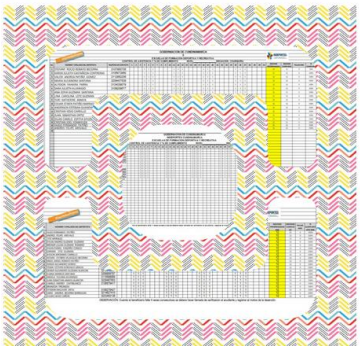
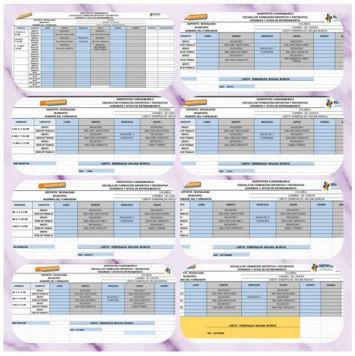
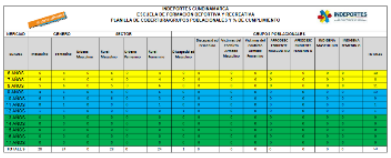
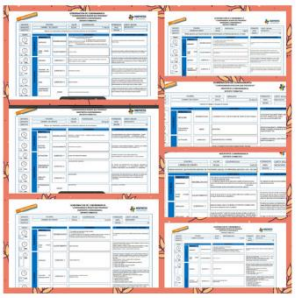
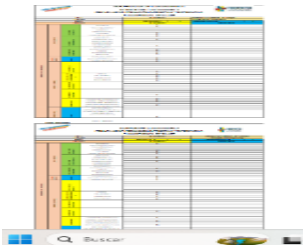
EVIDENCIAS INFORME 08 MES DE NOVIEMBRE - CTO 581 -2023			
Nombre del contratista	.LISETH ESMERALDA MOLINA MURCIA		
Número de identificación	1.068.952.644	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	01/11/2023 al 30/11 /2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023001019 de 07/10/2022 2023004040 de 28/09/2023

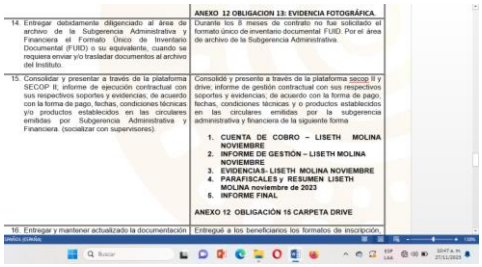
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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.	 **EVIDENCIA** **ANEXO 1 OBLIGACION 1: PUBLICIDAD DEL MUNICIPIO DE CARMEN DE CARUPA.**
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 .	 **EVIDENCIA:** **ANEXO 2 OBLIGACION 2: ASISTENCIA** **ASISTENCIA INICIACION 1 NOVIEMBRE** **ASISTENCIA INICIACION 2 NOVIEMBRE** **ASISTENCIA INICIACION 3 NOVIEMBRE**
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.	 **EVIDENCIA:** **ANEXO 3 OBLIGACION 3:** **MALLAS PEDAGOGICAS DE VOLEIBOL** **SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO.**
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	**ACTIVIDADES PROGRAMADAS OCTUBRE**  **ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS**
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	COBERTURA NOVIEMBRE de 2023  **EVIDENCIAS:** **ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA**
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 COLLAGE DE FOTOS IMAGEN DE INDEPORTES **ANEXO 6 OBLIGACION 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS**

7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	PLANES DE NOVIEMBRE  **ANEXO 7** **OBLIGACIÓN 7:** **PLANEACIONES INICIACIÓN 1** **PLANEACIONES INICIACIÓN 2** **PLANEACIONES INICIACION 3**
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	**Base de datos Carmen de Carupa- escuela formativa voleibol**  **ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8 BASE DE DATOS**
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.	Plan mensual  **ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9:** **PLAN MESUAL**
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.	La segunda toma la realizare en el mes que aparece en el cronograma estipulado por indeportes. En este mes de septiembre realice las pruebas físicas en la semana de 04 al 08 de septiembre. EVIDENCIA

	 Se comparó con graficas los resultados de la 1 y 2 toma. Evidenciando cuantitativa y cualitativa que los deportistas si dieron buenos resultados; me guie de los resultados de la graficas que observe en el Excel donde registre los datos de cada prueba. Las siguientes fueron las pruebas que desarrolle: Salto vertical Peso corporal Estatura de pie talla estatura sentado perímetro de cintura 20 metros lisos Salto largo sin impulso Envergadura Consolide la información por el formato establecido por indeportes, Estas pruebas se entregaron como evidencia en un informe entregado en Word como evidencia de este mes y Se entrega a la gestora provincial NUBIA NIÑO. Como quinto y sexto archivo en el secop II. Participaron los 50 niños y niñas observe el análisis correspondiente entre las edades establecidas de 6 a 8 años y 9 a 12 años. LAS EVIDENCIAS LAS ENTREGUE EN EL MES DE MAYO Y SEPTIEMBRE.
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.	SOLAMENTE FOTO Certificación del municipio de Carmen de Carupa noviembre de 2023  **ANEXO 10 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO**

12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa	
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 **ANEXO 11 OBLIGACIÓN 13: FOTOS DE APOYOS ACTIVIDADES.**
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.	 SOLAMENTE **PANTALLAZO DE LA OBLIGACIÓN DEL INFORME DE GESTIÓN**
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)	Consolidé y presente a través de la plataforma secop II y drive; informe de gestión 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 la subgerencia administrativa y financiera de la siguiente forma 1. **CUENTA DE COBRO – LISETH MOLINA NOVIEMBRE** 2. **INFORME DE GESTIÓN – LISETH MOLINA NOVIEMBRE** 3. **EVIDENCIAS- LISETH MOLINA NOVIEMBRE** 4. **PARAFISCALES y RESUMEN LISETH MOLINA noviembre de 2023** 5. **INFORME FINAL** **ANEXO 12 OBLIGACIÓN 15: FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 4 ARCHIVOS.**
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	

	 **ANEXO 13 OBLIGACION 16 COLLAGE ORGANIZADAS DE CARPETA DE BENEFICIARIOS**

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1 PUBLICIDAD DEL MUNICIPIO



EVIDENCIA

ANEXO 1 OBLIGACION 1: PUBLICIDAD DEL MUNICIPIO DE CARMEN DE CARUPA.

