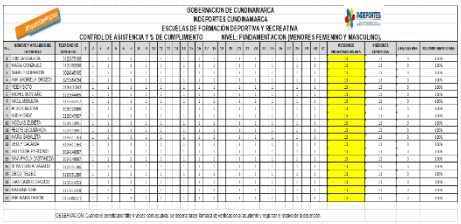
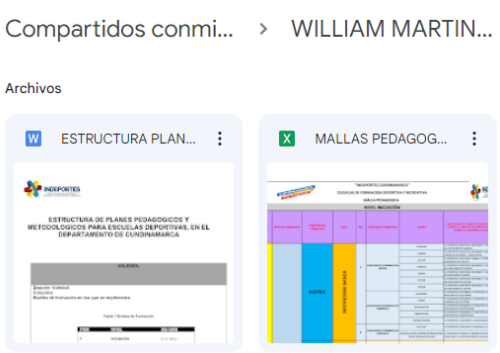
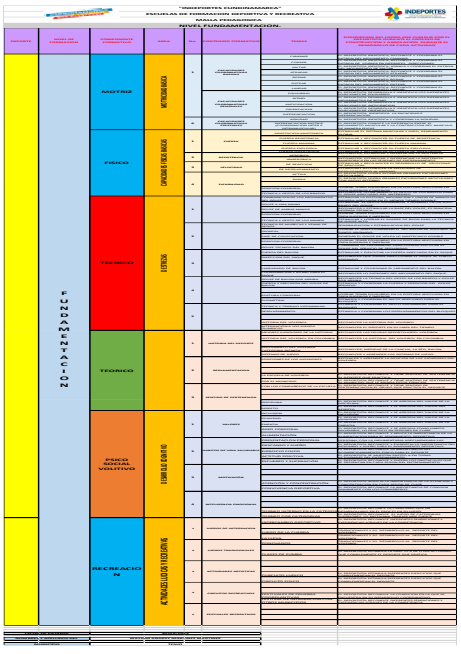
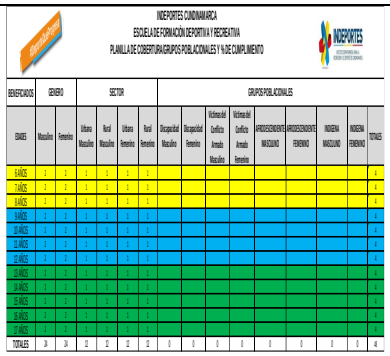
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE NOVIEMBRE - CTO 652 - 2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1071163960</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/11/2023
AL
30/11/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000942/2023004347</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">Obligaciones específicas:</td><td colspan="2">Actividades realizadas:</td></tr>
<tr><td colspan="2">ANEXO: PDF

EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">Anexo pdf actividad No 01

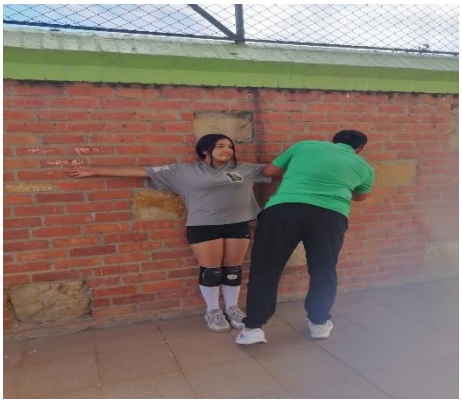


</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que</td><td colspan="2">SOLAMENTE FOTO</td></tr>
</table>

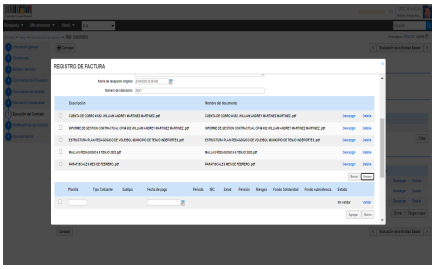
participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	Anexo pdf actividad No 02 
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo pdf actividad No 03 
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04 
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	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 05

cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO BENEFICIADOS · GENERO · SECTOR · GRUPOS POBLACIONALES EDADES · Masculino · Femenino · Urbana Masculino · Rural Masculino · Urbana Femenino · Rural Femenino · Discapacidad Masculino · Discapacidad Femenino · Victimas del Conflicto Armado Masculino · Victimas del Conflicto Armado Femenino · AFRODESCENDIENTE MASCULINO · AFRODESCENDIENTE FEMENINO · INDIGENA MASCULINO · INDIGENA FEMENINO · TOTALES 6 AÑOS · 7 AÑOS · 8 AÑOS · 9 AÑOS · 10 AÑOS · 11 AÑOS · 12 AÑOS · 13 AÑOS · 14 AÑOS · 15 AÑOS · 16 AÑOS · 17 AÑOS · TOTALES
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 06. 
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	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 07  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO FASE · CONTENIDOS · EJERCICIOS / DESCRIPCION O IMAGEN FORMATO DE PLANEACION DE SESIONES

sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Entregue y actualice en el momento indicado y constantemente para este periodo de ejecución, toda la información solicitada, mediante (Drive correo electrónico; horarios, informe de pago, inscripciones, plan mensual, planes diarios, plan pedagógico, y mallas pedagógicas, pruebas físicas), a el coordinador provincial. 1. Fichas de inscripción: https://drive.google.com/drive/folders/1IbFqMULh23Iv2acerVH3NHBHqbvsfg4c 2. Horario: https://drive.google.com/drive/folders/1zoRJUjTspRqyM5WHB3D9-z95vxo88KR3 3. Seg operación de beneficiarios: https://drive.google.com/drive/folders/1a-iBNOPeyRy7qi0NV8tGTMllTJQf-nPh 4. Evaluaciones a deportistas: https://drive.google.com/drive/folders/1tI1gsSR2CKHA-gjmzufiUQ7UEaz7Ezzf 5. Festivales deportivos: https://drive.google.com/drive/folders/18JpfBQ29edku0GwsuOGCU8N2vhx8MttW 6. Presentación de informes: https://drive.google.com/drive/folders/1Eu-1faW-R7Gz31ySbQyujPSNWM8KmEIz 7. Planes diarios y mensuales: https://drive.google.com/drive/folders/1jHZq_xsuYa5Jy8ofhksxeNzPWzp-NSwL 8. Plan y malla pedagógica: https://drive.google.com/drive/folders/

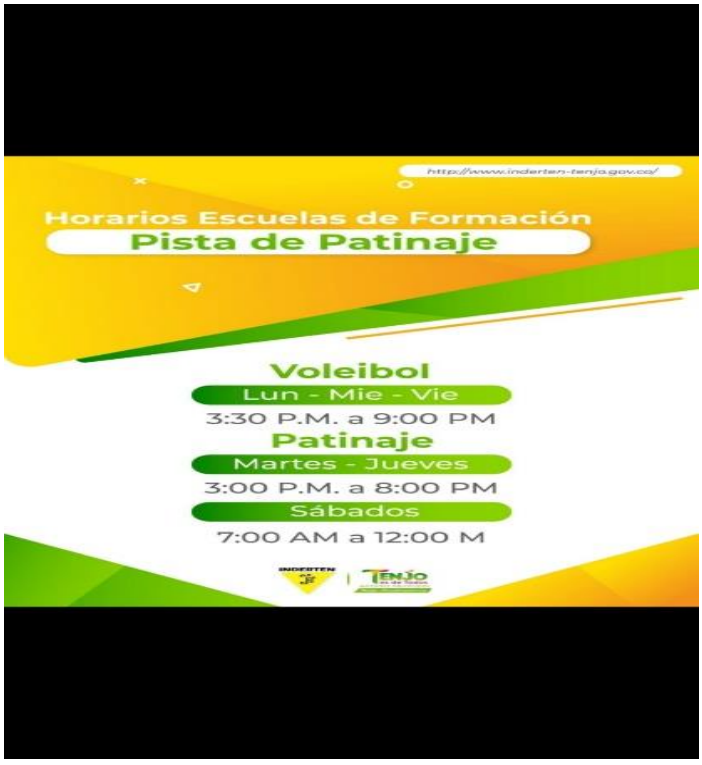
	1N47SPtu4YzlYYl0FCrDKP2WxkhHlgkew
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	SOLAMENTE FOTO 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 10 
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 Anexo pdf actividad No 011

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR DE TENJO INDERTEN GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEL TALENTO HUMANO Y FINANCIERA FORMATO CERTIFICACIÓN VERSIÓN: 02 | FECHA: 23/01/2021 | Página 1 de 1 **EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE DEL MUNICIPIO DE TENJO CUNDINAMARCA** **NIT: 832001730-1** **C E R T I F I C A:** Que **WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ** identificado con la Cédula de Ciudadanía **No.1.071.163.960** de La Calera, hizo presencia en el INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO "INDERTEN" desarrollando actividades como **FORMADOR DE VOLEIBOL**, en calidad de contratista de Indeportes durante el período comprendido entre el **01 de noviembre de 2023** al **30 de noviembre de 2023** de manera presencial. La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre de 2023. JULIO ENRIQUE CHAVEZ JAMAICA Director General INDERTEN Elaboro: Mónica Murillo/ Aux Administrativa Revisó: Jonnathan Oracio/Coordinador de Escuelas Aprobó: Julio Chávez / Director INDERTEN *Carrera 2 N 11-84 Complejo Deportivo /Teléfono 3214690096 /código Postal 250201* *indertenti@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com* *Tenjo Cundinamarca*
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 12 
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 13 
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 FOTO Anexo pdf actividad No 14 Se está a la espera de la entrega del formato único de inventario documental (FUID) por

	parte de la subgerencia administrativa y financiera.
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).	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 15 
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	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 16  INDEPORTES ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS. Firma del padre-madre o acudiente Huella

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 01





En el mes de mayo se sigue realizando la publicidad de la escuela de voleibol por parte de Indeportes Cundinamarca y el instituto de Tenjo, se sigue masificando la población en esta disciplina.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 02

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION (PRE E INFANTIL FEMENINO).

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	ISABELLA OTERO	3134325282	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
2	AYLIN RINCO	3184555315	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
3	LAURA GALLO	3052593741	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
4	NOAH OCHOA	3138347015	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
5	ISABELLA LEON	3125821173	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
6	SOL VIOLETA ROJAS	3114503545	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
7	ISABELLA NAVARRETE	3142848342	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
8	LAURA GARZON	3007581944	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
9	MARIANA SARMIENTO	3219064716	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
10	ARIADNA POVEDA	3133954777	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
11	SOFIA BERNAL	3153203114	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
12	MARIA JOSE VILLARIAGA	3112353262	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
13	MARIA VARON	3164735738	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
14	SARITA GONZALEZ	3142029717	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
15	ARIADNA BARAJAS	3172735268	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION (MENORES FEM

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION (MENORES FEMENINO).

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	CAMILO BULLA	3192140749	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
2	MARIA ALEJANDRA AMOR	3143587840	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
3	LINA MARIA VARGAS	3204782402	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
4	SARA ARCILA	3158023500	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
5	MARIANA OSPINA	3184466794	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
6	SAMUEL OSPINA	3125821173	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
7	KAMILA LEON	3204908981	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
8	AMANDA AGUILAR	3167638409	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
9	GABRIELALOZANO	3008374721	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
10	SILVANA LOZANO	3026196672	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
11	KAROL CASTRILLON	3155357307	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
12	ANA SOFIA MIRANDA	3234191410	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
13	LINA DIAZ	3132421891	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
14	ISABELLA DIAZ	3203175753	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
15	KAREN CASTRO	3134100361	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
16	MARIANA CUELLAR	3026196672	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
17	DANNA GOMEZ	3002831650	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
18	DIANY GUZMAN	3208579900	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
19	IVAN HERRERA	3103420848	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
20	ANA MARIA BARON	3177996171	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	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.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION (MENORES FEMENINO Y MASCULINO).

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	CRISTIAN GARCIA	3125675168	1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
2	MARIA GONZALEZ	3125292098	1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			13	12	1	92%
3	SARA LEGUIZAMON	3024645165	1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
4	ANA GABRIELA OROZCO	3219354794	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
5	YEIDY SOTO	3136531943	1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			13	12	1	92%
6	MICHEL MONTAÑO	3229644455	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
7	NIKOL MENJURA	3115942312	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
8	ALIXON TAUTIVA	3058923866	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
9	NUBIA CRUZ	3235047657	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
10	NICOLAS ZUBIETA	3229110951	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
11	FELIPE LEGUIZAMON	3229110951	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			13	12	1	92%
12	MARIA SABALETA	3197611263	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
13	DERLY GALARZA	3197611263	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
14	VALENTINA PERDOMO	3024148087	1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
15	GINA PAOLA CASTANEDA	3024148087	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
16	SEBASTIAN ALVARADO	3126051286	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
17	DIEGO TELLEZ	3126051286	1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			13	11	2	85%
18	JUAN CAMILO OROZCO	3153014253	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
19	MARIANA GIRAL	3115812378	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
20	ANA MARIA BARON	3177996171	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	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.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION (JUVENIL FEMENINO Y MASCULINO).

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	ANY BUSTOS	3113813286	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
2	LAURA GALVIS	3182418407	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
3	MARIANA PAULA GIL	3219659069	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
4	NIKOLAS GARCIA	3107927764	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
5	SANTIAGO MAHECHA	3222782747	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
6	SANTIAGO DIAZ	3193070326	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
7	VALENTIAN CASTELLANOS	3228331098	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
8	VALENTINA URIBE	3105740291	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
9	ANA MARIA LEON	3182757773	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 03

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

VOLEIBOL
Deporte: Voleibol. **Conjunto: si** **Niveles de formación en los que se implementa**: **Tabla 1 Niveles de Formación**

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

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

1. INTRODUCCION

Este documento recopila los aspectos más importantes del programa de E.F.D de Voleibol Sala y Arena pertenecientes dirigido al Municipio de TENJO, teniendo en cuenta toda la atención desde la población infantil hasta los adultos, en ambas ramas, buscando masificación, fortalecimiento y desarrollo físico como ético de esta disciplina deportiva y de la misma manera fomentar la motivación y el éxito deportivo en el municipio referente.

La estructura de dicho proyecto, respeta el proceso de formación de la actividad deportiva y es coherente con todos los principios metodológicos y pedagógicos del aprendizaje motor, de su afianzamiento y perfeccionamiento encaminados al rendimiento deportivo, también se presentan los contenidos para cada una de las diferentes edades cronológicas, teniendo en cuenta el desarrollo físico y psicológico, desde el niño en su fase de iniciación, pasando por todo el proceso de fundamentación y especialización en los jóvenes, hasta llegar a los adultos, con el propósito de formar deportistas y personas integrales enfocados a un futuro de alto rendimiento deportivo.

Cada categoría desarrolla un contenido temático, una planificación y un proceso pedagógico diferente, garantizando el cumplimiento de los propósitos planteados, brindando un espacio para el fortalecimiento de valores y principios que garantice la formación de un deportista profesionalmente ético.

Además de ser una herramienta para orientar los procesos de enseñanza –aprendizaje, unificación de conceptos y como guía especial para el funcionamiento estructural, profesional y deportivo de la E.F.D. de Voleibol y Voleibol Arena.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego,con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación“.

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

La disciplina de Voleibol en el municipio de TENJO, ha venido creciendo con la participación de la comunidad en sus espacios libres de práctica deportiva, ha sido una de las manifestaciones por parte de los deportistas, quienes requiere de un instructor con conocimiento de la enseñanza del voleibol, motivo por el cual se formula un proyecto deportivo que recuerde sus raíces, fortalezca su estructura y garantice el posicionamiento y reconocimiento de nuestros voleibolistas a nivel Municipal, Departamental, y porque no Nacional.

También se busca apoyar a la E.F.D. en la masificación y conocimiento del Voleibol Arena, como opción al deportista mayor de 16 años para formarse en la misma y así participar en eventos deportivos de alto nivel y exigencia, dentro y fuera del Municipio.

Adicionalmente se hace necesario la elaboración de un programa deportivo que unifique los contenidos, la metodología, los aspectos motrices, físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, entre otros, característicos del Voleibol, para cada una de las categorías, donde los deportistas se sienta identificados y motivados para la continuación del proceso, y en cada experiencia deportiva, de aprendizaje o competitiva, permitan una evolución positiva, mostrando una fluida ejecución de sus movimientos, unas correcta toma de decisiones, mejoramiento en su estado físico, y un apropiado rendimiento deportivo.

3. MARCO LEGAL

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

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:
- Constitución Política de 1991

- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

La Constitución Política de Colombia en el Artículo 52, dice: <Artículo modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo No. 2 de 2000. El nuevo texto es el siguiente: “El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

“El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social”.

“Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”.

“El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”.

Igualmente la Ley 181 de 1995 del deporte, la recreación, y la educación física en su Artículo 1º, expresa: “Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”.

El Artículo 3º de la misma Ley plantea que “para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores”, de los cuales se citan algunos en el orden en que aparecen:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

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

12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.

17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

4. OBJETIVOS

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

Objetivo General Diseñar, estructurar y desarrollar un programa que busque un apropiado proceso metodológico en cada una de las diferentes categorías de iniciación, fundamentación y especialización del entrenamiento deportivo en el Voleibol, diferenciando los contenidos pedagógicos, técnicos, físicos, tácticos, psicológicos, entre otros; que nos permita obtener los resultados de cobertura en la población del Municipio de TENJO, y logros deportivos en las competencias oficiales en las que se participe.

