONAS COMPETITIVAS DENTRO DEL VOLEIBOL			SESION	3

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	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.	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 a un lugar de anteberazo a un lugar mas lejos al otro aro y dejar el otro pie por dentro del aro en le lanzara el balon y lo debe devolver a un lugar de anteberazo	
25 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos realizara un abdominal subiendo hacia la malla donde un compañero le hara un pase alto de voleo y debera alcanzar el balon antes de que toque la cancha	
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.	
	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	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN 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.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Ejercicios de calentamiento y estiramiento	
25 MIN.	FASE CENTRAL	SAQUE	EJERCICIO 1	El profesor realizará saque de mano baja y cada uno de los alumnos deberá recepcionar un anteberazo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 2	Cada uno de los alumnos se pegará a la malla y lanzará el Balon lo más alto posible cuando lugar de dedos deberá hacer una flexión de pecho rápidamente para ver a donde cayó el Balon	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos se hará en colapso por encima de la malla cuando lugar de dedos evitando que el balón caiga al suelo	
15 MIN.			JUEGO	Partido suave de relajacion y diversion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla tecnica utilizando la practica del entrenamiento.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

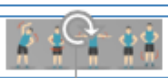
OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	24/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	GENERAR PERSONAS COMPETITIVAS DENTRO DEL VOLEIBOL			SESION	11

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	Todo el grupo en circulo jugara a no permitir que el balon caiga al suelo con cualquier parte del cuerpo el que lo deje caer sera eliminado del juego	
20 MIN.	FASE CENTRAL — TECNICA	EJERCICIO 2	Se haran por grupos de 3 el profe hara un pase mano baja deben recepcionar y hacer los 3 pases intercalando finalizar la jugada en manera contraria	
25 MIN.	FASE CENTRAL — TECNICA	EJERCICIO 3	Cada uno de los alumnos correra hacia la malla y realizara el ajuste de bloqueo lo mas alto posible asi se iran formando el rollo de bloqueo en cada uno de ellos	
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.	
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

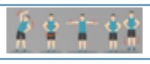
OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	DUAN GOMEZ
MUNICIPIO	LA PALMA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	GENERAR PERSONAS COMPETITIVAS DENTRO DEL VOLEIBOL			SESION	12

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 — RESISTENCIA	EJERCICIO 1	Cada uno correra intercalando alcanzar la malla en el menor tiempo posible el profesor tomara los registros de tiempos de cada uno de los alumnos para saber que debra mejorar:	
20 MIN.	FASE CENTRAL — TECNICA	EJERCICIO 2	se haran por grupos de 3 el profe hara un pase mano alta deben recepcionar y hacer los 3 pases intercalando finalizar la jugada en manera contraria	
25 MIN.	FASE CENTRAL — TECNICA	EJERCICIO 3	Por parejas el profesor lanzara un balon al aire para que uno de los alumnos intente alcanzar y el otro alumno debera bloquear luego se cambian los papeles	
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.	
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

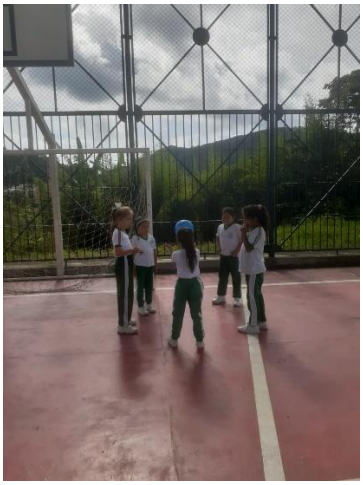
INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 25/04/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 25/04/2023 KENNEDY**
	
FECHA Y LUGAR: 25/04/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 25/04/2023 KENNEDY**

INICIACION 2	

	
FECHA Y LUGAR: 25/04/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 25/04/2023 KENNEDY**
	
FECHA Y LUGAR: 25/04/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 25/04/2023 KENNEDY**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 25/04/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 25/04/2023 CIC**
	
FECHA Y LUGAR: 25/04/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 25/04/2023 CIC**

INICIACION 1	
	

FECHA Y LUGAR: 02/05/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 09/05/2023 KENNEDY**
	
FECHA Y LUGAR: 16/05/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 23/05/2023 KENNEDY**