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2 ASISTENCIAS

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	SESIONES PROGRAMADA	SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	% CUMPLIMIENT
1	NICOL JULIANA SANTANA BECERRA	3133743305				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
2	NICOL MARIANA RODRIGUEZ NIETO	3122467178				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
3	SARA YULIETH MONTAÑO ROBAYO	3204805807				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
4	ZOETH EMILIA RODRIGUEZ SUAREZ	3134152243				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
5	ROSIO GORDILLO FONSECA	3105872958				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
6	SARA YURLEY AREVALO	3107804073				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
7	HEIDY VALERIA ROBAYO GUZMAN					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
8	MARIA SOFIA ALVARADO					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
9	EMELY YULIANA CASTAÑEDA	3143332666				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
10	SANTIAGO ALARCON GARCIA	3222608953				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
11	MARIANA ALEJANDRA SANTANA LEON	3107818464				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
12	SAYRA NAYARRA ESPITIA GARZON	3115537604				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
13	KALETH SANTIAGO MALAVER	3205153182																																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!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!
25																																		0	0	0	#¡DIV/0!
26																																		0	0	0	#¡DIV/0!
27																																		0	0	0	#¡DIV/0!
28																																		0	0	0	#¡DIV/0!
29																																		0	0	0	#¡DIV/0!
30																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

5

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__________________INICIACIÓN CHARQUIRA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	SESIONES PROGRAMADAS	SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	% CUMPLIMIE
1	STEFANY ROCIO ROBAYO BECERRA	3107950705				1	1	1					1	3	1					1	1	1					1	1	1					12	11	0	92%
2	KAREN JULIETH CASTAÑEDA CONTRERAS	3105872958				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
3	VALERI ANDREA PATIÑO GOMEZ	3112952206				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
4	MARIA ALEJANDRA SANTANA	3209437529				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
5	ALYSSON YAHAIRA PARRA	3134039079				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
6	SARA JULIETH ALVARADO	3106209577				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
7	ANA SOFIA GUZMAN SANTANA					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
8	LINA CAROLINA LOTE GUZMAN	3142035601				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
9	YURI KATHERINE AMAYA	3143332866				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
10	EDUAR STIBEN PATIÑO BARRAGN	3108279427				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
11	ANDERSON ESTEBAN GUANEME VILLAMIL	3209836622				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
12	CRISTIAN YESID CARRILLO	3132689182				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
13	JUAN SEBASTIAN ORTIZ	3223325099				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
14	DILAN CAMILO ESPITIA GYUZMAN					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
15	CRISTIAN JOEL YOMAYUZA	3138401082				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
16	HUGO FERNANDO PATIÑO	3229011206				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
17	ANDRES FELIPE AREVALO	3115200996				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
18																																					

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

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACIÓN II__

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	SESIONES PROGRAMADAS MES	SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	HUGO FERNANDO PATIÑO	3229011206				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
2	ANDRES FELIPE AREVALO	3115200996				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
3	STIC MORALES	3143027332				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
4	DYLAN ANDRES GUZMAN GUZMAN	3144191450				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
5	BREINER JULIAN GUZMAN ROMERO	3124739072				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
6	JHIJAN DANIEL FANDIÑO CONEJO	3202497454				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
7	DARWIN STID GUZMAN	3202497454				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
8	JEISSON JERONIMO CARRILLO	3134035769				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
9	JHOJAN ESTIBEN VELASQUEZ BECERRA	3212722482				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
10	MIGEL ANGEL ROBAYO PATIÑO	3133406760				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
11	SERGIO ALEJANDRO GORDO	3133255654				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
12	YOJAN ESTIVEN GONZALES GRACIA					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
13	DEINER ALEJANDRO GUZMAN ALARCON	3213943937				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
14	ELIANA AMANZA SANTANA	3209909787				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
15	ANGELA YULIANA ALVARADO	3115598089				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
16	JUAN SEBASTIAN AMAYA ALARCON	3229487053				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
17	CAMILO ANDREY CASTIBLANCO	3136879417				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
18	BRANDON FRESNEDA					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
19	ESTEBAN MALAVER ORTIZ	3108279427				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
20	SARID ANDREA BECERRA BARRAGAN	3214627410				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
21	JULIAN DAVID CAÑON	3223452136				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%

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

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3 SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: CARMEN DE CARUPA
NOMBRE DEL FORMADOR: LISETH ESMERALDA MOLINA MURCIA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
6:45 AM A 8 :45 AM	GRUPO		INICIACIÓN I		INICIACIÓN I				
	SEDE DE TRABAJO		SAN JOSE SANTA DORA		SAN JOSE SANTA DORA				
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO		INICIACIÓN I	INICIACIÓN II	INICIACIÓN I				
	SEDE DE TRABAO		SAN JOSEJUAN PABLO	CHARQUIRA	SAN JOSE LORENCITA				
11: 15 AM A 1:15 PM	GRUPO		INICIACIÓN I		INICIACIÓN I				
	SEDE DE TRABAO		SAN JOSE LORENCITA		VRD NAZARETH CAMILO TORRES				
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR LISETH ESMERALDA MOLINA MURCIA

ANEXO 4 OBLIGACIÓN ACTIVIDADES PROGRAMADAS

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

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

ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5 COBERTURA



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



NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6	4	0	6	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	10
7 AÑOS	4	4	0	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	8
8 AÑOS	5	5	0	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	10
9 AÑOS	4	6	0	4	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	10
10 AÑOS	6	3	0	6	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	9
11 AÑOS	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
12 AÑOS	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
13 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	26	23	0	26	0	23	1	0	0	0	0	0	0	0	49

ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6 COLLAGE DE INDEPORTES

PDF 6. COLLAGE DE FOTOS IMAGEN DE INDEPORTES



ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7 PLANEACIONES

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	1-nov-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:				SESION	72

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	2-nov-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	73

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	7-nov-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	74

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: explicacion	SENSIBILIZACION	1. Se realizara una presentación sobre la sesión. 2. Se tomara el llamado a lista 3. se explicara cada uno de los ejercicios a realizar al transcurso de la sesion, los beneficios y el porque de la correcta ejecucion de cada uno de ellos 3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior	Se realizarán los ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies
10 MIN.		juego rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego Balón aéreo	Dos equipos en cada mitad de la cancha de voleibol. Se juega como si fuera un partido de voleibol, utilizando solo el voleo, pero sin red, debiendo pasar el balón por encima de la cabeza de un contrario. Reglas: Se acredita un punto cuando: No se recepciona un pase, o este no alcanza la altura de la cabeza del contrario.
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	Juego: Balón tigre	vDescripción del juego: Los niños(as) forman un círculo de un diámetro de 4 a 8 metros. Uno o dos son los tigres y se colocan en el centro del círculo, los que forman el círculo se pasan la bola utilizando el voleo y el tigre intenta interceptar el balón o atraparlo.
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	Desarrollar la rapidez en la destreza de voleo.	Dos equipos de 4 a 6 niños. Cada equipo se sitúa dentro de su campo con un balón. Estos deben realizar 10 pases utilizando el voleo antes de que lo logre el otro equipo. Reglas: Los jugadores deben pasarse el balón sin que caiga al suelo, cada vez que el balón cae al suelo vuelve a empezar la cuenta, los niños deben estar en constante movimiento excepto cuando están ejecutando el voleo. El equipo que primero realice 10 pases, se anota un tanto. Gana el equipo que logre antes un determinado número de puntos.
30 MIN.		circuito de velocidad	EJERCICIO 3	Desarrollar la capacidad de reacción en la destreza del voleo	De 10 a 20 niños, divididos en dos equipos. Uno de los equipos se coloca tras la línea de salida y el otro disperso en el campo. A unos 15 metros de la línea se sitúa el banderín. El primer jugador del equipo que esta tras la línea lanza la pelota de voleo e inmediatamente sale corriendo en dirección al banderín, pasa por detrás de él y vuelve al punto de partida. Los del otro equipo deben coger la pelota y tratar de tocar al que corre utilizando el voleo. Se pueden pasar el balón entre ellos.
30 MIN.		coordinacioon oculo manual	JUEGO	Un equipo en el interior del terreno; el otro equipo en el contorno y en posesión del balón. El equipo que está dentro esquiva el balón o intenta bloquearlo al vuelo para eliminar al lanzador.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior y explicacion breve del porque de estirar cada parte del cuerpo y que partes del cuerpo intervinen en cadad ejercicio . Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se socializaran los aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	8-nov-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	75

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	9-nov-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	76

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	14-nov-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	77

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	15-nov-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	78

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	16-nov-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	79

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	CRISTIAN CASTRO
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	21-nov-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	80

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

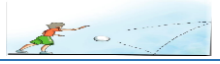
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	22-nov-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	81

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	26-jul-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	35

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	23-nov-23	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Comprender los diferentes tipos de golpeo en el voleibol por medio de ejercicios ludicos y de recreacion			SESION	82

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	7-nov-23	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Llevar a cabo situaciones de juego real, respetando las reglas establecidas.			SESION	73

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	2-nov-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Llevar a cabo situaciones de juego real, respetando las reglas establecidas.			SESION	72

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	8-nov-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Llevar a cabo situaciones de juego real, respetando las reglas establecidas.			SESION	74

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	9-nov-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	75

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	SE ESCOGE A UN DEPORTISTA REALICE LECTURA, SE ORAGANIZA EL GRUPO EN CIRCULO PARA LA DINAMICA LAS PALOMAS .. SE DICE PALOMA POR AQUÍ PALOMA POR ALLA PALOMA POR DELANTE Y PALOMA POR DETRÁS EL QUE SE EQUIVOQUE.
		EXPLICACIÓN			
10 MIN.		JUEGO ROMPE HIELO	6	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	ESTIRAMIENTO DE TRONCO, CUELLO Y EXTREMIDADES INFERIORES.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	SE UBICAN EN DOS FILAS DEBEN FORMARSEN MIRANDO AL CENTRO SE LE DA UN PERSONAJE A CADA UNO Y CUANDO SE NOMBRE EJEMPLO PAPA SALE POR DEBAJO DE LOS COMPAÑEROS A COGER EL BALON Y ASI SUCESIVAMENTE.
20 MIN.		VELOCIDAD DE REDACCIÓN	EJERCICIO 2	JUEGO DE ATENCIÓN Y VELOCIDAD POR EQUIPOS.	SE UBICAN EN CIRCULO LOS DEPORTISTAS Y EL ENTRENADOR DARA UNA ORDEN QUE DEBEN DESARROLLAR EN GRUPO.
30 MIN.		CIRCULO FISICO	EJERCICIO 3	RECOORIDO DIFERENTES DISTNCIAS,EJECUTANDO VARIABLES, (OBSTACULOS, ZIG ZAG , SALTOS AROS, EQUILIBRIO)	1- CIRCUITO DE 10 CONOS . 2. AROS UBICADOS EN ZIGZAG. Y ESCALERAS PARAÑ{ SALTOS.
30 MIN.		COORDINACIÓN	JUEGO	PELOTAS LOCAS	EN PAREJAS O TRIOS LOS DEPORTISTAS GOLPEAN UN BALON CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS, MIENTRAS SE SIGE UN RITMO DETERMINADO , CON ESTIMULOS VISUALES O CAMBIOS DE DIRRECIÓN.. ACOMPAÑAMIENTO DE MUSICA.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS MIXTOS	EN CIRCULO REALIZAN ESTIRAMIENTOS SEGÚN ORDEN DE ALGUN DEPORTISTA.
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	14-nov-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	76