Los Objetivos específicos:

Garantizar los espacios particulares para cada uno de los grupos desde la base hasta el rendimiento deportivo.

Ampliar la cobertura de participación de los niños, jóvenes y adultos en el programa de voleibol local.

Posicionar al voleibol como la escuela de formación y entrenamiento más fuerte y organizado del municipio.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

ESTRUCTURA DEL PROCESO.

Se quiere retomar el proceso deportivo que se lleva en desarrollo en el municipio de TENJO, se quiere llegar a diferentes tipos de población y cobertura rural y urbana en la práctica deportiva del voleibol, impactando también a las juntas de acción comunal, abriendo espacios establecidos en diferentes edades.

MINI VOLEIBOL.

Mini voleibol base (Benjamín): niños y niñas de 5 y 10 años

Mini voleibol (Pre-Infantil): niños y niñas de 11 y 12 años

INFANTIL FEMENINO Y MASCULINO (12 Y 13 AÑOS)

MENORES, JUVENIL Y MAYORES FEMENINO Y MASCULINO (14, 15 ,16 Y 17 AÑOS)

Adicional se quiere tener una masificación de los grupos, visitando y promocionando en cada uno de los establecimientos educativos el cronograma de actividades y motivando su incorporación a los grupos.

Conocimiento y desarrollo del plan gráfico y teórico del entrenamiento, respetando sus macrociclos, mesociclos, periodos, etapas y sesiones

Desarrollo del plan de trabajo por sesiones previamente establecidas para lograr objetivos a corto y largo plazo, manejando porcentajes y cargas de trabajo en cada tema.

Desarrollo de sesiones diversas de carácter lúdico y complementario.

Actividades complementarias.

Pruebas de valoración y Evaluación Físicas, Técnicas, Tácticas, teóricas y Psicológicas

Competencias principales organizadas de entes oficial y privadas de carácter fundamental y preparatorio

Competencia secundaria como, torneos internos, encuentros amistosos y pre. competitivos.

Participación en festivales.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Muchos especialistas en materia deportiva coinciden en sus opiniones y criterios de que el Voleibol es un Deporte dentro de la clasificación de juego colectivo, de colaboración y oposición, así como de potencia variada y regresos del balón de una chancha a otra.

Esta forma de clasificar el Voleibol, sería el punto de partida para comenzar a entenderlo. No obstante, somos del criterio que la misma no es suficiente para que el especialista pueda entrenarlo en detalle y sobre todo, relacionarlo con el proceso pedagógico y biológico a que están sometidos jugadores y equipos.

Como preparación para enfrentar las exigencias de voleibol, realidades del juego y sistemas competitivos, teniendo en cuenta la adquisición y manteniendo la forma deportiva.

En distintos cursos nacionales e internacionales, hemos podido confirmar lo que anteriormente significaba, los entrenadores no dominan otros factores de gran importancia que actúan de forma general y específica para conseguir determinados niveles de rendimiento y forma deportiva, indispensable para guiar a sus jugadores y equipo hacia la competencia fundamental.

Prestigiosos autores y especialistas en el campo del deporte, como Bosco y Ranzola, coinciden en resaltar que es indispensable establecer determinadas características para someter a los jugadores a determinadas exigencias del deporte, dentro de las cuales podemos resaltar: tipos de movimientos que utilizan los jugadores y su frecuencia, tiempo real de cada tipo de juego, tipo de pausa o interrupciones en el juego y su frecuencia y régimen de trabajo o esfuerzo muscular predominante entre otras.

Los movimientos que realizan los jugadores para desenvolverse dentro de la cancha, dependen en gran medida de las funciones que realizan dentro del sistema de juego establecido para el equipo, así como la composición del mismo. Estos movimientos los denominamos como típicos. Se realizan en acciones técnico-tácticas, tanto a la ofensiva, a la defensa y al contraataque, apoyados por la expresión física especializada según las necesidades.

Cada movimiento típico, necesita un determinado esfuerzo físico y psíquico automatizado en un tiempo relativamente corto y con mayor o menor potencia cada una, se ejecutan cerca o lejos de la red, considerando siempre las limitaciones y el reglamento vigente.

La principal característica de los movimientos típicos es que tiene que ser cortos, rápidos y explosivos en un breve lapso de tiempo, los mismos pueden ser con balón y sin balón, dentro y fuera de la cancha, estos están apoyado por acciones rápidas y velocidades de movimientos parciales y totales que se le imprimen a los mismos, para movilizar determinados segmentos corporales según acciones técnico-tácticas.

La duración de los movimientos en forma constante depende en gran medida de la aparición de los tipos de pasajes de juego, implicando en ello la cantidad de regresos del balón de una cancha a la otra, así como el número de tantos que se disputen en cada parcial, set y tipo de juego.

Para garantizar estos estándares de estatura su fundamentación está dada en la selección y entrenamiento de lo talentos, para ello recomendamos:

1. **Somatotipo (dimensión del cuerpo).** La talla, el peso, dimensiones de los miembros, índices antropométricos.
2. **Fisiotipo (funcionamiento corporal).** La rapidez (potencia anaerobia), fuerza rápida y explosiva, potencia aerobia (estamina), capacidad coordinativa. flexibilidad.
3. **Psicotipo (factores psicológicos).** Características del SNC, personalidad, comportamiento, inteligencia.
4. **Relaciones interpersonales**.
5. **Características futuras** (técnico-tácticas). Posibilidades de una especialización en una función del juego.

Todas ellas tienen gran importancia para seleccionar a los talentos, pero la más determinante es el Somatotipo y Fisiotipo.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo en el motor para el voleibol, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos iniciando con la técnica base de los golpes básicos del voleibol.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 8 a 10 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 14 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos básicos del voleibol y tácticos del deporte son más relevantes, trabajo psicológico para la competencia.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 14 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 15 a 17 años

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3 F1-F2
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3 F1
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3 F1-F2-F3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter eintramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Asistida	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Resistida	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Balística	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1-F2-F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F1-F2-F3
				Anaeróbica	F1-F2-F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F1-F2-F3
				Fuerza Resistencia	F1-F2-F3
				Fuerza Máxima	F1-F2-F3
				Fuerza Explosiva	F1-F2-F3
				Fuerza Hipertrofia	F3
			VELOCIDAD	Traslación	F1-F2-F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2- I3 F1-F2-F3
			Independencia segmentaria		I2-I3 F1-F2-F3

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3 F1-F2-F3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTE SVOLITIVO	Autoconfianza*	I1-I2-I3- F1-F2- F3
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3 F1-F2- F3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3-F3
				Atención y concentración*	F1-F2- F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2-I3
			Pre-deportivos		I1-I2-I2
			Mini deportes		I3- F1
			Deporte Especifico		I3- F1-F2-F3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADE	FUNDAMENTO	FUNDAMENTO		Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento.	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Exploración superficies decontacto corporales (muñeca, antebrazo, pies, tren superior e inferior)	I1- I2-I3 F1-F2-F3

S DEPORTIVA S ESPECIFICA S	STÉCNICO - TÁCTICOS	SDE DEFENSA Y COLOCACIO N	INDIVIDUAL Y GRUPAL	Golpe de antebrazo: técnica, dominio de fuerza de golpe, antebrazo defensa de servicio, antebrazo de defensa de ataque, conocer el espacio, ubicación.	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Recepción doble-positiva Recepción positiva Recepción exclamación Recepción negativa Recepción de barra Recepción doble negativa	I1- I2-I3
				Dominar los componentes técnicos y tácticos el ciclo asignado por el profesor	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Golpe alto base. balón elevado. Golpe a una y dos manos	I1- I2-I3
				Golpe alto, golpe bajo, volea tendida, se puede llamar volea doble-positiva, positiva y negativa, volea por la espalda.	F1-F2-F3
				Bloqueo individual, grupal, por asignación de zonas, bloqueo de remate alto , medio bajo y tendido.	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Defensa en trabajo individual por posiciones, auxiliar, opuesto, pasador, central y libero	F1-F2-F3
				Fundamentación de la defensa y armado por el libero	F3
				Técnica y táctica de defensa en el remate y saque desarrollando el trabajo de los K de defensa para el juego. SISTEMAS DE JUEGO.	F2-F3
				Remate y su paso a paso sin salto y con salto	I1- I2-I3

HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOSTÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTO SATAQUE.	COLECTIVO INDIVIDUAL Y GRUPAL	Remate estructurado y técnico, primer tiempo, segundo tiempo, finta , escalera, cruzado, zaguero.	F1-F2-F3
				Remate de jugadores por diferentes zonas establecidas desde las 9 posiciones de cancha.	F1-F2-F3
				Táctica del remate en solución de bloqueos altos y rápidos	
				Técnica y táctica del servicio en los diferentes grupos de trabajo.	
				Servicio de seguridad.	
				Servicio de tenis o por arriba	
				Servicio flotin, saltando o sostenido.	
				Servicio direccionado con la técnica asignada en las 9 posiciones.	
		FUNDAMENTOSDE SISTEMAS DE JUEGO.	INDIVIDUAL	Sistema de juego 6-0 o relojito	
				Sistema de juego de 6- 2 o 4-2 (con dos colocadores fijos)	
				Sistema de juego más usado el 5- 1 donde se jugara con un pasador base, apoyo de libero en servicio y ataque	
				Juego del 1 vs 1 en espacio reducido	
				Juego 2 vs 2 en espacio reducido, juego de 6 x 6.	
				Juego Posicional y de competencia.	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

Cuando se habla de metodología se hace referencia al conjunto de procedimientos que utilizamos para alcanzar el objetivo Plan pedagógico. Dentro de la Guía metodológica y pedagógica del programa en la modalidad de Voleibol se tendrá en cuenta los estilos de enseñanza de Muska Mosston y Sara Ashworth (1999) quienes tienen una estrecha relación con los modelos de pedagógicos y son utilizados de acuerdo a la forma en que el estudiante aprende a partir de sus canales de desarrollo (intelectual, social, físico y emocional) que es lo que se propone en

el programa; se utilizara en primera instancia Mando directo o modelo conductista, enseñanza basada en la tarea, constitución de pequeños grupos, resolución de problemas, y descubrimiento guiado o modelo constructivista.

Además, en las sesiones de clase se utilizará un método integrado buscando desarrollar en las sesiones de clase los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y físicos.

Debemos utilizar una metodología activa, constructivista, flexible, participativa, integradora y natural, que permita a los participantes sentirse partícipe de su aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una gran diversidad de participantes, tenemos que adaptarnos a las características de los mismos, por lo tanto, debemos individualizar el aprendizaje tanto como podamos, teniendo en cuenta el elegir el estilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los participantes de una fluida comunicación con éstos a la hora de llevar a cabo la

intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunas para comunicar a los alumnos por el canal o vía de información adecuada en cada momento (visual, auditivo y kinestésico-táctil)

Es fundamental para nosotros recordar que, en la metodología para los niños, niñas y adolescentes, debe prevalecer la ENSEÑANZA por encima de la COMPETENCIA. Por este motivo, nuestro papel al frente del proceso de entrenamiento, debe asemejarse más al rol que cumple un Maestro guía, que al modelo de Entrenador de equipos de rendimiento. Esta clarificación conceptual de nuestro papel al frente del proceso, nos permitirá identificar y seleccionar las estrategias de aprendizaje adecuadas al nivel de desarrollo físico y de maduración psicológica de los participantes a nuestro cargo.

Debemos entender que el Aprendizaje, consiste en un proceso de asimilación lento, gradual y complejo, en el cuál, el niño debe establecer una intensa actividad mental que le permita asimilar y comprender un contenido, por medio de las actividades metodológicas seleccionadas y propuestas por su formador.

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes aFortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo delcuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos,expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo,los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y suaporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el

	seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos.(Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

11. CRITERIOS DE EVALUACION

Las estrategias e instrumentos de seguimiento, control y evaluación implementadas están en concordancia con el enfoque por competencias, se parte de que la competencia es visible a través de sus componentes, por tanto los desempeños y criterios de desempeño deben facilitar su observación; dichos criterios estarán encaminados a confrontar conceptos y procedimientos que permitan descubrir las relaciones entre los conocimientos y prácticas, y a través de ellos valorar las competencias desarrolladas de forma cuantitativa o cualitativa .

Las competencias se logran de forma constante y buscan integrar los aprendizajes, favoreciendo la asimilación de los saberes, utilizándolos de manera efectiva, es por ello por lo que la evaluación debe dar cuenta de ese progreso, de tal forma que se organiza su adquisición en niveles sucesivos para cada una de las competencias a desarrollar; según el ciclo formativo de los escolares. En consecuencia, este diseño evaluativo exige ajustar la atención en los siguientes aspectos: la creación de contextos apropiados, la elaboración de desempeños y criterios de desempeño precisos al igual que categorizar los niveles de la competencia.

La evaluación en el programa se efectúa según el momento, distinguiendo el uso (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento), cada momento sirve para la comprensión, mejora y perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje. La evaluación desde este enfoque, define que el principal protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje es el participante, lo que conlleva a suscitar la participación de este a través de la autoevaluación y coevaluación; estas dos usadas desde contextos formativos y auténticos, lo que lo lleva a valorar el grado de desarrollo de la competencia, permitiéndole tomar decisiones en el proceso de enseñanza aprendizaje de manera autónoma, identificando sus fortalezas, debilidades y las oportunidades de mejora en el desarrollo de las mismas. Por tanto, los actores se diversifican en la evaluación por competencias, haciéndola más objetiva y rigurosa, es así que el Formador participa de dicha evaluación, complementando la visión del escolar, supervisándola, interviniéndola y contrastándola; lo que lo convierte un facilitador del aprendizaje. El proceso de evaluación no finaliza hasta que se haya entregado la retroinformación de los desempeños a los escolares; la cual permite que el aprendiz pueda descubrir sus avances y dificultades, y el Formador diseñar y proyectar nuevos escenarios de aprendizaje.

En gran medida la técnica utilizada para la recolección de la información es a través de la observación y la de experimentación; esta debe ser internacionalizada, sistemática, validada y confiable; seleccionar el instrumento apropiado en función de la evidencia que se quiere obtener resulta clave en el proceso de evaluación por competencias. Se implementan en el programa el diario de campo, escala de apreciación o actitud, registro anecdótico; también las escalas de competencia o rúbricas de desempeño, la cuales permiten medir el nivel y la calidad de una tarea desarrollada, cada una de estas herramientas es utilizada según la pertenencia y los propósitos propios de cada uno de estos.

Del mismo modo se realizará una control y evaluación de forma cuantitativa a través de los test físicos propuestos por deportes, los cuales se desarrollarán en tres momentos, al iniciar el proceso, tres meses después se hace el segundo control y el ultimo al finalizar el proceso, el cual nos permitirá obtener datos específicos para observar y evaluar el desarrollo físico y técnico de los deportistas.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