INICIACION 2	
	

	
FECHA Y LUGAR: 02/05/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 09/05/2023 KENNEDY**
	
FECHA Y LUGAR: 16/05/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 23/05/2023 KENNEDY**

FUNDAMENTACION	

	
FECHA Y LUGAR: 02/05/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 05/05/2023 CIC**
	
FECHA Y LUGAR: 12/05/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 19/05/2023 CIC**

INICIACION 1	

	
FECHA Y LUGAR: 06/06/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 13/06/2023 KENNEDY**
	
FECHA Y LUGAR: 20/06/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 27/06/2023 KENNEDY**

INICIACION 2	

	
FECHA Y LUGAR: 06/06/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 13/06/2023 KENNEDY**
	
FECHA Y LUGAR: 20/06/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 27/06/2023 KENNEDY**

FUNDAMENTACION	

	
FECHA Y LUGAR: 06/06/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 13/06/2023 CIC**
	
FECHA Y LUGAR: 20/06/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 27/06/2023 CIC**

INICIACION 1	

	
FECHA Y LUGAR: 04/07/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 11/07/2023 KENNEDY**
	
FECHA Y LUGAR: 18/07/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 25/07/2023 KENNEDY**

INICIACION 2	

	
FECHA Y LUGAR: 04/07/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 11/07/2023 KENNEDY**
	
FECHA Y LUGAR: 18/07/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 25/07/2023 KENNEDY**

FUNDAMENTACION	

	
FECHA Y LUGAR: 06/06/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 13/06/2023 CIC**
	
FECHA Y LUGAR: 20/06/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 27/06/2023 CIC**

INICIACION 1	
	

FECHA Y LUGAR: 08/08/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 15/08/2023 KENNEDY**
	
FECHA Y LUGAR: 22/08/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 29/08/2023 KENNEDY**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 08/08/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 15/08/2023 KENNEDY**

	
FECHA Y LUGAR: 22/08/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 29/08/2023 KENNEDY**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 08/08/2023 PP	**FECHA Y LUGAR: 11/08/2023 CIC**

	
FECHA Y LUGAR: 18/08/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 22/08/2023 CIC**

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 05/09/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 12/09/2023 KENNEDY**

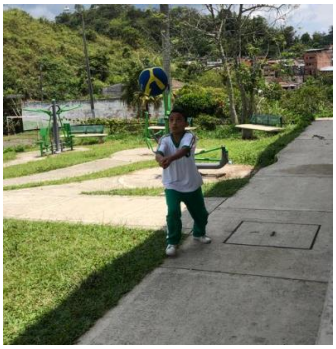
	
FECHA Y LUGAR: 19/09/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 26/09/2023 KENNEDY**

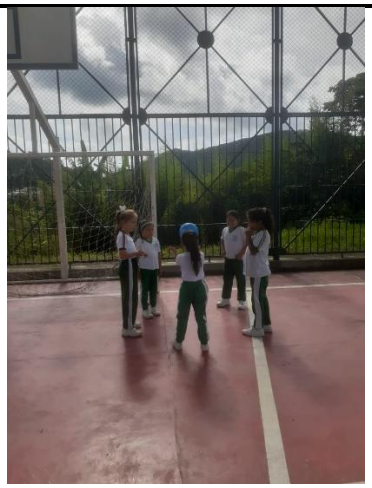
INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 05/09/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 12/09/2023 KENNEDY**

	
FECHA Y LUGAR: 19/09/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 26/09/2023 KENNEDY**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 05/09/2023 PP	**FECHA Y LUGAR: 12/09/2023 CIC**

	
FECHA Y LUGAR: 19/09/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 26/09/2023 CIC**

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 03/10/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 10/10/2023 KENNEDY**

	
FECHA Y LUGAR: 17/10/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 24/10/2023 KENNEDY**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 03/10/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 10/10/2023 KENNEDY**

	
FECHA Y LUGAR: 17/10/2023 KENNEDY	**FECHA Y LUGAR: 24/10/2023 KENNEDY**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 05/09/2023 PP	**FECHA Y LUGAR: 12/09/2023 CIC**

	
FECHA Y LUGAR: 19/09/2023 CIC	**FECHA Y LUGAR: 26/09/2023 CIC**

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**