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	15-nov-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	77

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	explicacion	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	SE LLAMA A CADA DEPORTISTA Y SE EVALUA PRESENTACIÓN , SE JUEGA PATO PATO GANZO LIDERANDO EL ENTRENADOR PARA ESCUCHAR LA FRASE DE CASA,.
10 MIN.		juego rompe hielo	6	PUESTO EN MARCHA	SE UBICAN MIRANDO AL FRENTE Y SIGUEN INDICACIONES COMO : CAMINAR, TROTAR, CAMINAR EN PUNTAS, CORRER EN ZIGZAG, DE LADO DE ESPALDAS. ACOMPAÑA MUSICA.0
20 MIN.	FASE CENTRAL	activacion	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	SE UBICAN DE A DOS CON UN COSTAL Y UN BALON. LO BALANCEAN HASTA PASAR LA MALLA Y OTROS COMPAÑEROS DEBEN COGERLO Y DEVOLVERLO.
20 MIN.		velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	LA PELOTA CAPITANA	FORMADOS EN SEMICIRCULO Y SENTADOS EN EL SUELO, DE FRENTE AL COMPAÑERO. A LA SEÑAL DEL CAPITAN VOLEA EL BALON AL PRIMERO QUIEN SE LEVANTA Y GOLPEA CON ANTEBRAZO Y SE SIENTA Y CONTINUAR CON TODOS.
30 MIN.		ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EJERCICIO 3	COMPETENCIA EN GRUPOS.	DOS EQUIPOS IGUAL DE PARTICIPAMNTES UNO A CADA LADO DEL CAMPO LO DIVIDE UNA RED TIENE QUE PASAR EL BALON POR ENCIMA SE DEBE RESPONDER Y DEVOLVERSE DETRAS DE SU GRUPO.
30 MIN.		JUEGO	JUEGO	MINI PARTIDO	SE DIVIDEN EN DOS GRUPOS Y SE JUEGA UN PARTIDO .
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	RUTINAS. INICIANDO CON EXTREMIDADES SUPERIORES A INFERIORES CON MUSICA.-
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	16-nov-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	77

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	21-nov-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	SOCIALIZAR QUE DEBE TENER UNA PERSONA EXITOSA. OBSERVAR EL VIDEO : https://youtu.be/CMwyiBEe7RU
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	6	JUEGO DE CONGELADO	3 SE ESCUCHA MUSICA Y DEBEN BAILAR SEGÚN EL RITMO, CUANDO LA MUSICA SE APAGUE DEBEN QUEDAR QUIETTOS.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	CARRERA CONTINUA, CON VARIACIONES EN EL DESPLAZAMIENTO
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTO EN VARIAS DIRRECIONES SEGUIR ORDENES.	SE DESPLAZAN RAPIDO, LENTO GOLPEANDO BALON EN DIFERENTES DIRRECIONES: IZQUIERDA, DERECHA.
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3	RECOORIDO EN AROS, CONOS, ESCALERA.	SE UBICAN POR GRUPOS Y CON LA SEÑAL DEL PITO SALEN SALTANDO EN LOS DOS PIES, ELEVAN BALON Y GOLPEAN ANTEBRAZO PASAN A CONOS EN ZIGZAG BOTANDO BALON ARRIBA Y RECIBE CON LAS MANOS, Y EN ESCALERA SALTAN DERECHO E IZQUIERDO.
30 MIN.			JUEGO	BALON TIGRE.	ES PASAR EL BALÓN DE FORMA EXACTA EN EL MOMENTO PRECISO ENTRE CADA JUGADOR. LOS JUGADORES EXTERIORES NO DEBEN ABANDONAR SU LUGAR. LOS TIGRES SE PUEDEN MOVER LIBREMENTE. PUNTUACIONES: A. CUANDO UN TIGRE TOQUE UN BALÓN SERÁ SUSTITUIDO POR AQUEL JUGADOR QUE HAYA JUGADO EL BALÓN EN ÚLTIMO LUGAR. QUIEN HAYA TENIDO
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SOCIALIZACION DE RUTINA DE EJERCICIOS	TRABAJO DE ESTIRAMIENTOS DE LOS MÚSCULOS GENERALES QUE INTERVIENEN EN LA ACTIVIDAD
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	22-nov-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	77