https://www.efdeportes.com/efd168/la-caracterizacion-del-juego-de-voleibol.htm

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín.*

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, RECONOCE Y COORDINA EL PATRON DEL MOVIMIENTO CAMINAR.
						CORRER	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, RECONOCE Y COORDINA EL PATRON DE CORRER EN DIFERNTES DIRECCIONES.
						SALTAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, ASIMILA Y COORDINA EL PATRON DEL MOVIMIENTO DE SALTAR
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, RECONOCE Y COORDINA EL PATRON DEL MOVIMIENTO ATRAPAR.
						RODAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, RECONOCE Y COORDINA EL PATRON DEL MOVIMIENTO RODAR
						GATEAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, RECONOCE Y COORDINA EL PATRON DEL MOVIMIENTO GATEAR.
						LANZAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, RECONOCE Y COORDINA EL PATRON DEL MOVIMIENTO LANZAR.
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DESARROLLA E IDENTIFICA LOS DIFERENTES POSICIONES DE EQUILIBRIO
						RITMO	EL DEPORTISTA DESARROLLA E IDENTIFICA LOS DIFERENTES MOVIMINETOS DE RITMO
						ANTICIPACION	EL DEPORTISTA DESARROLLA E IDENTIFICA LOS DIFERENTES POSICIONES DE ANTICIPACION
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA DESARROLLA E IDENTIFICA LOS DIFERENTES POSICIONES DE ORIENTACION
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA PACACIDAD E DIFERENCIACION.
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	EL DEPORTISTA IDENTIFICA Y COORDINA LA AGILIDAD.
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	EL DEPORTISTA CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE EL MOVIMINETO MUSCULAR Y LA CONTRACCION DEL MUSCULO DE MANERA EFICAZ
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	ESTIMULAR EL SISTEMA MUSCULAR Y OSEO, RENDIMIENTO GLOBAL
						FUERZA RESISTENCIA	ESTIMULAR Y RECONOCER SU FUERZA DE RESISTENCIA
						FUERZA MAXIMA	ESTIMULAR Y RECONOCER SU FUERZA MAXIMA
						FUERZA EXPLOSIVA	ESTIMULAR Y RECONOCER SU FUERZA EXPLOSIVA
						FUERZA HIPERTROFIA	ESTIMULAR Y RECONOCER SU FUERZA DE HIPERTROFIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	RECONOCER, ESTIMULAR Y DIFERENCIAR LA RESITENCIA AEROBICA EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
						ANAEROBICA	RECONOCER, ESTIMULAR Y DIFERENCIAR LA RESITENCIA ANAEROBICA EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	ESTIMULAR Y RECO NOCER EL DESARROLLO DE VELOCIDAD DE REACCION.
						DE DESPLAZAMIENTO	ESTIMULARY RECONOCER LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO AL MAXIMO
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EL DEPORTISTA LOGRA ALCANZAR GRANDES EXCURSIONES ARTICULARES
						PASIVA	EL DEPORTISTA LOGRA GRANDES EXCURSIONES ARTICULARES CON APOYO EXTERNO
		TECNICO	DESTREZAS	1	GOLPE BAJO O ANTEBRAZO	POSICION COPRORAL	LOGRAR TENER EQUILIBRIO EN LA POSTURA ADECUADA EN TREN SUPERIOR E INFERIOR
						TECNICA Y GESTO DE LOS BRAZOS	RECONOCER TECNICAMENTE EL GESTO DE LOS BRAZOS PARA EL GOLPE ADECUADO DEL ANTEBRAZO
						COMBIANCION DE LOS MOVIMIENTOS DEL GOLPE	ESTIMULAR LA POSTURA, INCLINACION Y UNION DE MANOS DE MANERA ADECUADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GOLPE A UNA MANO	ESTIMULAR EL GESTO VISOMANUAL Y DOMINIO EN UN SOLO BRAZO DEL GOLPE.
						GOLPE DE AMBAS MANOS	RECONOCER Y ESTIMULAR LA BASE DEL GOLPE, ES PRINCIPAL DEFENSA TECNICA.
				2	GOLPE ALTO O VOLEA	POSICION COPRORAL	LOGRAR TENER EQUILIBRIO EN LA POSTURA ADECUADA EN TREN SUPERIOR E INFERIOR
						TECNICA Y GESTO DE LOS MANOS	ESTIMULAR Y LOGRAR EL AGARRE DE BAON PARA LA TECNICA DE GOLPE ALTO
						TECNICA DE MUÑECAS Y YEMAS DE DEDOS	SENSIBILIZACION Y ESTIMULACION DEL GOLPE
						FRONTAL	LOGRAR EL DIRECCIONAMIENTO DEL BALON DE VOLEIBOL AL PUNTO ASIGNADO
						PASE DE COLOCACION	GENERAR EL GOLPE DE VOLEA LO MASTECNICO POSIBLE
				3	SERVICIO DE SEGURIDAD	POSICION COPRORAL	LOGRAR TENER EQUILIBRIO EN LA POSTURA ADECUADA EN TREN SUPERIOR E INFERIOR
						GOLPE TECNICO DEL BALON	COMBINAR LO VISOMANUAL PARA LOGRAR EJECUTAR EL GOLPE DEL SERVICIO DE SEGUIRIDAD
						FUERZA DEL BALON	ESTIMULAR Y EJECUTAR LA FUERZA ADECUADA EN EL SAQUE.
						DIRECCION DEL SAQUE	RECONOCER QUE LOGRA DIRECCIONAR EL SAQUE AL PUNTO ASIGNADO
				4	SERVICIO DE TENIS	LANZADADO DE BALON	ESTIMULAR Y COORDINAR EL LNZAMIENTO DEL BALON.
						COORDINACION Y RITMO PARA EL SAQUE	RECONOCER LO PATRONES DEL MOVIMIENTO DEL SAQUE.
						GOLPE DE BALON POR ARRIBA	RECONOCER LA TECNICA DEL GESTO DE LOS BRAZOS Y GOLPE POR ARRIBA.
						FUERZA Y PRECISION DEL GOLPE DE BALON	ESTIMULA Y COORDINA LA FUERZA Y PRESICION DEL GOLPE SERVICIO.
				5	BLOQUEO	POSTURA CORPORAL	LOGRAR TENER EQUILIBRIO EN LA POSTURA ADECUADA EN TREN SUPERIOR E INFERIOR
						PLIOMETRIA	ESTIMULA Y COORDINA EL SALTO ADECUADO PARA EL BLOQUEO
						TECNICA Y TRABAJO VISOMANUAL	ESTIMULA Y COORDINA EL GESTO VISOMANUAL PARA EL BLOQUEO
						DESPLAZAMIENTO	ESTIMULA Y COORDINA LOS DESPLAZAMIENTOS DEL BLOQUEO
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DEL VOLEIBOL	RECONOCER LA HISTORIA DEL VOLEIBOL
						INTEGRACION A LOS JUEGOS OLIMPICOS	RECONOCER EL DEPORTE EN SU LINEA DEL TIEMPO
						MEJORES JUGADORES DE LA HISTORIA	RECONOCER LAS FIGURAS DEPORTIVASDEL VOLEIBOL
						HISTORIA DEL VOLEIBOL EN COLOMBIA	RECONOCER LA HISTORIA DEL VOLEIBOL EN COLOMBIA
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO DEL VOLEIBOL CATEGORIA INFANTIL	RECONOCER, MEDIDAS DE LA CANCHA, LA RED, BALON,
						SISTEMAS DE JUEGO	RECONOCER Y APRENDER LOS SISTEMAS DE JUEGO.
						POSICIONES DE LOS JUGADORES	RECONCER Y APRENDER LA POSICION DE LOS JUGADORES DEL VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LA ESCUELA DE VOLEIBOL	EL DEPORTISTA RECONOCE Y TIENE SENTIDO DE PERTENENCIA AL DEPORTE QUE PRACTICA.
						POR EL MUNICIPIO	EL DEPORTISTA RECONOCE Y TIENE SENTIDO DE PERTENENCIA AL MUNICIPIO QUE LE BRINDA ESTOS ESPACIOS
						CON LOS COMPAÑEROS DE LA ESCUELA	EL DEPORTISTA RECONOCE Y TIENE SENTIDO DE PERTENENCIACON EL GRUPO QUE PRACTICA EL DEPORTE.
		PSICO SOCIAL VOLITIVO		1	VALORES	DISCIPLINA	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SE APROPIA DEL VALOR DE LA DISCIPLINA.
						RESPETO	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SE APROPIA DEL VALOR DEL RESPETO
						INCLUSION	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SE APROPIA DEL VALOR DE LA INCLUSION
						IGUALDAD	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SE APROPIA DEL VALOR DE LA IGUALDAD
						EMPATIA	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SE APROPIA DEL VALOR DE LA EMPATIA
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SE APROPIA COMO HABITO SALUDABLE, LO PRACTICO EN SESIONES DE CLASE
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA RECONOCE Y APLICA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA RECONOCE Y APLICA LA PRESENTACION PERSONAL CON LA INDUMENTARIA ADECUADAPARA LAS SESIONES DE CLASE
						DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISTA RECONOCE Y EVINDECIA LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO Y SUEÑO PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA EL DEPORTE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	EL DEPORTISTA SE MUESTRA PRESTO A EN TODAS ACTIVIDADES DEL ENTRENAMIENTO.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SUPERA LOS OBSTACULOS QUE SE PRESENTAN EN CADA SESION DEL ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA APRECIA LA IMPORTANCIA DE LA ATENCION Y CONCENTRACION EN CADA SESION DE CLASE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL DEPORTISTA RECONOCE LA IMPORTANCIA DE CONVIVIR SANAMENTE CON LOS COMPAÑEROS.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TORNEO INTERNO EN LA CATEGOR	EL DEPORTISTA RECONCE LA CAPACIDAD QUE HA DESARROLLADO EN EL PROCES EN SU JUEGO
						TORNEO POR CATEGORIAS	EL DEPORTISTA RECONOCE EL JUEGO DE CATEGORIAS SUPERIORES, LO MOTIVANA TRABAJR MAS FUERTE
						INTERCAMBIO DEPORTIVO	EL DEPORTISTA RECONOCE DIFERENTES SENSACIONES Y EXPERIENCIAS ATRAVES DE LA COMPETENCIA.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO DE LA CUERDA	TRADICIONALES Y SU DESARROLLO AL DEPORTE DEL VOLEIBOL.
						LA LLEVA	TRADICIONALES Y SU DESARROLLO AL DEPORTE DEL VOLEIBOL.
						PONCHADOS	TRADICIONALES Y SU DESARROLLO AL DEPORTE DEL VOLEIBOL.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CLASES DE ZUMBA	EL DEPORTISTA ESTIMULA LA PRACTICA DE OTRA ACTIVIDAD QUE COMPLEMENTE EL DEPORTE QUE PRATICA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CURCUITO LUDICO	EL DEPORTISTA ESTIMULA DIFERENTES EJERCICIOS QUE COMPLEMENTAN EL DEPORTE
						CIRCUITO FISICO	EL DEPORTISTA ESTIMULA DIFERENTES EJERCICIOS QUE COMPLEMENTAN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVALES DE PRUEBAS COORDIANTIVAS	EL DEPORTISTA RECONOCE LA CONDICION EN LA QUE SE ENCUENTRA EN SU DESARROLLO COORDINATIVO.
						FESTIVAL DE INTEGRACION CON OTROS MUNICIPIOS	EL DEPORTISTA RECONOCE DIFERENTES SENSACIONES Y EXPERIENCIAS ATRAVES DE LA COMPETENCIA.

FECHA DE ENTREGA	30/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION.

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, RECONOCE Y COORDINA EL PATRON DEL MOVIMIENTO CAMINAR.
						CORRER	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, RECONOCE Y COORDINA EL PATRON DE CORRER EN DIFERNTES DIRECCIONES.
						SALTAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, ASIMILA Y COORDINA EL PATRON DEL MOVIMIENTO DE SALTAR.
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, RECONOCE Y COORDINA EL PATRON DEL MOVIMIENTO ATRAPAR.
						RODAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, RECONOCE Y COORDINA EL PATRON DEL MOVIMIENTO RODAR.
						GATEAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, RECONOCE Y COORDINA EL PATRON DEL MOVIMIENTO GATEAR.
						LANZAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA, RECONOCE Y COORDINA EL PATRON DEL MOVIMIENTO LANZAR.
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DESARROLLA E IDENTIFICA LOS DIFERENTES POSICIONES DE EQUILIBRIO
						RITMO	EL DEPORTISTA DESARROLLA E IDENTIFICA LOS DIFERENTES MOVIMIENETOS DE RITMO
						ANTICIPACION	EL DEPORTISTA DESARROLLA E IDENTIFICA LOS DIFERENTES POSICIONES DE ANTICIPACION
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA DESARROLLA E IDENTIFICA LOS DIFERENTES POSICIONES DE ORIENTACION
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LA PACACIDAD E DIFERENCIACION.
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	EL DEPORTISTA IDENTIFICA Y COORDINA LA AGILIDAD.
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	EL DEPORTISTA CONOCE LA DIFERENCIA ENTRE EL MOVIMIENETO MUSCULAR Y LA CONTRACCION DEL MUSCULO DE MANERA EFICAZ
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	ESTIMULAR EL SISTEMA MUSCULAR Y OSEO, RENDIMIENTO GLOBAL
						FUERZA RESISTENCIA	ESTIMULAR Y RECONOCER SU FUERZA DE RESISTENCIA
						FUERZA MAXIMA	ESTIMULAR Y RECONOCER SU FUERZA MAXIMA
						FUERZA EXPLOSIVA	ESTIMULAR Y RECONOCER SU FUERZA EXPLOSIVA
						FUERZA HIPERTROFIA	ESTIMULAR Y RECONOCER SU FUERZA DE HIPERTROFIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	RECONOCER, ESTIMULAR Y DIFERENCIAR LA RESTENCIA AEROBICA EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
						ANAEROBICA	RECONOCER, ESTIMULAR Y DIFERENCIAR LA RESTENCIA ANAEROBICA EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	ESTIMULAR Y RECO NOCER EL DESARROLLO DE VELOCIDAD DE REACCION.
						DE DESPLAZAMIENTO	ESTIMULAR Y RECONOCER LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO AL MAXIMO
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EL DEPORTISTA LOGRA ALCANZAR GRANDES EXCURSIONES ARTICULARES
						PASIVA	EL DEPORTISTA LOGRA GRANDES EXCURSIONES ARTICULARES CON APOYO EXTERNO
						POSICION COPRORAL	LOGRAR TENER EQUILIBRIO EN LA POSTURA ADECUADA EN TREN SUPERIOR E INFERIOR
						TECNICA Y GESTO DE LOS BRAZOS	RECONOCER TECNICAMENTE EL GESTO DE LOS BRAZOS PARA EL GOLPE ADECUADO DEL ANTEBRAZO
		TECNICO	DESTREZAS	1		COMBIANCION DE LOS MOVIMIENTOS DEL GOLPE	ESTIMULAR LA POSTURA, INCLINACION Y UNION DE MANOS DE MANERA ADECUADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GOLPE A UNA MANO	ESTIMULAR EL GESTO VISOMANUAL Y DOMINIO EN UN SOLO BRAZO DEL GOLPE.
						GOLPE DE AMBAS MANOS	RECONOCER Y ESTIMULAR LA BASE DEL GOLPE, ES PRINCIPAL DEFENSA TECNICA.
						POSICION COPRORAL	LOGRAR TENER EQUILIBRIO EN LA POSTURA ADECUADA EN TREN SUPERIOR E INFERIOR
						TECNICA Y GESTO DE LOS MANOS	ESTIMULAR Y LOGRAR EL AGARRE DE BAON PARA LA TECNICA DE GOLPE ALTO
				2		TECNICA DE MUÑECAS Y YEMAS DE DEDOS	SENSIBILIZACION Y ESTIMULACION DEL GOLPE
						FRONTAL	LOGRAR EL DIRECCIONAMIENTO DEL BALON DE VOLEIBOL AL PUNTO ASIGNADO
						PASE DE COLOCACION	GENERAR EL GOLPE DE VOLEA LO MASTECNICO POSIBLE
						POSICION COPRORAL	LOGRAR TENER EQUILIBRIO EN LA POSTURA ADECUADA EN TREN SUPERIOR E INFERIOR
						GOLPE TECNICO DEL BALON	COMBINAR LO VISOMANUAL PARA LOGRAR EJECUTAR EL GOLPE DEL SERVICIO DE SEGUIRIDAD
				3		FUERZA DEL BALON	ESTIMULAR Y EJECUTAR LA FUERZA ADECUADA EN EL SAQUE.
						DIRECCION DEL SAQUE	RECONOCER QUE LOGRA DIRECCIONAR EL SAQUE AL PUNTO ASIGNADO
						LANZADADO DE BALON	ESTIMULAR Y COORDINAR EL LNZAMIENTO DEL BALON.
						COORDINACION Y RITMO PARA EL SAQUE	RECONOCER LO PATRONES DEL MOVIMIENTO DEL SAQUE.
				4		GOLPE DE BALON POR ARRIBA	RECONOCER LA TECNICA DEL GESTO DE LOS BRAZOS Y GOLPE POR ARRIBA.
						FUERZA Y PRECISION DEL GOLPE DE BALON	ESTIMULA Y COORDINA LA FUERZA Y PRESICION DEL GOLPE SERVICIO.
						POSTURA CORPORAL	LOGRAR TENER EQUILIBRIO EN LA POSTURA ADECUADA EN TREN SUPERIOR E INFERIOR
						PLIOMETRIA	ESTIMULA Y COORDINA EL SALTO ADECUADO PARA EL BLOQUEO
				5		TECNICA Y TRABAJO VISOMANUAL	ESTIMULA Y COORDINA EL GESTO VISOMANUAL PARA EL BLOQUEO
						DESPLAZAMIENTO	ESTIMULA Y COORDINA LOS DESPLAZAMIENTOS DEL BLOQUEO
						HISTORIA DEL VOLEIBOL	RECONOCER LA HISTORIA DEL VOLEIBOL
						INTEGRACION A LOS JUEGOS OLIMPICOS	RECONOCER EL DEPORTE EN SU LINEA DEL TIEMPO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	MEJORES JUGADORES DE LA HISTORIA	RECONOCER LAS FIGURAS DEPORTIVASDEL VOLEIBOL
						HISTORIA DEL VOLEIBOL EN COLOMBIA	RECONOCER LA HISTORIA DEL VOLEIBOL EN COLOMBIA
						REGLAMENTO DEL VOLEIBOL CATEGORIA INFANTIL	RECONOCER, MEDIDAS DE LA CANCHA, LA RED, BALON,
						SISTEMAS DE JUEGO	RECONOCER Y APRENDER LOS SISTEMAS DE JUEGO.
				2	REGLAMENTACION	POSICIONES DE LOS JUGADORES	RECONCER Y APRENDER LA POSICION DE LOS JUGADORES DEL VOLEIBOL
						LA ESCUELA DE VOLEIBOL	EL DEPORTISTA RECONOCE Y TIENE SENTIDO DE PERTENENCIA AL DEPORTE QUE PRACTICA.
						POR EL MUNICIPIO	EL DEPORTISTA RECONOCE Y TIENE SENTIDO DE PERTENENCIA AL MUNICIPO QUE LE BRINDA ESTOS ESPACIOS
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CON LOS COMPAÑEROS DE LA ESCUELA	EL DEPORTISTA RECONOCE Y TIENE SENTIDO DE PERTENENCIACON EL GRUPO QUE PRACTICA EL DEPORTE.
						DISCIPLINA	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SE APROPIA DEL VALOR DE LA DISCIPLINA.
						RESPETO	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SE APROPIA DEL VALOR DEL RESPETO
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	INCLUSION	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SE APROPIA DEL VALOR DE LA INCLUSION
						IGUALDAD	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SE APROPIA DEL VALOR DE LA IGUALDAD
						EMPATIA	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SE APROPIA DEL VALOR DE LA EMPATIA
						ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SE APROPIA COMO HABITO SALUDABLE, LO PRACTICO EN SESIONES DE CLASE
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA RECONOCE Y APLICA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA RECONOCE Y APLICA LA PRESENTACION PERSONAL CON LA INDUMENTARIA ADECUADAPARA LAS ESCUELAS Y CLASE
						DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISTA RECONOCE Y EVINDECIA LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO Y SUEÑO PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA EL DEPORTE
						ACTITUD POSITIVA	EL DEPORTISTA SE MUESTRA PRESTO A EN TODAS ACTIVIDADES DEL ENTRENAMIENTO.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA RECONOCE Y SUPERA LOS OBSTACULOS QUE SE PRESENTAN EN CADA SESION DEL ENTRENAMIENTO.
				3	MOTIVACIÓN		
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA APRECIA LA IMPORTANCIA DE LA ATENCION Y CONCENTRACION EN CADA SESION DE CLASE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL DEPORTISTA RECONOCE LA IMPORTANCIA DE CONVIVIR SANAMENTE CON LOS COMAPÑEROS.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL		
						TORNEO INTERNO EN LA CATEGOR	EL DEPORTISTA RECONCE LA CAPACIDAD QUE HA DESARROLLADO EN EL PROCES EN SU JUEGO
						TORNEO POR CATEGORIAS	EL DEPORTISTA RECONOCE EL JUEGO DE CATEGORIAS SUPERIORES, LO MOTIVANA TRABAJR MAS FUERTE
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	INTERCAMBIO DEPORTIVO	EL DEPORTISTA RECONOCE DIFERENTES SENSACIONES Y EXPERIENCIAS ATRAVES DE LA COMPETENCIA.
						JUEGO DE LA CUERDA	TRADICIONALES Y SU DESARROLLO AL DEPORTE DEL VOLEIBOL.
						LA LLEVA	TRADICIONALES Y SU DESARROLLO AL DEPORTE DEL VOLEIBOL.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS	TRADICIONALES Y SU DESARROLLO AL DEPORTE DEL VOLEIBOL.
						CLASES DE ZUMBA	EL DEPORTISTA ESTIMULA LA PRACTICA DE OTRA ACTIVIDAD QUE COMPLEMENTE EL DEPORTE QUE PRATICA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
						CURCUITO LUDICO	EL DEPORTISTA ESTIMULA DIFERENTES EJERCICIOS QUE COMPLEMENTAN EL DEPORTE
						CIRCUITO FISICO	EL DEPORTISTA ESTIMULA DIFERENTES EJERCICIOS QUE COMPLEMENTAN EL DEPORTE
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
						FESTIVALES DE PRUEBAS COORDIANTIVAS	EL DEPORTISTA RECONOCE LA CONDICION EN LA QUE SE ENCUENTRA EN SU DESARROLLO COORDINATIVO.
						FESTIVAL DE INTEGRACION CON OTROS MUNICIPIOS	EL DEPORTISTA RECONOCE DIFERENTES SENSACIONES Y EXPERIENCIAS ATRAVES DE LA COMPETENCIA.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	30/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO

HORARIOS.

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: TENJO
NOMBRE DEL FORMADOR: WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	PREINFANTIL E INFANTIL FEMENINO		PREINFANTIL E INFANTIL FEMENINO		PREINFANTIL E INFANTIL FEMENINO			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA DE PATINAJE		CANCHA DE PATINAJE		CANCHA DE PATINAJE			
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	PREINFANTIL E INFANTIL FEMENINO		PREINFANTIL E INFANTIL FEMENINO		PREINFANTIL E INFANTIL FEMENINO			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA DE PATINAJE		CANCHA DE PATINAJE		CANCHA DE PATINAJE			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	MENORES MASCULINO		MENORES MASCULINO		MENORES MASCULINO			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA DE PATINAJE		CANCHA DE PATINAJE		CANCHA DE PATINAJE			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO	MENORES MASCULINO		MENORES MASCULINO		MENORES MASCULINO			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA DE PATINAJE		CANCHA DE PATINAJE		CANCHA DE PATINAJE			
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	JUVENIL FEMENINO Y MASCULINO		JUVENIL FEMENINO Y MASCULINO		JUVENIL FEMENINO Y MASCULINO			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA DE PATINAJE		CANCHA DE PATINAJE		CANCHA DE PATINAJE			
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO	JUVENIL FEMENINO Y MASCULINO		JUVENIL FEMENINO Y MASCULINO		JUVENIL FEMENINO Y MASCULINO			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA DE PATINAJE		CANCHA DE PATINAJE		CANCHA DE PATINAJE			
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ						

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 04

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ	
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL	
MUNICIPIO	TENJO	
NIVEL	FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	PISTA DE PATINAJE	MES: NOVIEMBRE
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



01-11-2023 TECNICA DE REMATE



03-11-2023 TRABAJO FISICO.PISTA DE PATINAJE



08-11-2023 TRABAJO FISICO



11-11-2023 TRABAJO DE CARGA – PISTA DE P



15-11-2023 DESARROLLO MOTRIZ



17-11-2023 GESTO TECNICO – PISTA DE PATIN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**	
MUNICIPIO	**TENJO**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PISTA DE PATINAJE**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



20-11-2023 TRABAJO PLIOMETRICO.



22-11-2023 TRABAJO TECNICO ESPECIFICO



13-11-2023 COORDINACION – PISTA



22-11-2023 TRABAJO ALTERNO PISTA DE P



24-11-2023 COMBINACION DE GESTOS – PISTA DE PATINAJE



22-11-2023 VELOCIDAD POR GRUPOSPISTA DE PATINAJE

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**	
MUNICIPIO	**TENJO**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PISTA DE PATINAJE**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



27-11-2023 TECNICA SAQUE- PISTA DE PATINAJE



27-11-2023 TECNICA DE GOLPE DE REMATE



27-11-2023 INTEGRACION DE VOLEIBOL Y COMPARTIR



15-11-2023 JUEGO POR DUPLAS – PISTA



24-11-2023 JUEGO – PISTA DE PATINAJE



17-11-2023 LANZAMIENTO – PISTA DE P

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
8 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
9 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
10 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
11 AÑOS	0	3	0	0	3	0									3
12 AÑOS	0	4	0	0	4	0									4
13 AÑOS	5	8	5	0	8	0									13
14 AÑOS	3	20	3	0	20	0									23
15 AÑOS	4	13	3	1	10	3									17
16 AÑOS	2	2	2	0	2	0									4
17 AÑOS	3	6	3	0	6	0									9
TOTALES	17	56	16	1	53	3	0	0	0	0	0	0	0	0	73

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 07

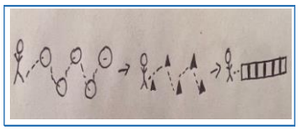
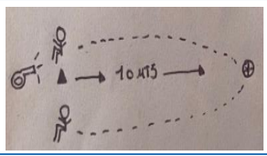
Se prepararon las sesiones clases para los grupos asignados en el municipio de Tenjo para el mes de noviembre, realizando las sesiones estipuladas de los días programados de cada grupo a cargo.

#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	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	1/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR LA TECNICA DEL GOLPE BAJO POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MANERA INDIVIDUAL Y G			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de balon mano por equipos, mientras el jugador tenga el balon en sus manos no podra desplazarse y si el balon cae pasa inmediantamente al otro equipo, los pases se pueden interceptar pero no puede haber contacto físico para quitar el balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	1.Pasar el camino de aros saltando a pie junto dentro del aro sin tocarlo de lo contrario iniciara de nuevo el recorrido. 2.Ejercicio de zigzag a media altura tocando cada cono con la mano y en diferentes posiciones (de frente, de espalda, lateral izq-dere). 3.Pasar la escalera de coodinacion hacia delante sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	7.Trabajo por parejas donde se ubicaran cada uno al lado del cono señalado sentados y dandole la espalda al formador el cual dara la salida al hacer sonar el pito, los deportistas se levantaran e iran a un balon ubicado a 10 mts, el primero que llegue.	
25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	Explicación de los golpes básicos para recepción en el voleibol, desde la iniciación como es el antebrazo o golpe bajo con el fin de que entiendan la postura básica y sus desplazamientos 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
30 MIN.			JUEGO	Juegos de trabajo por equipo, para despertar confianza y fomentar la colaboración en grupo alrededor del balón, así entenderán lo importante del trabajo unidos.	
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

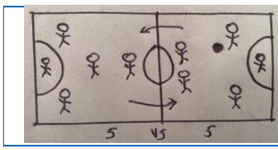
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	27/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR LA TECNICA DEL GOLPE BAJO POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MANERA INDIVIDUAL Y G			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de ponchados debajo de la cintura, en toda la cancha uno de los deportistas señalado por el formador iniciara ponchando a sus compañeros de la cintura hacia abajo para que pase otro compañero a ponchar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — tren inferior	EJERCICIO 1	1. desplazamientos en diferentes direcciones en 4 apoyos y boca arriba, sin que la cola toque el suelo.2. juego de micos a sus palos con el sonido del pito, los niños deberan tener una pareja, estaran separados trotando en direcciones diferentes, al sonar el silvato correran a buscar a su compañero el ultimo va quedando eliminado del juego. 3.Pasar la escalera de coodinacion de manera lateral (izq-dere) levantando las piernas sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde de inicio.	 
25 MIN.	FASE CENTRAL — tecnica	EJERCICIO 2	Explicación de los golpes básicos para recepción en el voleibol, desde la iniciación como es el antebrazo o golpe bajo con el fin de que entiendan la postura básica y sus desplazamientos 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL — tactica	EJERCICIO 3	Se ubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Juegos de trabajo por equipo, para despertar confianza y fomentar la colaboración en grupo alrededor del balón, así entenderán lo importante del trabajo unidos.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

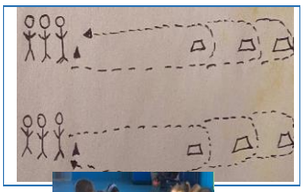
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	3/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR LA TECNICA DEL GOLPE BAJO POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MANERA INDIVIDUAL Y G			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion / SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos / CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de congelados, descongelando pasando el balon por entre las piernas, en toda la cancha.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior / EJERCICIO 1	Se forman los equipos en hileras, detrás de una línea de partida. Frente a cada hilera, a 1 metro de distancia, se colocan tres banderitas de diferentes colores, A la señal del maestro sale el primer niño de cada hilera saltando y bordeando cada bandera; al terminar regresa corriendo y se incorpora al final de su hilera. El siguiente niño inicia su recorrido cuando el que le antecede esté bordeando la segunda bandera, y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el recorrido.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico / EJERCICIO 2	Explicación de los golpes básicos para recepción en el voleibol, desde la iniciación como es el antebrazo o golpe bajo con el fin de que entiendan la postura básica y sus desplazamientos 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica / EJERCICIO 3	Se ubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Juegos de trabajo por equipo, para despertar confianza y fomentar la colaboración en grupo alrededor del balón, así entenderán lo importante del trabajo unidos.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

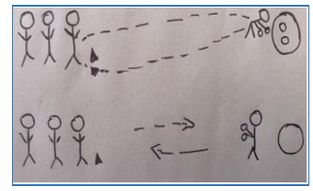
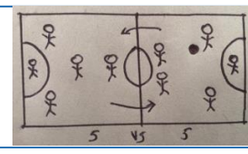
FIRMA FORMADOR:

#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	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	6/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR LA TECNICA DEL GOLPE BAJO POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MANERA INDIVIDUAL Y G			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de el Bobito: se ubican en un circulo los deportistas y dos compañeros escogidos por el formador pasaran al centro donde deberan interceptar el balon para que otro compañero tome su lugar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior — EJERCICIO 1	1. en parejas cada uno se ubica acurrucado frente a su compañero se enganchan de las manos y al sonido del silvato hacen fuerza hacia delante a derrivar a su compañero. 2. Se forman equipos en hileras detrás de una línea de partida. A una distancia determinada por el profesor y frente a cada hilera se dibuja un círculo y dentro de este se colocan dos pelotas, A una señal del profesor el primer niño de cada hilera sale corriendo hacia el círculo, recoge las dos pelotas, regresa corriendo a entregársela al siguiente niño y se incorpora al final de su hilera. El niño que recibe las pelotas corre y las deja dentro del círculo regresando a tocar al próximo compañero. Gana el equipo que primero termine	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica — EJERCICIO 2	1.por parejas uno de los dos tomara el balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar en antebrazo y pasarlo a su compañero , despues de 10 repeticiones cambian a hacer lo mismo con los demas golpes ya vistos en los entrenamientos. 2. control de balon haciendo la mayor cantidad sin dejar caer el balon.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica — EJERCICIO 3	Se ubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	— JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
		— RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR LA TECNICA DEL GOLPE BAJO POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MANERA INDIVIDUAL Y G			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion / SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos / CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de Captura la Bandera, dos equipos cada uno en su media cancha intentaran tomar la bandera del equipo contrario para poder ganar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior / EJERCICIO 1	1.por parejas uno de los dos trepado en el otro , tomara el balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar y pasarlo a su compañero sin dejarlo caer , despues de 10 repeticiones cambian y desde el suelo tendran que a hacer lo mismo con los demas golpes ya vistos en los entrenamientos.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico / EJERCICIO 2	Los deportistas deberan realizar un recorrido ida y vuelta en los conos ubicados por el formador a lo largo de la cancha y conduciendo el balon durante el recorrido deberan realizar un total de 10 suicidios cada uno.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica / EJERCICIO 3	1.por parejas uno de los dos tomara el balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar en antebrazo y pasarlo a su compañero , despues de 10 repeticiones cambian a hacer lo mismo con los demas golpes ya vistos en los entrenamientos. 2. control de balon haciendo la mayor cantidad sin dejar caer el balon.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Juegos de trabajo por equipo, para despertar confianza y fomentar la colaboración en grupo alrededor del balón, así entenderán lo importante del trabajo unidos.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

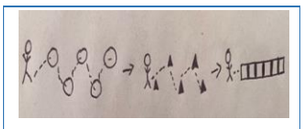
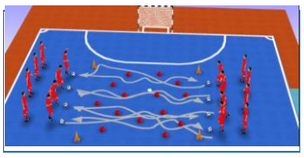
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR LA TECNICA DEL GOLPE BAJO POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MANERA INDIVIDUAL Y G			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. juego de la lleva con balon C/u, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el selleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon, se delimita el espacio. - estiramiento dinamico al 50%	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1.Pasar el camino de aros saltando a pie junto dentro del aro sin tocarlo de lo contrario iniciara de nuevo el recorrido. 2.Ejercicio de zigzag a media altura tocando cada cono con la mano y en diferentes posiciones (de frente, de espalda, lateral izq-dere). 3.Pasar la escalera de coodinacion hacia delante sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	circuito de conduccion de balon con la mano , se demarca con conos los desplazamientos donde en algunos espacios se debe llevar el balon de antebrazo y en otro espacio realizar el pase solo con las manos en lanzamiento ubicados en los conos para recibir de nuevo , se va realizando la rotcion de posicion den 6-1.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	Conduccion del balon mediante movimientos guiados y dirigidos .	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juegos de trabajo por equipo, para despertar confianza y fomentar la colaboración en grupo alrededor del balón, así entenderán lo importante del trabajo unidos.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

#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	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de ponchados debajo de la cintura, en toda la cancha uno de los deportistas señalado por el formador iniciara ponchando a sus compañeros de la cintura hacia abajo para que pase otro compañero a ponchar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1.ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa. 2. salto de lazo pie junto, un pie y alterno. 3. Suicidios hasta la mitad del terreno de juego conduciendo el balon de ida y vuelta.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Competicion por relevos en donde el deportista tiene que pasar una serie de obstaculos que lo haran pasar por las diferentes zonas del campo en varias direcciones.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	1.Explicacion de los golpes basicos en Voleibol (resibo por abajo ,alto y remate), cada deportista realizara dezplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	juego 6-1, con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



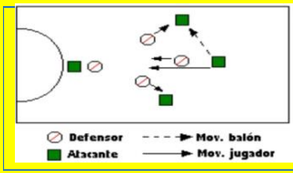
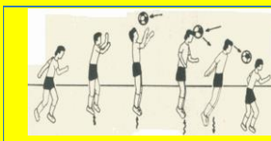
CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#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	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de balon mano por equipos, mientras el jugador tengo el balon en sus manos no podra desplazarse y si el balon cae pasa inmediantamente al otro equipo, los pases se pueden interceptar pero no puede haber contacto fisico para quitar el balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	1.Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar conduciendo el balon. 2. manejar el balon al compas que puedan conduciendo con el pie derecho, izquierdo y alterno a una velocidad baja.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1. demarcacion con aros en cruz, el deporitsta va a donde el formador indique, izquierda, derecha adelante o atrás. 2.posicion defensiva desplazamientos adelante, atrás y diagonales.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	Por parejas uno de los dos estara en la esquina para realizar un saque con la mano a su compañero el cual estara ubicado en un cono y estara pendiente al silvato para entrar a cen antebrazo a la malla.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	juego 6-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

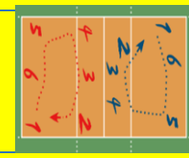


#DeporteQueProgresa

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	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de congelados, descongelando pasando el balon por entre las piernas, en toda la cancha.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1. pasillos con ejercicios de flexibilidad con el fin de potenciar la elongacion general de los musculos del cuerpo. 2. circuito de agilidad con escaleras de coordinacion.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño. 2. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajar la velocdad de reacción lanzando la pelota y el compañero cogerla en el aire.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	circuito de zonas de la cancha con golpe bajo en los platillos asignados, dominar el balon sin dejarlo caer, si se deja caer inicia de nuevo hasta completar el circuito	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	juego 6-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