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	SOCIALIZAR QUE DEBE TENER UNA PERSONA EXITOSA. OBSERVAR EL VIDEO : https://youtu.be/CMwyiBEe7RU
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	6	CALENTAMIENTO GENERAL 6	SEGUIR INDICACIONES DEL ENTRENADOR : CORRER, CAMINAR, TROTAR, Y LLEVAR LAS MANOS A LA PARTE DEL CUERPO QUE SE NOMBRE .
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	SE ESCOGE A UN DEPORTISTA QUE HAGA DE GALLINA CIEGA Y DEBE SALIR A COGER A SUS COMPA{EROS.
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	JUEGO LOS CINCO PASES TENIENDO EN CUENTA VELOCIDAD	SE INICIA CON UN VOLEO DE UNO DE LOS NIÑOS DEL CIRCULO AL DEL CENTRO Y ESTE HACIA AFUERA, INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE VOLEAR CADA UNO PASA A OCUPAR EL LUGAR DEL AL QUE PREVIAMENTE LE VOLEO (VA AL CENTRO).
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3	RECOORIDO EN AROS, CONOS, ESCALERA.	SE UBICAN POR GRUPOS Y CON LA SEÑAL DEL PITO SALEN SALTANDO EN LOS DOS PIES, ELEVAN BALON Y GOLPEAN ANTEBRAZO PASAN A CONOS EN ZIGZAG BOTANDO BALON ARRIBA Y RECIBE CON LAS MANOS, Y EN ESCALERA SALTAN DERECHO E IZQUIERDO.
30 MIN.			JUEGO	MINI PARTIDO	JUGAR POR EQUIPOS IGUALES A PASAR EL BALON SIN DEJARLO CAER A 15 A 20 SET Y CAMBIAN.
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SOCIALIZACION DE RUTINA DE EJERCICIOS	EJERCICIOS CON LAS PARTES DEL CUERPO. ACOMPAÑAMIENTO DE MUSICA
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	23-nov-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	SOCIALIZAR QUE DEBE TENER UNA PERSONA EXITOSA. OBSERVAR EL VIDEO : https://youtu.be/CMwyiBEe7RU
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	6	JUEGO LAS ESTATUAS.	SE ESCUCHA MUSICA Y DEBEN BAILAR SEGÚN EL RITMO, CUANDO LA MUSICA SE APAGUE DEBEN QUEDAR QUIETTOS.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	ELEGIREMOS ENTRE TODOS UN OBJETO DE TAMAÑO MEDIANO: UNA PIEDRA, UN PALO CON CARACTERÍSTICAS PECULIARES... Y LO ESCONDEREMOS SIN QUE LO VEAN EN ALGÚN LUGAR EN CONCRETO. LOS NIÑOS Y NIÑAS DEBERÁN BUSCARLO EN GRUPO O DE FORMA
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTO EN VARIAS DIRRECIONES SEGUIR ORDENES.	SE DESPLAZAN RAPIDO, LENTO GOLPEANDO BALON EN DIFERENTES DIRRECIONES: IZQUIERDA, DERECHA.
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3	RECOORIDO EN AROS, CONOS, ESCALERA.	SE UBICAN POR GRUPOS Y CON LA SEÑAL DEL PITO SALEN SALTANDO EN LOS DOS PIES, ELEVAN BALON Y GOLPEAN ANTEBRAZO PASAN A CONOS EN ZIGZAG BOTANDO BALON ARRIBA Y RECIBE CON LAS MANOS, Y EN ESCALERA SALTAN DERECHO E IZQUIERDO.
30 MIN.			JUEGO	PELOTA CAMPEONA	FORMADOS EN SEMICÍRCULO Y SENTADOS EN EL SUELO, DE FRENTE AL COMPAÑERO. A LA SEÑAL EL CAPITÁN VOLEA EL BALÓN HACIA EL PRIMERO QUIEN SE LEVANTA DE LA POSICIÓN DE SENTADO Y VOLEA Y SE SIENTA, CONTINUANDO ASÍ HASTA LLEGAR AL ÚLTIMO QUIEN, DESPUÉS DE DEVOLVERLA CORRERÁ A CAMBIAR SU POSICIÓN CON LA DEL CAPITÁN.
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	EJERCICIOS GENERALES CON PARTES DEL CUERPO.	• SEPARAR LOS PIES UNO DETRAS DEL OTRO. SIN DOBLAR EL TRONCO BAJAR SUAVEMENTE HASTA ESTIRAR LA PIERNA. • AGARRARSE LAS MANOS POR DETRÁS DE LA ESPALDA Y ESTIRAR HACIA ATRÁS. • LEVANTAR UN BRAZO. DOBLAR EL OTRO POR DETRÁS DE LA
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	28-nov-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	79

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA. EXPLICACIÓN DE JUEGO EL REY MANDA.	UN DEPORTISTA REALIZA LA ORACIÓN LUEGO SE LLAMA A LISTA DONDE RECONOCEREMOS UNA CUALIDAD DE CADA PARTICIPANTE.
10 MIN.		CONVIVENCIA DEPORTIVA	6	EJERCICIOS GENERALES	1. TROTAR SUAVE EN UN LUGAR. SIN MOVERSE DE SU LUGAR LOS PEQUEÑOS PUEDEN EMPEZAR A TROTAR E IR SUBIENDO LA INTENSIDAD DE A POCO. 2. SENTADILLAS. ... 3. RESPIRACIÓN PROFUNDA. ...
20 MIN.	FASE CENTRAL	ACTIVACIÓN	EJERCICIO 1	LANZAR PELOTA A PARED.	SE UBICAN POR PAREJAS Y UN COMPAERO LANZA EL OTRO COMPAÑERO RECIBE CON ANTEBRAZO DAN 20 GOLPES Y CAMBIAN DE ROLES.
20 MIN.		VELOCIDAD Y REDACCIÓN	EJERCICIO 2	CIRCUITO : CONOS, AROS, ESCALERA.	LOS DEPORTISTAS PASAN AROS SALTANDO CON PIES ALTERNADOS Y SE DEVUELVEN CON GOLPES DE BALON DE ANTEBRAZO PASAN A LA SEGUNDA ESTACIÓN CONOS EN ZIG - ZAG Y SE DEVUELVEN CON GOLPES DE BALON DE DEDOS Y PASAN MALLAS CON SALTOS Y LANZAN BALÓN CON DEDOS AL OTRO LADO DE LA MALLA.
30 MIN.		CIRCUITO	EJERCICIO 3		
30 MIN.			JUEGO	BALON VOLADOR	PASAR EL BALON POR ENCIMA DE LA CUERDA Y PASAR CORRIENDO Y GOLPEARLO DE ANTEBRAZO Y ASI SUCESIVAMENTE. GOLPEAR EL BALON HACIA EL SUELO CON MANOS MIENTRAS CAMINAN POR LA LINEAS QUE SEÑALA LA CANCHA RECTANGULAR.
15 MIN.	FASE FINAL	HABITOS	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTOS MUSCULOS VINCULADOS EN EL EJERCICIO.	MOVIMIENTOS DE MUSCULOS Y CADERA, MUSCULOS PARTE INFERIOR DE LA PIERNA, MUSCULOS DEL HOMBRO, ANTEBRAZO Y TRONCO.,
			RETO PROXIMA SESION	SER MEJORES PERSONAS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	29-nov-23	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Mejorar las habilidades coordinativas con diversos patrones de movimientos.			SESION	80

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

2

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	2-nov-23	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Adquirir formas motrices generales adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	72

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	7-nov-22	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Adquirir formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	73

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	8-nov-23	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Adquirir formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	74

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	9-nov-23	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Adquirir formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	75

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	14-nov-23	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Adquirir formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	76

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	15-nov-23	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Adquirir formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	77

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	16-nov-23	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Adquirir formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	78

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

b

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	21-nov-23	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Adquirir formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	79

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	22-nov-23	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Adquirir formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	80

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	23-nov-23	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Adquirir formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	81

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	28-nov-23	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Adquirir formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	82

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

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	LISETH MOLINA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA	FECHA	29-nov-23	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Adquirir formas motrices generales y básicas , adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos			SESION	82

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

OBSERVACIONES:

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8 BASE DE DATOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digite el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS)	DISCAPACIDAD (FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL)	GRUPO ETNICO (INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/ NEGRITUDES PALEQUERO ROOM)	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1068954214	NICOL JULIANA SANTANA BECERRA	6	6/07/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	O POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	29	8	DIANA BECERRA	MADRE	3133743305	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1076667685	NICOL MARIANA RODRIGUEZ NIETO	6	12/04/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	28	8	AMANDA NIETO	MADRE	3122467178	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1068954216	SARA YULIETH MONTAÑO ROBAYO	6	17/04/2023	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	O POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	29	8	ANGELICA ROBAYO	MADRE	3204805807	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1068954296	ZOETH EMILIA RODRIGUEZ SUARE	6	26/01/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	O POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	32	12	JHOHANNA SUARE	MADRE	3134152243	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1068954339	ROSIO GORDILLO FONSECA	7	6/04/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	O POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	29	8	LINA BARRAGAN	MADRE	3105872958	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1076669444	SARA YURLEY AREVALO	6	3/10/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	10	LINA VILLAMIL	MADRE	3107804073	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1068954273	HEIDY VALERIA ROBAYO GUZMAN	7	12/07/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	A POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	28	10	NUBIA CARRILO	MADRE	3214572303	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1068954285	MARIA SOFIA ALVARADO	7	19/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	A POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	10	OLGA CARRILLO	MADRE	3214572303	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1068954247	EMELY YULIANA CASTAÑEDA	6	12/13/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	O POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	28	10	FLOR GARZON	MADRE	3143332666	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1068954299	SANTIAGO ALARCON GARCIA	9	25/11/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	28	10	ROCIO ROBAYO	MADRE	3222608953	Nohemi23@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1028701840	ARIANA ALEJANDRA SANTANA LE	7	30/07/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	O POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	33	8	CARLOS GORDILLO	PADRE	3107818464	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1068954111	AYRA NAYARRA ESPITIA GARZO	8	26/05/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	A POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	29	8	LORENA FANDIÑO	MADRE	3115537604	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1068954076	KALETH SANTIAGO MALAVER	8	01/17/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	RUBIELA GUZMAN	MADRE	3205153182	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1073608540	STEFANY ROCIO ROBAYO BECERR	9	30/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	A POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	DORA RODRIGUEZ	MADRE	3107950705	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1068954142	REN JULIETH CASTAÑEDA CONTREF	9	9/11/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	O POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	10	LINA BARRAGAN	MADRE	3105872958	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1068952993	VALERI ANDREA PATIÑO GOMEZ	9	6/05/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	AB POSITIVO	CONVIDA	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	28	10	GLADYS BARRGAN	MADRE	3112952206	ladysamandabarraganrubio@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1013681801	MARIA ALEJANDRA SANTANA	9	15/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	A POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	24	10	ARELIS MORALES	MADRE	3209437529	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1068954120	ALYSSON YAHAIRA PARRA	9	20/02/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	32	12	MARY LUZ GUZMAN	MADRE	3134039079	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1068954134	SARA JULIETH ALVARADO	9	21/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	A POSITIVO	CONVIDA	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	YESSICA CASTRO	MADRE	3106209577	Castrocontreras140@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1020002332	ANA SOFIA GUZMAN SANTANA	10	8/04/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SAN JOSE	RURAL	O POSITIVO	CAPITAL SALUD	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	ADOLFO LOPEZ	PADRE	3214572303	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1076670144	LINA CAROLINA LOTE GUZMAN	10	3/11/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SAN JOSE	RURAL	A POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	32	12	MARIA RODRIGUEZ	TIA	3142035601	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1074558565	SANDRA PATRICIA BARRAGAN	8	4/02/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SAN JOSE	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	27	10	ISIORA MOYA	MADRE	3115716144	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1068953919	YURI KATHERINE AMAYA	10	########	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SAN JOSE	RURAL	A POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	32	12	FLOR GARZON	MADRE	3143332866	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	RC	1022392463	EDUAR STIBEN PATIÑO BARRAGN	6	14/06/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN JOSE	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	CLAUDIA ORTIZ	MADRE	3108279427	juanpablonazareth08@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1068954124	IDERSON ESTEBAN GUANEME VILLA	6	25/03/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN JOSE	RURAL	A POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	10	YULI ROMERO	MADRE	3209836622	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1068954027	CRISTIAN YESID CARRILLO	8	29/11/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN JOSE	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	32	10	LILIANA CONEJO	MADRE	3132689182	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1119949151	JUAN SEBASTIAN ORTIZ	8	16/04/2023	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN JOSE	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	32	12	LEXANDRA QUIMBA	MADRE	3223325099	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1068953906	DILAN CAMILO ESPITIA GYUZMAN	7	16/09/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN JOSE	RURAL	A POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	NUBIA CARRILLO	MADRE	3214572303	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1068953924	CRISTIAN JOEL YOMAYUZA	6	23/01/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN JOSE	RURAL	O POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	34	12	PAOLA BECERRA	MADRE	3138401082	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1068953801	HUGO FERNANDO PATIÑO	7	29/12/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRA NAZARETH	RURAL	A POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	35	14	NUBIA BECERRA	MADRE	3,23E+09	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1068953846	ANDRES FELIPE AREVALO	9	4/02/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	35	12	LUZ MERY CONTRER	MADRE	3,12E+09	luzmery20.@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1077115601	STIC MORALES	7	9/05/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	A POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	33	16	ROSA GOMEZ	MADRE	3,14E+09	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1171964557	DYLAN ANDRES GUZMAN GUZMAN	7	8/10/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	A POSITIVO	CONVIDA	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	16	VICTOR HERRERA	TIO	3,14E+09	momisretornis@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6 -8	NUEVO	TI	1077115791	BREINER JULIAN GUZMAN ROMERO	7	17/112016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	A POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	16	DEISSY GONZALE	TIA	3,12E+09	vacarumbis@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6- 8	NUEVO	TI	1076664028	JHIJAN DANIEL FANDIÑO CONEJO	8	2/04/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	O POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	34	10	DORIS PATIÑO	MADRE	3,2E+09	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6-8	NUEVO	TI	1073805985	DARWIN STID GUZMAN	8	31/12/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	DORA RODRIGUEZ	MADRE	3,2E+09	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1171964731	JEISSON JERONIMO CARRILLO	9	4/04/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	A POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	34	12	MARTHA GARCIA	MADRE	3,13E+09	marthamur26.@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1068953776	OJAN ESTIBEN VELASQUEZ BECER	9	20/05/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	A POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	32	12	DECICY ALARCON	MADRE	3,21E+09	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1171964053	MIGEL ANGEL ROBAYO PATIÑO	9	1/04/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	O POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	34	14	NANCY SANTANA	MADRE	3,13E+09	luzmery20.@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1077115884	SERGIO ALEJANDRO GORDO	10	7/04/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	A POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	FISICA	NINGUNO	32	10	MARTHA ALARCON	MADRE	3,13E+09	mathiss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1073805985	YOJAN ESTIVEN GONZALES GRACI	9	15/11/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	A POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	DORA RODRIGUEZ	MADRE	3214572303	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1171964445	EINER ALEJANDRO GUZMAN ALARC	10	26/05/2023	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	36	16	JENNY SANTANA	MADRE	3,21E+09	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1068953683	ELIANA AMANZA SANTANA	10	16/04/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	A POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	33	12	LORENA GOMEZ	MADRE	3,21E+09	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1171964245	ANGELA YULIANA ALVARADO	10	14/06/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	O POSITIVO	CONVIDA	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	NORMA BARRAGÁ	MADRE	3,12E+09	normac18barragan@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1068953727	JUAN SEBASTIAN AMAYA ALARCON	10	20/01/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	37	16	ANA ROCIO ALARC	MADRE	3,23E+09	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1077341292	CAMILO ANDREY CASTIBLANCO	10	13/01/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	A POSITIVO	CONVIDA	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	NUBIA RUBIO	MADRE	3,14E+09	nubis.rubio2020@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1171954353	BRANDON FRESNEDA	10	24/12/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	O POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	MARIA FORRERO	MADRE	3214572303	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1013140820	ESTEBAN MALAVER ORTIZ	10	6/01/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	O POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	CLAUDIA ORTIZ	MADRE	3,11E+09	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1068953873	MARIA ANGEL RODRIGUEZ	9	16/01/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RU	O POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	DIANA BECERRA	TIA	3,2E+09	esmelaliss.122@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 6- 8	NUEVO	TI	1068954158	EDWAR SANTIAGO AMAYA	7	4/02/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN JOSE	RURAL	AB POSITIVO	FAMISANAR	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	28	10	GLADYS BARRGAN	MADRE	3,2E+09	N-A
VALLE DE UBATÉ	CARMEN DE CARUPA	LISETH MOLINA	VOLEIBOL	INICIACIÓN 9-12	NUEVO	TI	1068953252	JULIAN DAVID CAÑON	12	22/04/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHARQUIRA	RURAL	A POSITIVO	NUEVA EPS	PRIMARIA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	JORGE CAÑON	PADRE	3214572303	N-A