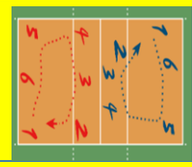
FIRMA FORMADOR:

#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	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de el Bobito: se ubican en un circulo los deportistas y dos compañeros escogidos por el formador pasaran al centro donde deberan interceptar el balon para que otro compañero tome su lugar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	.1. Con compañero de espaldas hacer fuerza y gana el que empuje a mas distancia, intentar pararse de espaldas, agarrados de los brazos hacer fuerza, carretillas mitad de cancha. 2. por parejas cuando suene el silvato ir por el balon y trerlo son 6 en total.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1.Explicacion de los golpes basicos en Voleibol (resibo por abajo ,alto y remate), cada deportista realizara dezplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	1. Circuito de conduccion de balon pasando obstaculos y terminando en remate al arco. 2. En fila cada deportista pasara a recicbir el balon lanzado por el formador golpeando con la cabeza (frontal, lateral izq - dere) para anotar el gol	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	juego 6-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



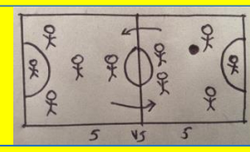
CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#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 DE EQUIPO	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	24/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de Captura la Bandera, dos equipos cada uno en su media cancha intentaran tomar la bandera del equipo contrario para poder ganar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior EJERCICIO 1	1. Trabajo de skiping alto medio y bajo al sonar el silvato salir trotando a la distancia demarcada. 2. en diferentes direcciones con conduccion de balon y ambas piernas. 3. pacillos con ejercicios de flexibilidad con el fin de potenciar la elongacion general de los musculos del cuerpo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	Juegos enfocados al uso de orientacion en cuanto al balon y a los compañeros, esto se ralizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudir y volver aagarrarlo en las manos sin que caiga detectar por medio de colores el equipo de juego.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica EJERCICIO 3	mini rey de cancha en equipos de 4.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	juego 6-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



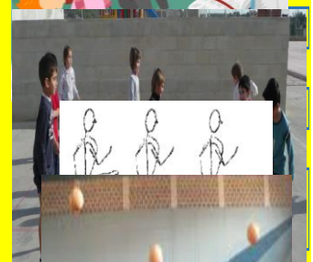
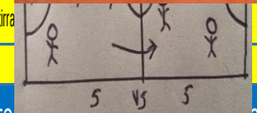
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
		Predeportivos — CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de Captura la Bandera, dos equipos cada uno en su media cancha intentaran tomar la bandera del equipo contrario para poder	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior — EJERCICIO 1	1. Trabajo de skiping alto medio y bajo al sonar el silvato salir trotando a la distancia demarcada. 2. Suicidios en diferentes direcciones con conduccion	
		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Juegos enfocados al uso de orientacion en cuanto al balon y a los compañeros, esto se ralizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudir y volver agarrarlo en las manos sin que caiga detectar por	
		tactica — EJERCICIO 3	mini torneo de banquitas en equipos de 4.	
		— JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se fo... del estira...
		— RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	 FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



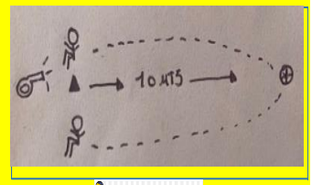
FIRMA FORMADOR:

#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	DISCIPLINA	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	1/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	REPETIR EL TRABAJO CONTINUO DE LA TECNICA DE RECIBO POR ABAJO, POR ARRIBA Y REMATE			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el Respeto se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de balon mano por equipos, mientras el jugador tengo el balon en sus manos no podra desplazarse y si el balon cae pasa inmediantamente al otro equipo, los pases se pueden interceptar pero no puede haber contacto físico para quitar el balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL Coordinacion	EJERCICIO 1	1.Pasar el camino de aros saltando a pie junto dentro del aro sin tocarlo de lo contrario iniciara de nuevo el recorrido. 2.Ejercicio de zigzag a media altura tocando cada cono con la mano y en diferentes posiciones (de frente, de espalda, lateral izq-dere). 3.Pasar la escalera de coodinacion hacia delante sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	
25 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	7.Trabajo por parejas donde se ubicaran cada uno al lado del cono señalado sentados y dandole la espalda al formador el cual dara la salida al hacer sonar el pito, los deportistas se levantaran e iran a un balon ubicado a 10 mts, el primero que llegue.	
25 MIN.	Tecnica	EJERCICIO 3	1.Explicacion de los golpes basicos en Voleibol (defensa por abajo ,alto y remate), cada deportista realizara dezplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
30 MIN.		JUEGO	juego 6-6 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



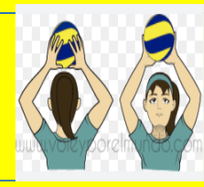
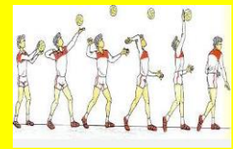
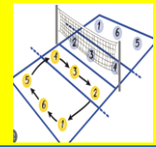
FIRMA FORMADOR:

#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	DISCIPLINA	FORMADOR	WILLIAN AMDREYMARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	3/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECER EL TRABAJO DE RECIBO POR ABAJO, POR ARRIBA Y REMATE			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	La honestidad es un valor moral fundamental para entablar relaciones interpersonales basadas en la confianza, la sinceridad y el respeto mutuo, Una persona que actúa con honestidad lo hace siempre apoyada en valores como la verdad y la justicia, y no antepone a estos sus propias necesidades o intereses. En este sentido, es una persona apegada a un código de conducta caracterizado por la rectitud, la probidad y la honradez.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de ponchados debajo de la cintura, en toda la cancha uno de los deportistas señalado por el formador iniciara ponchando a sus compañeros de la cintura hacia abajo para que pase otro compañero a ponchar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior — EJERCICIO 1	1. desplazamientos en diferentes direcciones en 4 apoyos y boca arriba, sin que la cola toque el suelo.2. juego de micos a sus palos con el sonido del pito, los niños deberan tener una pareja, estaran separados trotando en direcciones diferentes, al sonar el silvato correran a buscar a su compañero el ultimo va quedando eliminado del juego. 3.Pasar la escalera de coodinacion de manera lateral (izq-dere) levantando las piernas sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica — EJERCICIO 2	1.Explicacion de los golpes basicos en Voleibol (resibo por abajo ,alto y remate), cada deportista realizara dezplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica — EJERCICIO 3	S eubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	— JUEGO	juego 6-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
	FASE FINAL	— RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

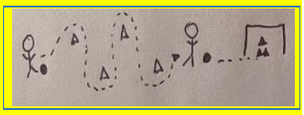
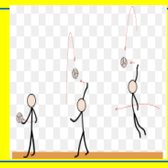
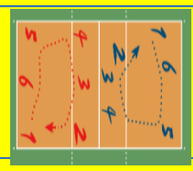


#DeporteQueProgresa

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	DISCIPLINA	FORMADOR	WILLIAN AMDREYMARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	6/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECER EL TRABAJO DE RECIBO POR ABAJO, POR ARRIBA Y REMATE			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre LA TOLERANCIA. La tolerancia es un valor moral que implica el respeto integro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente de que choquen o sean diferentes de las nuestras.Tolerancia se refiere a la acción y efecto de tolerar. Como tal, la tolerancia se basa en el respeto hacia lo otro o lo que es diferente de lo propio, y puede manifestarse como un acto de indulgencia ante algo que no se quiere o no se puede impedir, o como el hecho de soportar o aguantar a alguien o algo.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de congelados, descongelando pasando el balon por entre las piernas, en toda la cancha.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	Se forman los equipos en hileras, detrás de una línea de partida. Frente a cada hilera, a 1 metro de distancia, se colocan tres banderitas de diferentes colores, A la señal del maestro sale el primer niño de cada hilera saltando y bordeando cada bandera; al terminar regresa corriendo y se incorpora al final de su hilera. El siguiente niño inicia su recorrido cuando el que le antecede esté bordeando la segunda bandera, y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el recorrido.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1.Conduccion del balon con borde a la mano , en zigzag tocando el cono con el pie y derribar los conos ubicados en piramide se le dara un punto por cada cono que logre derribar, luego de completar 10 puntos, reliazara el ejercicio en control de antebrazo.	
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	1. Control del balon intentando realizarmayor cantidad de repeticiones en control bajo evitando que se nos caiga. 2. juego 1 vs 1(alternando) si el jugador atacante pierde la posesion del balon pasara de inmediato a defender.	
30 MIN.			JUEGO	juego 6-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



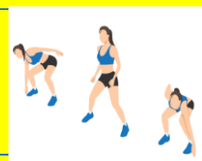
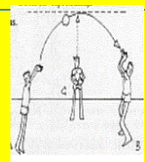
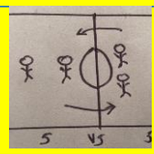
CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECER EL TRABAJO DE RECIBO POR ABAJO, POR ARRIBA Y REMATE			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre LA EXCELENCIA. La noción de excelencia, por lo tanto, se relaciona a la idea de perfección y a las características sobresalientes. El término señala aquello que está por encima del resto y que posee escasas falencias o puntos débiles; en el mundo del consumo, puede tratarse de un producto de calidad probada o innovador.la excelencia es una palabra que permite resaltar la considerable calidad que convierte a un individuo u objeto en merecedor de una estima y aprecio elevados.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de Captura la Bandera, dos equipos cada uno en su media cancha intentaran tomar la bandera del equipo contrario para poder ganar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1.por parejas uno de los dos tomara el balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar ponerlo en el suelo y pasarlo a su compañero con los pies, despues de 10 repeticiones combinara con salto y desplazamientos laterales .	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los deportistas deberan realizar un recorrido ida y vuelta en los conos ubicados por el formador a lo largo de la cancha y conduciendo el balon durante el recorrido deberan realizar un total de 10 suicidios cada uno.	
25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	Combinamos ejercicios de control en golpe bajo y alto intentan ando llegar al tercer golpe de remate suave y dirigido.	
30 MIN.			JUEGO	juego 6 vs 6 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

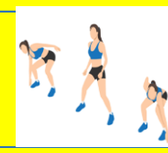
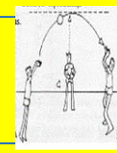
CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#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	EL LIDERAZGO	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	13/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECER EL TRABAJO DE RECIBO POR ABAJO, POR ARRIBA Y REMATE			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre EL LIDERAZGO. El liderazgo la acción de influir en un grupo de personas con el objetivo de trabajar en equipo y en torno a un propósito.El liderazgo ha cobrado vital relevancia en la actualidad debido a la escasez de personas con habilidades para conducir equipos y alcanzar objetivos por sobre el promedio.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. juego de la lleva con balon Clu, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el selleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon, se delimita el espacio. - estiramiento dinamico al 50%	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1.por parejas uno de los dos tomara el balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar ponerlo en el suelo y pasarlo a su compañero con los pies, despues de 10 repeticiones combinara con salto y desplazamientos laterales .	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito tecnico	EJERCICIO 2	1.Repaso de los golpes basicos en Voleibol (resibo por abajo ,alto y remate), cada deportista realizara dezplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	Combinamos ejercicios de control en pase bajo y alto intentan ando llegar al tercer golpe de remate suave y dirigido.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	juego 6- 1 y 5-1 según indicaciones .	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

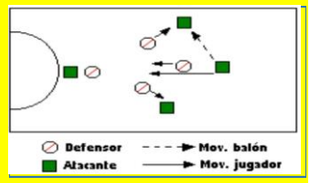
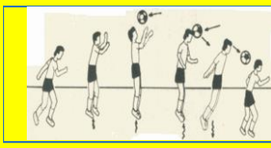
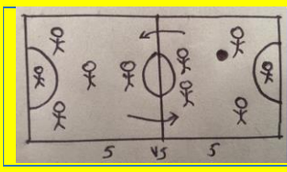


FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	17/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre EL CORAJE. Coraje es la capacidad de enfrentarse a una situación que presente un peligro inminente, real o supuesto. En este sentido, coraje es aquel que "tiene fuerza o se esfuerza de corazón". Se considera el coraje como un valor, ya que, permite a ultrapasar situaciones de peligro para continuar en frente.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de balon mano por equipos, mientras el jugador tengo el balon en sus manos no podra desplazarse y si el balon cae pasa inmediantamente al otro equipo, los pases se pueden interceptar pero no puede haber contacto fisico para quitar el balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	1.Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar conduciendo el balon. 2. manejar el balon al compas que puedan conduciendo con el pie derecho, izquierdo y alterno a una velocidad baja.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1. demarcacion con aros en cruz, el deportista va a donde el formador indique, izquierda, derecha adelante o atrás. 2.posicion defensiva desplazamientos adelante, atrás y diagonales.	
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Por parejas uno de los dos estara en la esquina para realizar un saque con la mano a su comapñero el cual estara ubicado en un cono y estara pendiente al silvato para entrar a cabecear y anotar el gol.	
30 MIN.			JUEGO	juego 5-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



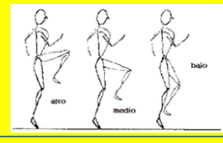
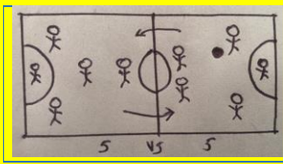
FIRMA FORMADOR:

#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	LA EXCELENCIA	FORMADOR	WILLIAMANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	22/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre LA EXCELENCIA. La noción de excelencia, por lo tanto, se relaciona a la idea de perfección y a las características sobresalientes. El término señala aquello que está por encima del resto y que posee escasas falencias o puntos débiles; en el mundo del consumo, puede tratarse de un producto de calidad probada o innovador.la excelencia es una palabra que permite resaltar la considerable calidad que convierte a un individuo u objeto en merecedor de una estima y aprecio elevados.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de congelados, descongelando pasando el balon por entre las piernas, en toda la cancha.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1. desplazamientos en diferentes direcciones en 4 apoyos y boca arriba, sin que la cola toque el suelo.2. juego de micos a sus palos con el sonido del pito, los niños deberan tener una pareja, estaran separados trotando en direcciones diferentes, al sonar el silvato correran a buscar a su compañero el ultimo va quedando eliminado del juego. 3.Pasar la escalera de coodinacion de manera lateral (izq-dere) levantando las piernas sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	  
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño. 2. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajr la velocdad de reacción lanzando la pelota y el compañero cogerla en el aire.	
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	1. Trabajo de skiping alto medio y bajo al sonar el silvato salir trotando a la distancia demarcada. 2. en diferentes direcciones con conduccion de balon y ambas piernas. 3. pacillos con ejercicios de flexibilidad con el fin de potenciar la elongacion general de los musculos del cuerpo.	
30 MIN.			JUEGO	juego 5 -1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

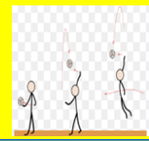
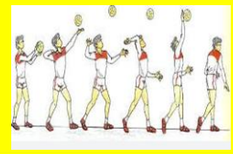
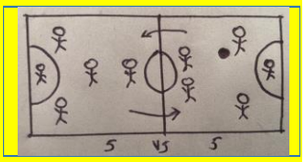
FIRMA FORMADOR:



#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	24/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de el Bobito: se ubican en un circulo los deportistas y dos compañeros escogidos por el formador pasaran al centro donde deberan interceptar el balon para que otro compañero tome su lugar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	.1. Con compañero de espaldas hacer fuerza y gana el que empuje a mas distancia, intentar pararse de espaldas, agarrados de los brazos hacer fuerza, carretillas mitad de cancha. 2. por parejas cuando suene el silvato ir por el balon y trerlo son 6 en total.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1.correcion buscando el perfeccionamiento de los golpes basicos en Voleibol (resibo por abajo ,alto y remate), cada deportista realizara dezplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	 
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	S eubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
30 MIN.			JUEGO	juego 5-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre HONESTIDAD. La honestidad es un valor moral fundamental para entablar relaciones interpersonales basadas en la confianza, la sinceridad y el respeto mutuo, Una persona que actúa con honestidad lo hace siempre apoyada en valores como la verdad y la justicia, y no antepone a estos sus propias necesidades o intereses. En este sentido, es una persona apegada a un código de conducta caracterizado por la rectitud, la probidad y la honradez.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de Captura la Bandera, dos equipos cada uno en su media cancha intentaran tomar la bandera del equipo contrario para poder ganar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior	EJERCICIO 1	1. Trabajo de skiping alto medio y bajo al sonar el silvato salir trotando a la distancia demarcada. 2. Suicidios en diferentes direcciones con conduccion de balon y ambas piernas. 3. pacillos con ejercicios de flexibilidad con el fin de potenciar la elongacion general de los musculos del cuerpo.	 
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Juegos enfocados al uso de orientacion en cuanto al balon y a los compañeros, esto se ralizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudir y volver aagarrarlo en las manos sin que caiga detectar por medio de colores el equipo de juego.	
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	S eubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
30 MIN.			JUEGO	juego 5-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estiramiento dirigido por uno de los deportistas.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

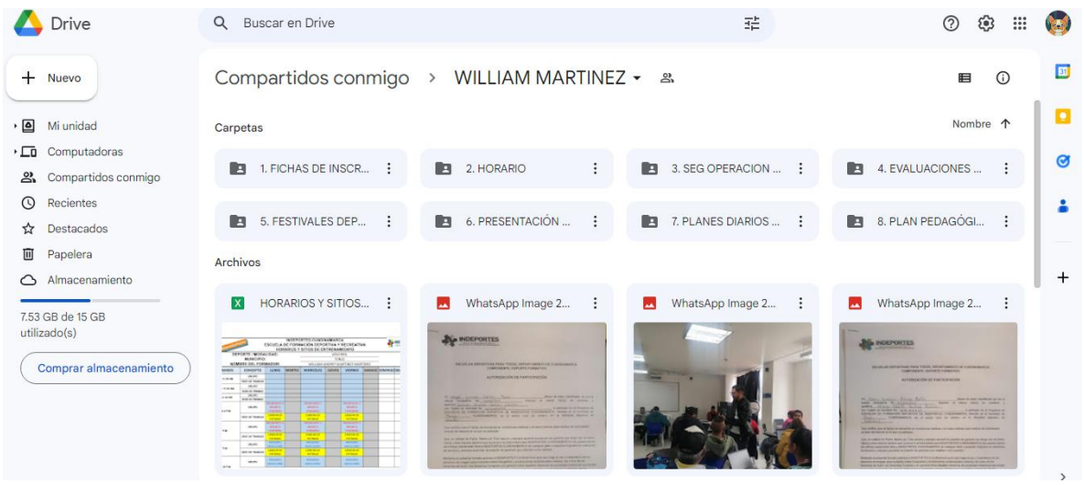
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**ABRIL**	**MUNICIPIO: TENJO**	
LUGAR:				PISTA DE PATINAJE	**HORARIO DE PRACTICA:**	3:30 PM A 5
NIVEL				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÒN**	
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		
			RESPONSABILIDAD	X		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD	X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X		
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD	X		
			CORAJE			
			DETERMINACION			
			IGUALDAD			
			DETERMINACION			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ				
			COORDINACION	X		
			LANZAR			
			ATRAPAR			
			CAMINAR	X		
			GATEAR			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X		
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GESTO TECNICO DEL REMATE	X		
			GESTO ALTO			
			DIRECCION DE GOLPE	X		
			DIRECCIONAMIENTO DE VOLE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	UBIACION DE BALON PARA R	X		
			GOLPE ELEVADO.	X		
			GOLPE DIRECCIONADO			
			PRECISION DEL GOLPE			
			ESTARTEGIA DE GOLPE	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08



Entregue y actualice en el momento indicado y constantemente para este periodo de ejecución, toda la información solicitada, mediante (Drive correo electrónico; horarios, informe de pago, inscripciones, plan mensual, planes diarios, plan pedagógico, y mallas pedagógicas, pruebas físicas), a el coordinador provincial.

1. Fichas de inscripción: https://drive.google.com/drive/folders/1IbFqMULh23Iv2acerVH3NHBHqbvsfg4c
2. Horario: https://drive.google.com/drive/folders/1zoRJUjTspRgyM5WHB3D9-z95vxo88KR3
3. Seg operación de beneficiarios: https://drive.google.com/drive/folders/1a-iBNOPeyRy7qi0NV8tGTMlITJQf-nPh
4. Evaluaciones a deportistas: https://drive.google.com/drive/folders/1tI1gsSR2CKHA-gjmzufiUQ7UEaz7Ezzf
5. Festivales deportivos: https://drive.google.com/drive/folders/18JpfBQ29edku0GwsuOGCU8N2vhx8MttW
6. Presentación de informes: https://drive.google.com/drive/folders/1Eu-1faW-R7Gz31ySbQyujPSNWM8KmEIz
7. Planes diarios y mensuales: https://drive.google.com/drive/folders/1jHZq_xsuYa5Jy8ofhksxeNzPWzp-NSwL
8. Plan y malla pedagógica: https://drive.google.com/drive/folders/1N47SPtu4YzlYYI0FCrDKP2WxkhHlgkew
9. Asistencia. https://drive.google.com/drive/folders/1vmWkxX7QCgQTcrBpdwrn2EyS_BQ9OA59
10. Cuadro de Cobertura https://drive.google.com/drive/folders/1rkEjBi1TorgOz2WtdzstLdW5xpo9OgUj

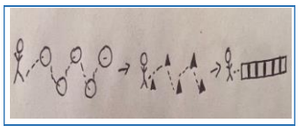
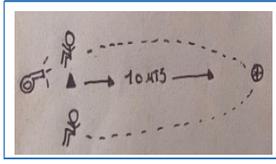
OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

#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	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	1/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR LA TECNICA DEL GOLPE BAJO POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MANERA INDIVIDUAL Y G			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de balon mano por equipos, mientras el jugador tenga el balon en sus manos no podra desplazarse y si el balon cae pasa inmediantamente al otro equipo, los pases se pueden interceptar pero no puede haber contacto físico para quitar el balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Coordinacion	EJERCICIO 1	1.Pasar el camino de aros saltando a pie junto dentro del aro sin tocarlo de lo contrario iniciara de nuevo el recorrido. 2.Ejercicio de zigzag a media altura tocando cada cono con la mano y en diferentes posiciones (de frente, de espalda, lateral izq-dere). 3.Pasar la escalera de coodinacion hacia delante sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	
25 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	7.Trabajo por parejas donde se ubicaran cada uno al lado del cono señalado sentados y dandole la espalda al formador el cual dara la salida al hacer sonar el pito, los deportistas se levantaran e iran a un balon ubicado a 10 mts, el primero que llegue.	
25 MIN.	FASE CENTRAL — Tecnica	EJERCICIO 3	Explicación de los golpes básicos para recepción en el voleibol, desde la iniciación como es el antebrazo o golpe bajo con el fin de que entiendan la postura básica y sus desplazamientos 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Juegos de trabajo por equipo, para despertar confianza y fomentar la colaboración en grupo alrededor del balón, así entenderán lo importante del trabajo unidos.	
10 MIN.	FASE FINAL — RECUPERACION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



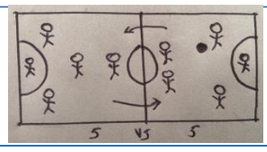
FIRMA FORMADOR:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	27/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR LA TECNICA DEL GOLPE BAJO POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MANERA INDIVIDUAL Y G			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de ponchados debajo de la cintura, en toda la cancha uno de los deportistas señalado por el formador iniciara ponchando a sus compañeros de la cintura hacia abajo para que pase otro compañero a ponchar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior	EJERCICIO 1	1. desplazamientos en diferentes direcciones en 4 apoyos y boca arriba, sin que la cola toque el suelo.2. juego de micos a sus palos con el sonido del pito, los niños deberan tener una pareja, estaran separados trotando en direcciones diferentes, al sonar el silvato correran a buscar a su compañero el ultimo va quedando eliminado del juego. 3.Pasar la escalera de coodinacion de manera lateral (izq-dere) levantando las piernas sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	 
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 2	Explicación de los golpes básicos para recepción en el voleibol, desde la iniciación como es el antebrazo o golpe bajo con el fin de que entiendan la postura básica y sus desplazamientos 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	Se ubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juegos de trabajo por equipo, para despertar confianza y fomentar la colaboración en grupo alrededor del balón, así entenderán lo importante del trabajo unidos.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

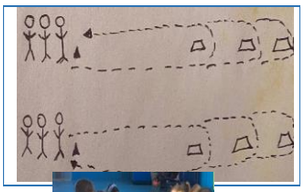
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	3/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR LA TECNICA DEL GOLPE BAJO POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MANERA INDIVIDUAL Y G			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion / SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos / CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de congelados, descongelando pasando el balon por entre las piernas, en toda la cancha.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior / EJERCICIO 1	Se forman los equipos en hileras, detrás de una línea de partida. Frente a cada hilera, a 1 metro de distancia, se colocan tres banderitas de diferentes colores, A la señal del maestro sale el primer niño de cada hilera saltando y bordeando cada bandera; al terminar regresa corriendo y se incorpora al final de su hilera. El siguiente niño inicia su recorrido cuando el que le antecede esté bordeando la segunda bandera, y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el recorrido.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico / EJERCICIO 2	Explicación de los golpes básicos para recepción en el voleibol, desde la iniciación como es el antebrazo o golpe bajo con el fin de que entiendan la postura básica y sus desplazamientos 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica / EJERCICIO 3	Se ubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Juegos de trabajo por equipo, para despertar confianza y fomentar la colaboración en grupo alrededor del balón, así entenderán lo importante del trabajo unidos.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

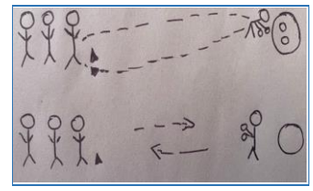
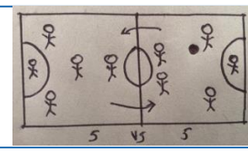
FIRMA FORMADOR:

#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	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	6/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR LA TECNICA DEL GOLPE BAJO POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MANERA INDIVIDUAL Y G			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de el Bobito: se ubican en un circulo los deportistas y dos compañeros escogidos por el formador pasaran al centro donde deberan interceptar el balon para que otro compañero tome su lugar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior — EJERCICIO 1	1. en parejas cada uno se ubica acurrucado frente a su compañero se enganchan de las manos y al sonido del silvato hacen fuerza hacia delante a derrivar a su compañero. 2. Se forman equipos en hileras detrás de una línea de partida. A una distancia determinada por el profesor y frente a cada hilera se dibuja un círculo y dentro de este se colocan dos pelotas, A una señal del profesor el primer niño de cada hilera sale corriendo hacia el círculo, recoge las dos pelotas, regresa corriendo a entregársela al siguiente niño y se incorpora al final de su hilera. El niño que recibe las pelotas corre y las deja dentro del círculo regresando a tocar al próximo compañero. Gana el equipo que primero termine	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica — EJERCICIO 2	1.por parejas uno de los dos tomara el balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar en antebrazo y pasarlo a su compañero , despues de 10 repeticiones cambian a hacer lo mismo con los demas golpes ya vistos en los entrenamientos. 2. control de balon haciendo la mayor cantidad sin dejar caer el balon.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica — EJERCICIO 3	Se ubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	— JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
		— RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR LA TECNICA DEL GOLPE BAJO POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MANERA INDIVIDUAL Y G			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion / SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos / CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de Captura la Bandera, dos equipos cada uno en su media cancha intentaran tomar la bandera del equipo contrario para poder ganar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior / EJERCICIO 1	1.por parejas uno de los dos trepado en el otro , tomara el balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar y pasarlo a su compañero sin dejarlo caer , despues de 10 repeticiones cambian y desde el suelo tendran que a hacer lo mismo con los demas golpes ya vistos en los entrenamientos.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico / EJERCICIO 2	Los deportistas deberan realizar un recorrido ida y vuelta en los conos ubicados por el formador a lo largo de la cancha y conduciendo el balon durante el recorrido deberan realizar un total de 10 suicidios cada uno.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica / EJERCICIO 3	1.por parejas uno de los dos tomara el balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar en antebrazo y pasarlo a su compañero , despues de 10 repeticiones cambian a hacer lo mismo con los demas golpes ya vistos en los entrenamientos. 2. control de balon haciendo la mayor cantidad sin dejar caer el balon.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Juegos de trabajo por equipo, para despertar confianza y fomentar la colaboración en grupo alrededor del balón, así entenderán lo importante del trabajo unidos.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

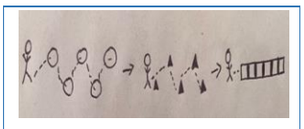
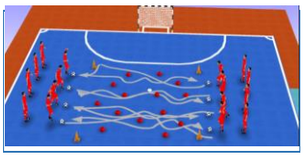
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR LA TECNICA DEL GOLPE BAJO POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS DE MANERA INDIVIDUAL Y G			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. juego de la lleva con balon C/u, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el selleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon, se delimita el espacio. - estiramiento dinamico al 50%	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1.Pasar el camino de aros saltando a pie junto dentro del aro sin tocarlo de lo contrario iniciara de nuevo el recorrido. 2.Ejercicio de zigzag a media altura tocando cada cono con la mano y en diferentes posiciones (de frente, de espalda, lateral izq-dere). 3.Pasar la escalera de coodinacion hacia delante sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	circuito de conduccion de balon con la mano , se demarca con conos los desplazamientos donde en algunos espacios se debe llevar el balon de antebrazo y en otro espacio realizar el pase solo con las manos en lanzamiento ubicados en los conos para recibir de nuevo , se va realizando la rotcion de posicion den 6-1.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	Conduccion del balon mediante movimientos guiados y dirigidos .	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juegos de trabajo por equipo, para despertar confianza y fomentar la colaboración en grupo alrededor del balón, así entenderán lo importante del trabajo unidos.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

#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	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de ponchados debajo de la cintura, en toda la cancha uno de los deportistas señalado por el formador iniciara ponchando a sus compañeros de la cintura hacia abajo para que pase otro compañero a ponchar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1.ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa. 2. salto de lazo pie junto, un pie y alterno. 3. Suicidios hasta la mitad del terreno de juego conduciendo el balon de ida y vuelta.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Competicion por relevos en donde el deportista tiene que pasar una serie de obstaculos que lo haran pasar por las diferentes zonas del campo en varias direcciones.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	1.Explicacion de los golpes basicos en Voleibol (resibo por abajo ,alto y remate), cada deportista realizara dezplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	juego 6-1, con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



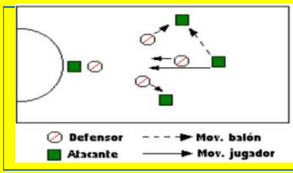
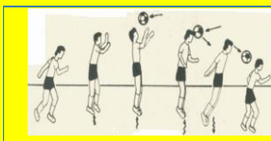
CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#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	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de balon mano por equipos, mientras el jugador tengo el balon en sus manos no podra desplazarse y si el balon cae pasa inmediantamente al otro equipo, los pases se pueden interceptar pero no puede haber contacto fisico para quitar el balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	1.Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar conduciendo el balon. 2. manejar el balon al compas que puedan conduciendo con el pie derecho, izquierdo y alterno a una velocidad baja.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1. demarcacion con aros en cruz, el deporitsta va a donde el formador indique, izquierda, derecha adelante o atrás. 2.posicion defensiva desplazamientos adelante, atrás y diagonales.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	Por parejas uno de los dos estara en la esquina para realizar un saque con la mano a su compañero el cual estara ubicado en un cono y estara pendiente al silvato para entrar a cen antebrazo a la malla.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	juego 6-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

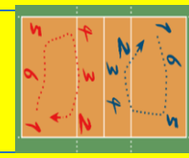


#DeporteQueProgresa

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	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de congelados, descongelando pasando el balon por entre las piernas, en toda la cancha.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1. pasillos con ejercicios de flexibilidad con el fin de potenciar la elongacion general de los musculos del cuerpo. 2. circuito de agilidad con escaleras de coordinacion.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño. 2. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajar la velocdad de reacción lanzando la pelota y el compañero cogerla en el aire.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	circuito de zonas de la cancha con golpe bajo en los platillos asignados, dominar el balon sin dejarlo caer, si se deja caer inicia de nuevo hasta completar el circuito	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	juego 6-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



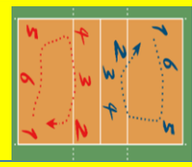
FIRMA FORMADOR:

#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	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de el Bobito: se ubican en un circulo los deportistas y dos compañeros escogidos por el formador pasaran al centro donde deberan interceptar el balon para que otro compañero tome su lugar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	.1. Con compañero de espaldas hacer fuerza y gana el que empuje a mas distancia, intentar pararse de espaldas, agarrados de los brazos hacer fuerza, carretillas mitad de cancha. 2. por parejas cuando suene el silvato ir por el balon y trerlo son 6 en total.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1.Explicacion de los golpes basicos en Voleibol (resibo por abajo ,alto y remate), cada deportista realizara dezplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	1. Circuito de conduccion de balon pasando obstaculos y terminando en remate al arco. 2. En fila cada deportista pasara a recicbir el balon lanzado por el formador golpeando con la cabeza (frontal, lateral izq - dere) para anotar el gol	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	juego 6-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



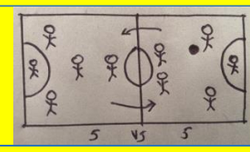
CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#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 DE EQUIPO	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	24/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de Captura la Bandera, dos equipos cada uno en su media cancha intentaran tomar la bandera del equipo contrario para poder ganar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior EJERCICIO 1	1. Trabajo de skiping alto medio y bajo al sonar el silvato salir trotando a la distancia demarcada. 2. en diferentes direcciones con conduccion de balon y ambas piernas. 3. pacillos con ejercicios de flexibilidad con el fin de potenciar la elongacion general de los musculos del cuerpo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	Juegos enfocados al uso de orientacion en cuanto al balon y a los compañeros, esto se ralizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudir y volver aagarrarlo en las manos sin que caiga detectar por medio de colores el equipo de juego.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica EJERCICIO 3	mini rey de cancha en equipos de 4.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	juego 6-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