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9 PLAN MENSUAL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: Carmen de Carupa	
LUGAR:					HORARIO DE PRACTICA:	
NIVEL				INICIACIÓN I X	FUNDAMENTACIÓN X	
CLASES				NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		
			RESPONSABILIDAD	X		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD	X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA	X		
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD	X		
			CORAJE			
			DETERMINACION	X		
			IGUALDAD	X		
			DETERMINACION			
	PARTE INICIAL	RITO	INTRODUCCION	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ				
				X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X		
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TECNICOS				
		ELEMENTOS TACTICOS				
				X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
			ESTIRAMIENTO			
	PARTE FINAL	FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		

LISETH MOLINA

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: Carmen de Carupa	
LUGAR:					HORARIO DE PRACTICA:	
NIVEL				INICIACIÓN II X	FUNDAMENTACIÓN X	
CLASES				NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X		
			LEALTAD	X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X		
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	X		
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD	X		
			CORAJE			
			DETERMINACION	X		
			IGUALDAD			
			DETERMINACION			
	PARTE INICIAL	RITO	INTRODUCCION	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ				
				X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X		
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TECNICOS				
		ELEMENTOS TACTICOS				
				X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
			ESTIRAMIENTO			
	PARTE FINAL	FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		

LISETH MOLINA

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: Carmen de Carupa	
LUGAR:					HORARIO DE PRACTICA:	
NIVEL				INICIACIÓN III	FUNDAMENTACIÓN X	
CLASES				NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X		
			LEALTAD	X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA	X		
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	X		
			RESPETO AMISTAD	X		
			CORAJE			
			DETERMINACION			
			IGUALDAD	X		
			DETERMINACION			
	PARTE INICIAL	RITO	INTRODUCCION	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ				
				X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X		
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TECNICOS				
		ELEMENTOS TACTICOS				
				X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
			ESTIRAMIENTO			
	PARTE FINAL	FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		