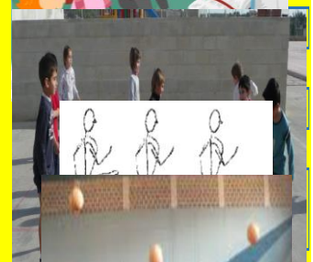
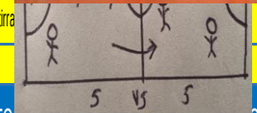
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
		Predeportivos — CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de Captura la Bandera, dos equipos cada uno en su media cancha intentaran tomar la bandera del equipo contrario para poder	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior — EJERCICIO 1	1. Trabajo de skiping alto medio y bajo al sonar el silvato salir trotando a la distancia demarcada. 2. Suicidios en diferentes direcciones con conduccion	
		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Juegos enfocados al uso de orientacion en cuanto al balon y a los compañeros, esto se ralizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudir y volver agarrarlo en las manos sin que caiga detectar por	
		tactica — EJERCICIO 3	mini torneo de banquitas en equipos de 4.	
		— JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se fo... del estira...
		— RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	 FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



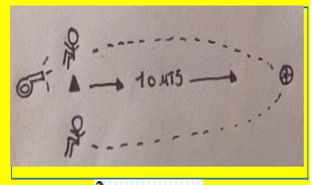
FIRMA FORMADOR:

#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	DISCIPLINA	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	1/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	REPETIR EL TRABAJO CONTINUO DE LA TECNICA DE RECIBO POR ABAJO, POR ARRIBA Y REMATE			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el Respeto se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de balon mano por equipos, mientras el jugador tengo el balon en sus manos no podra desplazarse y si el balon cae pasa inmediantamente al otro equipo, los pases se pueden interceptar pero no puede haber contacto físico para quitar el balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL Coordinacion	EJERCICIO 1	1.Pasar el camino de aros saltando a pie junto dentro del aro sin tocarlo de lo contrario iniciara de nuevo el recorrido. 2.Ejercicio de zigzag a media altura tocando cada cono con la mano y en diferentes posiciones (de frente, de espalda, lateral izq-dere). 3.Pasar la escalera de coodinacion hacia delante sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	
25 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	7.Trabajo por parejas donde se ubicaran cada uno al lado del cono señalado sentados y dandole la espalda al formador el cual dara la salida al hacer sonar el pito, los deportistas se levantaran e iran a un balon ubicado a 10 mts, el primero que llegue.	
25 MIN.	Tecnica	EJERCICIO 3	1.Explicacion de los golpes basicos en Voleibol (defensa por abajo ,alto y remate), cada deportista realizara dezplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
30 MIN.		JUEGO	juego 6-6 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



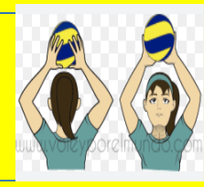
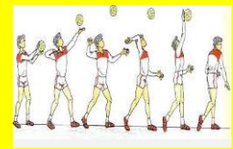
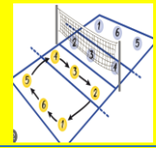
FIRMA FORMADOR:

#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	DISCIPLINA	FORMADOR	WILLIAN AMDREYMARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	3/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECER EL TRABAJO DE RECIBO POR ABAJO, POR ARRIBA Y REMATE			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	La honestidad es un valor moral fundamental para entablar relaciones interpersonales basadas en la confianza, la sinceridad y el respeto mutuo, Una persona que actúa con honestidad lo hace siempre apoyada en valores como la verdad y la justicia, y no antepone a estos sus propias necesidades o intereses. En este sentido, es una persona apegada a un código de conducta caracterizado por la rectitud, la probidad y la honradez.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de ponchados debajo de la cintura, en toda la cancha uno de los deportistas señalado por el formador iniciara ponchando a sus compañeros de la cintura hacia abajo para que pase otro compañero a ponchar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior — EJERCICIO 1	1. desplazamientos en diferentes direcciones en 4 apoyos y boca arriba, sin que la cola toque el suelo.2. juego de micos a sus palos con el sonido del pito, los niños deberan tener una pareja, estaran separados trotando en direcciones diferentes, al sonar el silvato correran a buscar a su compañero el ultimo va quedando eliminado del juego. 3.Pasar la escalera de coodinacion de manera lateral (izq-dere) levantando las piernas sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica — EJERCICIO 2	1.Explicacion de los golpes basicos en Voleibol (resibo por abajo ,alto y remate), cada deportista realizara dezplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica — EJERCICIO 3	S eubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	— JUEGO	juego 6-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
	FASE FINAL	— RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

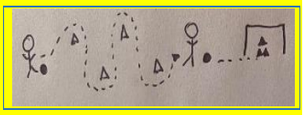
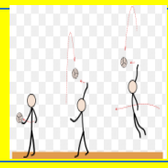
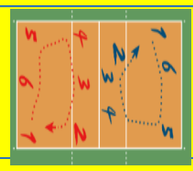


#DeporteQueProgresa

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	DISCIPLINA	FORMADOR	WILLIAN AMDREYMARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	6/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECER EL TRABAJO DE RECIBO POR ABAJO, POR ARRIBA Y REMATE			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre LA TOLERANCIA. La tolerancia es un valor moral que implica el respeto integro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente de que choquen o sean diferentes de las nuestras.Tolerancia se refiere a la acción y efecto de tolerar. Como tal, la tolerancia se basa en el respeto hacia lo otro o lo que es diferente de lo propio, y puede manifestarse como un acto de indulgencia ante algo que no se quiere o no se puede impedir, o como el hecho de soportar o aguantar a alguien o algo.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de congelados, descongelando pasando el balon por entre las piernas, en toda la cancha.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	Se forman los equipos en hileras, detrás de una línea de partida. Frente a cada hilera, a 1 metro de distancia, se colocan tres banderitas de diferentes colores, A la señal del maestro sale el primer niño de cada hilera saltando y bordeando cada bandera; al terminar regresa corriendo y se incorpora al final de su hilera. El siguiente niño inicia su recorrido cuando el que le antecede esté bordeando la segunda bandera, y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el recorrido.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1.Conduccion del balon con borde a la mano , en zigzag tocando el cono con el pie y derribar los conos ubicados en piramide se le dara un punto por cada cono que logre derribar, luego de completar 10 puntos, reliazara el ejercicio en control de antebrazo.	
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	1. Control del balon intentando realizarmayor cantidad de repeticiones en control bajo evitando que se nos caiga. 2. juego 1 vs 1(alternando) si el jugador atacante pierde la posesion del balon pasara de inmediato a defender.	
30 MIN.			JUEGO	juego 6-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



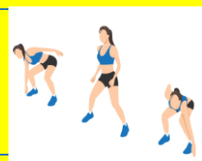
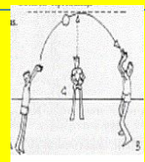
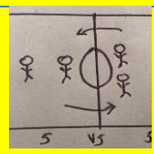
CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECER EL TRABAJO DE RECIBO POR ABAJO, POR ARRIBA Y REMATE			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre LA EXCELENCIA. La noción de excelencia, por lo tanto, se relaciona a la idea de perfección y a las características sobresalientes. El término señala aquello que está por encima del resto y que posee escasas falencias o puntos débiles; en el mundo del consumo, puede tratarse de un producto de calidad probada o innovador.la excelencia es una palabra que permite resaltar la considerable calidad que convierte a un individuo u objeto en merecedor de una estima y aprecio elevados.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de Captura la Bandera, dos equipos cada uno en su media cancha intentaran tomar la bandera del equipo contrario para poder ganar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1.por parejas uno de los dos tomara el balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar ponerlo en el suelo y pasarlo a su compañero con los pies, despues de 10 repeticiones combinara con salto y desplazamientos laterales .	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los deportistas deberan realizar un recorrido ida y vuelta en los conos ubicados por el formador a lo largo de la cancha y conduciendo el balon durante el recorrido deberan realizar un total de 10 suicidios cada uno.	
25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	Combinamos ejercicios de control en golpe bajo y alto intentan ando llegar al tercer golpe de remate suave y dirigido.	
30 MIN.			JUEGO	juego 6 vs 6 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

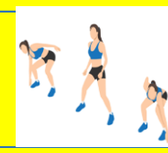
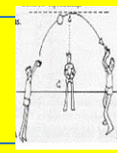
CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#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	EL LIDERAZGO	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	13/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	FORTALECER EL TRABAJO DE RECIBO POR ABAJO, POR ARRIBA Y REMATE			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre EL LIDERAZGO. El liderazgo la acción de influir en un grupo de personas con el objetivo de trabajar en equipo y en torno a un propósito.El liderazgo ha cobrado vital relevancia en la actualidad debido a la escasez de personas con habilidades para conducir equipos y alcanzar objetivos por sobre el promedio.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. juego de la lleva con balon Clu, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el selleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon, se delimita el espacio. - estiramiento dinamico al 50%	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1.por parejas uno de los dos tomara el balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar ponerlo en el suelo y pasarlo a su compañero con los pies, despues de 10 repeticiones combinara con salto y desplazamientos laterales .	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito tecnico	EJERCICIO 2	1.Repaso de los golpes basicos en Voleibol (resibo por abajo ,alto y remate), cada deportista realizara dezplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	Combinamos ejercicios de control en pase bajo y alto intentan ando llegar al tercer golpe de remate suave y dirigido.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	juego 6- 1 y 5-1 según indicaciones .	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

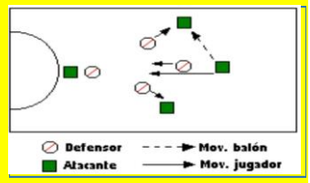
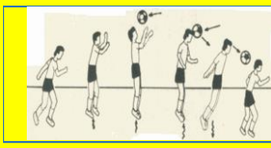
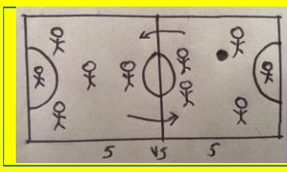


FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	17/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre EL CORAJE. Coraje es la capacidad de enfrentarse a una situación que presente un peligro inminente, real o supuesto. En este sentido, coraje es aquel que "tiene fuerza o se esfuerza de corazón". Se considera el coraje como un valor, ya que, permite a ultrapasar situaciones de peligro para continuar en frente.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de balon mano por equipos, mientras el jugador tengo el balon en sus manos no podra desplazarse y si el balon cae pasa inmediantamente al otro equipo, los pases se pueden interceptar pero no puede haber contacto fisico para quitar el balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	1.Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar conduciendo el balon. 2. manejar el balon al compas que puedan conduciendo con el pie derecho, izquierdo y alterno a una velocidad baja.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1. demarcacion con aros en cruz, el deportista va a donde el formador indique, izquierda, derecha adelante o atrás. 2.posicion defensiva desplazamientos adelante, atrás y diagonales.	
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Por parejas uno de los dos estara en la esquina para realizar un saque con la mano a su comapñero el cual estara ubicado en un cono y estara pendiente al silvato para entrar a cabecear y anotar el gol.	
30 MIN.			JUEGO	juego 5-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



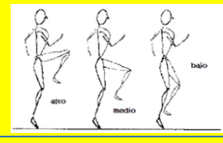
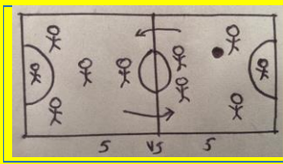
FIRMA FORMADOR:

#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	LA EXCELENCIA	FORMADOR	WILLIAMANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	22/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre LA EXCELENCIA. La noción de excelencia, por lo tanto, se relaciona a la idea de perfección y a las características sobresalientes. El término señala aquello que está por encima del resto y que posee escasas falencias o puntos débiles; en el mundo del consumo, puede tratarse de un producto de calidad probada o innovador.la excelencia es una palabra que permite resaltar la considerable calidad que convierte a un individuo u objeto en merecedor de una estima y aprecio elevados.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de congelados, descongelando pasando el balon por entre las piernas, en toda la cancha.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1. desplazamientos en diferentes direcciones en 4 apoyos y boca arriba, sin que la cola toque el suelo.2. juego de micos a sus palos con el sonido del pito, los niños deberan tener una pareja, estaran separados trotando en direcciones diferentes, al sonar el silvato correran a buscar a su compañero el ultimo va quedando eliminado del juego. 3.Pasar la escalera de coodinacion de manera lateral (izq-dere) levantando las piernas sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	  
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño. 2. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajr la velocdad de reacción lanzando la pelota y el compañero cogerla en el aire.	
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	1. Trabajo de skiping alto medio y bajo al sonar el silvato salir trotando a la distancia demarcada. 2. en diferentes direcciones con conduccion de balon y ambas piernas. 3. pacillos con ejercicios de flexibilidad con el fin de potenciar la elongacion general de los musculos del cuerpo.	
30 MIN.			JUEGO	juego 5 -1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

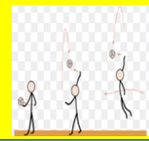
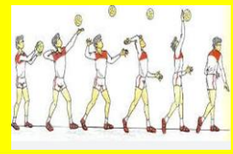
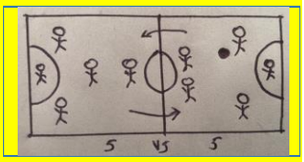
FIRMA FORMADOR:



#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	24/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de el Bobito: se ubican en un circulo los deportistas y dos compañeros escogidos por el formador pasaran al centro donde deberan interceptar el balon para que otro compañero tome su lugar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	.1. Con compañero de espaldas hacer fuerza y gana el que empuje a mas distancia, intentar pararse de espaldas, agarrados de los brazos hacer fuerza, carretillas mitad de cancha. 2. por parejas cuando suene el silvato ir por el balon y trerlo son 6 en total.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1.correcion buscando el perfeccionamiento de los golpes basicos en Voleibol (resibo por abajo ,alto y remate), cada deportista realizara dezplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	 
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	S eubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
30 MIN.			JUEGO	juego 5-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre HONESTIDAD. La honestidad es un valor moral fundamental para entablar relaciones interpersonales basadas en la confianza, la sinceridad y el respeto mutuo, Una persona que actúa con honestidad lo hace siempre apoyada en valores como la verdad y la justicia, y no antepone a estos sus propias necesidades o intereses. En este sentido, es una persona apegada a un código de conducta caracterizado por la rectitud, la probidad y la honradez.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de Captura la Bandera, dos equipos cada uno en su media cancha intentaran tomar la bandera del equipo contrario para poder ganar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior	EJERCICIO 1	1. Trabajo de skiping alto medio y bajo al sonar el silvato salir trotando a la distancia demarcada. 2. Suicidios en diferentes direcciones con conduccion de balon y ambas piernas. 3. pacillos con ejercicios de flexibilidad con el fin de potenciar la elongacion general de los musculos del cuerpo.	 
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Juegos enfocados al uso de orientacion en cuanto al balon y a los compañeros, esto se ralizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudir y volver aagarrarlo en las manos sin que caiga detectar por medio de colores el equipo de juego.	
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	S eubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
30 MIN.			JUEGO	juego 5-1 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estiramiento dirigido por uno de los deportistas.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 10

Informe cualitativo y cuantitativo

La información cuantitativa es respaldada por la investigación cualitativa para ayudar a interpretar los números. En otras palabras, si los datos cuantitativos son objetivos, entonces los cualitativos son subjetivos. Esta es una generalización, pero ayuda a diferenciar estos dos.

Tabla 1.

Descripción general según la naturaleza de la información que se recoge para responder al problema de investigación.

Investigación cualitativa	**Investigación cuantitativa**
Propósito: Explicar y obtener conocimiento profundo de un fenómeno a través de la obtención de datos extensos narrativos.	**Propósito:** Explicar predecir y/o controlar fenómenos a través de un enfoque de obtención de datos numéricos.
Diseño y método: Flexible, se especifíca en términos generales en el desarrollo del estudio. Puede haber no intervención y el mínimo de distracción.	**Diseño y método:** es estructurado, inflexible, especifica en detalles en el desarrollo del estudio. Involucra intervención, manipulación y control. Puede ser descriptiva, correlacional, causal - comparativa y experimental.
Recolección de datos: No estructurada recolección de documentos, observación participatiba, entrevistas, notas de campo detalladas.	**Recolección de datos:** Estructurada. Entrevistas estructuradas, adminiatración de test y cuestionarios.
Interpretación datos: Conclusiones tentativas y revisiones que se van dando sobre la marcha del estudio, generalizaciones especulativas o no se producen generalizaciones. El análisis de la información es no estadístico.	**Recolección de datos:** Las conclusiones y generalizaciones se formulan al concluir el estudio y se expresan con un grado predeterminado de certeza. El análisis de la información es estadístico.

Nota: tomado de la Organización Panamericana de la Salud (s.f.)

Investigación empírica

La palabra empírica significa información obtenida por medio experiencia, observación o los experimentos, aplicándose tanto a estudios cuantitativos, cualitativos o mixtos, El tema central en el método científico es que todo aporte debe ser empírico, lo que significa que es basado en la evidencia. Según Hernández (2014):

Puede ser más o menos controlada, más o menos flexible o abierta, más o menos estructurada, pero nunca caótica y sin método. Tal clase de investigación cumple dos propósitos fundamentales: a) producir conocimiento y teorías (investigación básica) y b) resolver problemas (investigación aplicada). (p. 24)

Metodología

Según Quecedo y Castaño (2003),

> “El término metodología hace referencia al modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas, a la manera de realizar la investigación. Nuestros supuestos teóricos y perspectivas, y nuestros propósitos, nos llevan a seleccionar una u otra metodología” (p. 7).

Método

Es el modo ordenado de proceder para obtener un resultado o un fin determinado, especialmente para descubrir y sistematizar los conocimientos. Y profundizando, el método científico es un método de investigación usado principalmente en la producción de conocimiento en las ciencias, que consiste en la observación sistemática, medición y experimentación, la formulación, análisis y modificación de las hipótesis. Entonces Según Castán (2014),

> “el procedimiento mediante el cual podemos alcanzar un conocimiento objetivo de la realidad, tratando de dar respuesta a las interrogantes acerca del orden de la naturaleza. Por tanto, es un método ligado a la ciencia y al conocimiento científico” (p. 1).