LISETH MOLINA

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 11 CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

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

HACE CONSTAR:

Que **LISETH ESMERALDA MOLINA MURCIA**, identificada con Cédula de Ciudadanía No.1068952644 de Carmen de Carupa, prestó sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA de Voleibol, en el casco urbano; durante el período comprendido entre 01 de Noviembre de 2023 al 30 de Noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de noviembre de 2023

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

Powered by CamScanner

ANEXO 11 OBLIGACIÓN 13 APOYOS

APOYOS Y REUNIONES

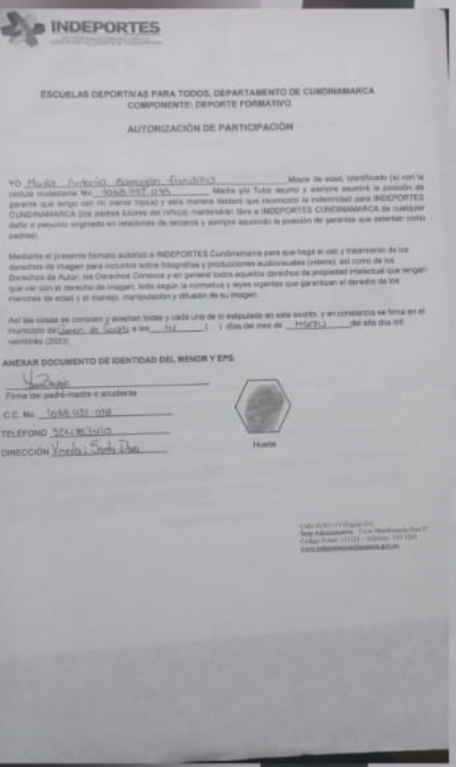


Consolide y presente a través de la plataforma secop II y drive; informe de gestión contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y o productos establecidos en las circulares emitidas por la subgerencia administrativa y financiera de la siguiente forma

1. **CUENTA DE COBRO – LISETH MOLINA NOVIEMBRE**
2. **INFORME DE GESTIÓN – LISETH MOLINA NOVIEMBRE**
3. **EVIDENCIAS- LISETH MOLINA NOVIEMBRE**
4. **PARAFISCALES y RESUMEN LISETH MOLINA noviembre de 2023**
5. **INFORME FINAL**

ANEXO 12 OBLIGACIÓN 15: FOTO CARPETA


FECHA DE NACIMIENTO 25-ENE-2012
CARMEN DE CARUPA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
25-ENE-2030 O+ F
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
08-FEB-2019 CARMEN DE CARUPA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN


INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS. DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria Antonia Barragan Bonilla Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1068 952 078 Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la voluntariedad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumiré la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos), así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garanticen el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de la estipulado en este escrito, y en consecuencia se firma en el municipio de Quipile a los 11 días del mes de Marzo del año dos mil veintitres (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1068 952 078
TELÉFONO 3214627410
DIRECCIÓN Vereda Santa Dora

Huella

Disciplina deportiva: Voleibol



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Sarith Andrea
APELLIDOS: Becerra Barragan
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 01 AÑO 2012
Número de Identificación: 1068 953 565
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa San Jose - Santa Dora
Edad: 11 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Vr Santa Dora
Nombres y Apellidos del padre: Hector Eduardo Becerra
Documento de identidad: 2985344 de Carmen de Carupa
Teléfono: 3103309571
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Antonia Barragan
Documento de identidad: 1068952078 de Carupa
Teléfono: 3214627410
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Maria Antonia B.
Teléfono en caso de emergencia: 3214627410

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____ rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: X
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: O+

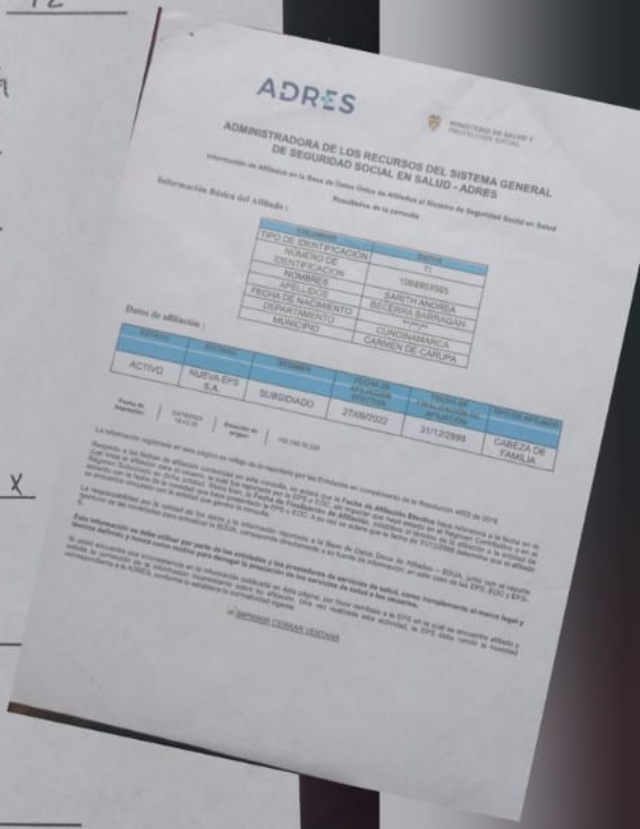
Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Sarith Andrea Becerra
Firma del Menor:
T.I: 1068953565
CELULAR

Maria Barragan
Firma del acudiente
C.C 1068952078
CELULAR 3214627410


ADRES
ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES
Información Básica del Afiliado :
Datos de afiliación :
ACTIVO
NUEVA EPS S.A.
SUBSIDIADO
CABEZA DE FAMILIA