Proceso de investigación científica

La investigación científica es proceso reflexivo y metódico que ha permitido un contacto profundo con la realidad para su entendimiento, consiguiendo de esta forma la creación de nuevos conocimientos, así como el establecimiento de soluciones a diversos problemas presentes en la sociedad. Según Rivera-García (1998):

La función más importante de una teoría es explicar; decir el porqué, cómo y cuándo ocurre un fenómeno. Otra función de la teoría es sistematizar o dar orden al conocimiento sobre un fenómeno o realidad que muchas veces es disperso y no se encuentra organizado.

Es importante tener en cuenta otra función en la investigación científica, que es la teoría asociada con la explicación y que es la de predecir: hacer inferencias a futuro sobre cómo se va a manifestar un fenómeno, dadas ciertas condiciones.

Proyecto de investigación

La elaboración de un proyecto de investigación es un paso imprescindible para todo análisis de la realidad, ya que en él se formula y se concreta el objetivo de estudio, se definen los objetivos, se explican los métodos y se establecen las técnicas de recogida de datos más adecuadas. Es, por tanto, el documento que recoge la programación de la investigación y que sirve, además como guía permanente de referencia para la gestión, la supervisión y la evaluación. Para Facal (2015):

El proyecto de investigación ha de ser redactado de forma clara (en cuanto a definición del problema, objetivo, finalidad y logística), precisa (delimitando con exactitud los conceptos) y concisa (en aquellos aspectos que así lo requieran y, por el carácter del documento, aun cuando alguno de los apartados requiera una formación completa y detallada). (p.20)

La estructura básica del proyecto de investigación es el resultado de la sucesión articulada de las respuestas a las tres grandes cuestiones que lo constituyen: que se propone investigar, como se ha de investigar y porque se propone investigar lo que se propones investigar (callejo y Viedma, 2010)

Anteproyecto

Es el trabajo previo que se realiza antes de un trabajo concreto. Según Tesis y Master Colombia (2019), el objetivo de un anteproyecto es realizar una propuesta donde se plantean las líneas fundamentales que se quieren elaborar en el proyecto futuro.

Para realizar un anteproyecto es recomendable seguir ciertos pasos y así asegurar que se desarrollara de la manera correcta.

Definir el título de nuestro proyecto.

Describir los antecedentes del objeto de estudio.

Definir el problema.

Fundamentar las razones que le dan importancia y relevancia al proyecto, (generalmente llamado; justificación).

Establecer con claridad qué es lo que se pretende lograr u obtener con el trabajo (objetivos).

Definir el alcance (área o lugar donde se aplicará el proyecto) y la limitación (función específica de lo que se realizará).

Calcular los recursos que tendremos para desarrollar el proyecto.

Buscar las fuentes para obtener información sobre el objeto de estudio, pueden ser libros, artículos de revista, otros proyectos, etc.

Enfoque de investigación

Es la manera en que se recogerán los datos, como serán analizados, el enfoque incluye el diseño mismo del instrumento. A grandes rasgos, en la dinámica del quehacer investigativo de las ciencias sociales se puede distinguir dos enfoques metodológicos: el cuantitativo y el cualitativo. Ambos se diferencian por su lógica interna: diseño de investigación, técnicas e instrumentos que utilizan para recoger la información, tipo de información recolectada, el proceso de análisis, entre otras características. Para Cauas (2015) el enfoque cualitativo, es aquella que utiliza preferiblemente información de tipo cualitativo y cuyo análisis se dirige a lograr descripciones detalladas de los fenómenos estudiados. Enfoque cuantitativo, es aquella que utiliza información cuantitativa o cuantificable (medible). *La investigación de campo usa instrumentos como ficheros o representaciones estadísticas que, combinados con técnicas como la observación o la encuesta, permiten recopilar y analizar los datos que se van a estudiar.*

Referencias

Castán, Y. (2014). Introducción al método científico y sus etapas. Metodología en Salud Pública España.haykhuyay.com. http://www.haykhuyay.com/A1/Generic/ECO1/U1U2/metodoCientifico.pdf

Cauas, D. (2015). Definiciones de las variables, enfoque, y tipo de investigación. Academia.edu. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36805674/l-Variables-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1630695989&Signature=WFyEiyXsGaGzVLU8dmL0JXsYjD0eJi5~yKlwpbEAYWSSXxgkwhoybe8OQ-4W5syzRfOB6qAJipdJwCLBZBmPAwfXGYCdnDkupHmPRO6Ib0JBSPeRDbm59UM4IZZvxhobP1J7zLQgWEBYu9JmRF4wvMtF6HqJBvTlnbehZ8o7b~2WUHNE9i~flSFGmoQC9fCu2TNTgIstdVUzqEvfHSPvBeRbAr5USDjiVcGNo16P0hRf~1L1WP6rZBw8xWqLmLeFGkoXkOfx~5Jx9qsxdKtPNoNDEz5rEB4oSAFHpAdgFk~Ec6ZimhLJ-ZJ3aQehCtqIXPfLoFEDR6pzOMHlAOo00Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Facal Fondo, T. (2015). Guía para elaborar proyecto de investigación social. Ediciones Paraninfo. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LULUBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=conceptos+de+que+es+un+Proyecto+de+investigaci%C3%B3n&ots=oLJgSvMEjW&sig=Myb3W3whfHYw7bZt1nJT4-vheJA#v=onepage&q=conceptos%20de%20que%20es%20un%20Proyecto%20de%20investigaci%C3%B3n&f=false

Funandi.edu. (s.f.). El proyecto de investigación. Google-Sites https://sites.google.com/a/funandi.edu.co/investigacion/planteamiento-del-problema-1

Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación (6.ª). McGraw-Hill.

Quecedo Lecanda, R. y Castaño Garrido, C. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de Psicodidáctica, 14. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/48130/142-203-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rivera-García, P. (1998). Marco teórico, elemento fundamental en el proceso de investigación científica. AUCJ. https://bivir.uacj.mx/Reserva/Documentos/rva200334.pdf

Tesis y Master Colombia (2019, 20 de noviembre). ¿Qué es un anteproyecto?

https://tesisymasters.com.co/que-es-un-anteproyecto/

Universidad Internacional Iberoamericana. (2021). La importancia de definir los objetivos en un proyecto. Unini. https://blogs.unini.edu.mx/proyectos/2021/03/20/uninimx-importancia-definir-objetivos-proyecto

Organización Panamericana de la Salud (s.f.). Educación en inocuidad de alimentos: Clasificación de la investigación.[OPS]. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10484:educacion-inocuidad-alimentos-clasificacion-de-investigacion&Itemid=41279&lang=es#gsc.tab=0

<u>Aunque existen diversos modelos de los componentes de un proyecto de investigación, a continuación, se describen algunos componentes básicos.</u>

Título

FESTIVALESDE HABILIDADES MOTRICES DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA TENJO 2023.

VOLEIBOL.

WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ.

Introducción

Convencionalmente, la introducción da cuenta de una manera general del qué, del cómo, del dónde y del cuándo de la investigación. En este sentido, la introducción ofrece una visión panorámica de lo que otros apartes del proyecto elaborarán con más detenimiento.

Antecedentes

Como su nombre lo indica, en los antecedentes se realiza un balance de los estudios previos que son relevantes para la pregunta de investigación. En los antecedentes se hace una revisión bibliográfica del estado del arte de los estudios existentes relacionados con la pregunta.

Justificación

En la justificación se elabora una argumentación sobre la pertinencia de la problemática seleccionada para un trabajo de grado en estudios culturales. Debe tenerse presente que los estudios culturales constituyen una práctica intelectual y política, por lo que la justificación tiene que reflexionar sobre cómo el proyecto contempla estos dos aspectos del campo de los estudios culturales. No solamente producción de conocimiento, sino también intervención. Esto implica tener claridad sobre la especificidad de los estudios culturales, sobre sus alcances como una teorización desde lo concreto con una particular modalidad de voluntad política.

Planteamiento del problema

El planteamiento del problema se elabora en torno a la pregunta de investigación. Es en el planteamiento del problema donde debe ser formulada dicha pregunta. Formular la pregunta significa ofrecerle al lector los aspectos geográficos, históricos, económicos, sociales y culturales desde los cuales cobra sentido la pregunta de investigación. La formulación de la pregunta es la columna vertebral del proyecto. Esta formulación debe ser precisa, transparente y directa. Por tanto, cada uno de los términos y categorías utilizados en la pregunta serán objeto de elaboración en los objetivos, el marco teórico y la metodología respectivamente.

Objetivos

Las metas o propósitos del trabajo de grado constituyen los objetivos. Los objetivos siempre empiezan con un verbo en infinitivo (identificar, examinar, describir, indagar, etc.) y son concisos y realizables. Podrían fácilmente ser transformados en resultados esperados y encontrar en el diseño metodológico y en el cronograma de actividades sus respectivas correspondencias. Convencionalmente, un proyecto de trabajo de grado cuenta con un objetivo general y unos específicos. El objetivo general es uno ya que no sólo debe estar en consonancia con la pregunta de investigación, sino que también da cuenta de ella. Los objetivos específicos se desprenden lógica y temáticamente del objetivo general. Es vital para la consistencia del proyecto que los objetivos específicos no sean más abarcadores que el objetivo general ni, mucho menos, que apunten a propósitos diferentes o antagónicos del objetivo general.

La definición de objetivos generales y específicos forma parte de las herramientas necesarias para cumplir el propósito final. Para la Universidad Internacional Iberoamericana (2021):

El primero de ellos, responde al por qué del proyecto y ha de ser coherente con la estrategia de la investigación. En cuanto a los objetivos específicos, son aquellos que se deben realizar y seguir para lograr el objetivo principal. Por ello, es recomendable llevar a cabo una matriz para poder priorizarlos y analizar los riesgos a los que nos podemos enfrentar durante todo el proceso. Además, se debe tener en cuenta que los objetivos deben ser medibles, alcanzables y realistas.

Marco teórico

El marco teórico da cuenta no sólo de cada una de las categorías de análisis que constituyen la pregunta de investigación, sino también de las relaciones teóricas que se establecen entre ellas. Por lo tanto, el marco teórico no pretende simplemente invocar un autor o una 'escuela' en la cual se inscribe la investigación/intervención. No se dice nada afirmando que la investigación sigue los planteamientos de Foucault, Deleuze o de Hall, o que se inscribe dentro del postestructuralismo o la teoría de la performatividad. Menos aun, el marco teórico se limita a una lista de definiciones de términos, a una especie de glosario que operaría como sumatoria de definiciones de conceptos.

Diseño metodológico

La metodología no es un listado de técnicas ni de metodologías, sino que explica el proceso de investigación tal como se lo ha concebido. En este diseño es muy importante no quedarse en generalidades sino aterrizar la investigación a cómo, cuándo, por cuanto tiempo, bajo qué condiciones y con qué implicaciones se instrumentalizarán unas técnicas y metodologías. La metodología debe ser clara y especifica, elaborando detalladamente cómo se espera producir los 'datos' requeridos para responder a la pregunta de investigación.

Cronograma de actividades

El cronograma ordena en el tiempo las actividades relevantes para el desarrollo de la investigación. El grueso de estas actividades se desprende de la metodología. En general, el cronograma de actividades es presentado como una tabla con dos columnas: una donde se desagregan las actividades y la otra donde se localizan en el tiempo (el cual se puede presentar por meses o semanas, dependiendo del detalle del cronograma).

Interpretación datos:

Cualitativa:

Conclusiones tentativas y revisiones que se van dando sobre la marcha del estudio, generalizaciones especulativas o no se producen generalizaciones. El análisis de la información es no estadístico.

Cuantitativo:

Las conclusiones y generalizaciones se formulan al concluir el estudio y se expresan con un grado predeterminado de certeza. El análisis de la información es estadístico. (en esta sección ubican las gráficas y sus conclusiones cuantitativas).

análisis de cada uno de los test por nivel.

GRUPO INICIACION.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION **DISCIPLINA: VOLEIBOL**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	MARIA JOSE CUBIDES	11	26/04/2011	VOLEIBOL	59	157	63	157	74
2	ANA MARIA PASTOR	13	21/01/2009	VOLEIBOL	40.9	155	60	156	58
3	KAROLL NIÑO	12	8/06/2010	VOLEIBOL	49	158	65	159	63
4	MARIA PAULA BARON	12	2/04/2010	VOLEIBOL	41.9	153	61	153	68
5	SARITA GONZALEZ	11	17/02/2011	VOLEIBOL	40.8	157	60	158	60
6	SOPHIA RODRIGUEZ	12	21/05/2010	VOLEIBOL	42	158	61	158	59
7	SARA PARRA	13	19/02/2009	VOLEIBOL	49	158	64	158	62
8	MARIANA SERNA	11	13/07/2011	VOLEIBOL	40.3	154	68	154	62
9	LUCIANA GUITERREZ	9	10/02/2013	VOLEIBOL	22.5	128	52	129	55
10	LAURA ZAPATA	13	29/03/2009	VOLEIBOL	59	155	64	155	78
11	SYLVANA LOZANO	14	3/06/2008	VOLEIBOL	55	163	71	164	62
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

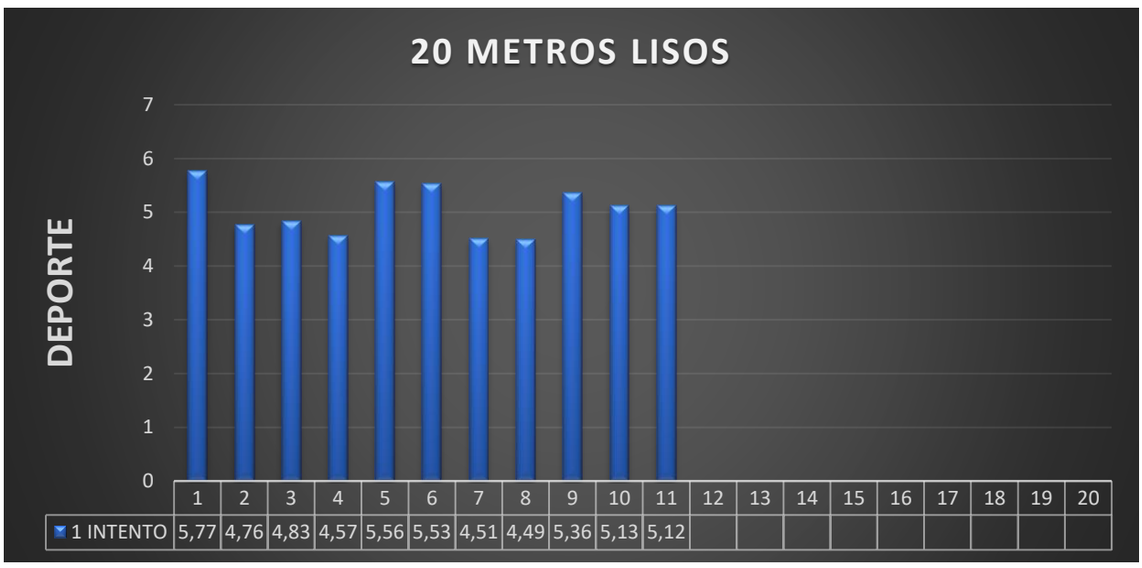
MUNICIPIO EVALUADO:	**TENJO**
FORMADOR:	**WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ**

En esta categoria de iniciacion se realizan pruebas a 11 deportistas del genero femenino de voleibol del Municipio de Tenjo, esta pruebas fueron realizadas en dos sesiones de entrenamiento los dias 20,22 y 25 de septiembre del año 2023 escenario pista de patinaje.este grupo poblacional de iniciacion se realizaron la toma de los datos requeridos para las pruebas a ejecutar, fechad nacimiento, peso, estatura, envergadura y perimetro de cintura. Adicional se realizan los test de habilidades motrices estandarizados para cada grupo a cargo por parte de Indeportes Cundinamarca.

En la tabla encontramos los test aplicados en las edades de 9 y 10 años.

SEGUNDO SEMESTRE										
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO										
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	MARIA JOSE CUBIDES	VOLEIBOL	5,77	147	144	30	28	13,3	15	20
2	ANA MARIA PASTOR	VOLEIBOL	4,76	156	158	38	34	12,56	15	20
3	KAROLL NIÑO	VOLEIBOL	4,83	153	150	23	25	12,16	30	25
4	MARIA PAULA BARON	VOLEIBOL	4,57	137	135	26	29	12,03	15	20
5	SARITA GONZALEZ	VOLEIBOL	5,56	121	122	32	25	12,09	30	25
6	SOPHIA RODRIGUEZ	VOLEIBOL	5,53	98	101	35	31	15,4	25	25
7	SARA PARRA	VOLEIBOL	4,51	138	140	28	27	12,4	15	20
8	MARIANA SERNA	VOLEIBOL	4,49	125	128	32	27	12,17	20	25
9	LUCIANA GUITERREZ	VOLEIBOL	5,36	110	106	16	18	14,95	35	40
10	LAURA ZAPATA	VOLEIBOL	5,13	126	128	31	31	13,1	15	20
11	SYLVANA LOZANO	VOLEIBOL	5,12	145	140	36	34	12,6	20	20
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
MUNICIPIO EVALUADO:		TENJO								
FORMADOR :		WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ								

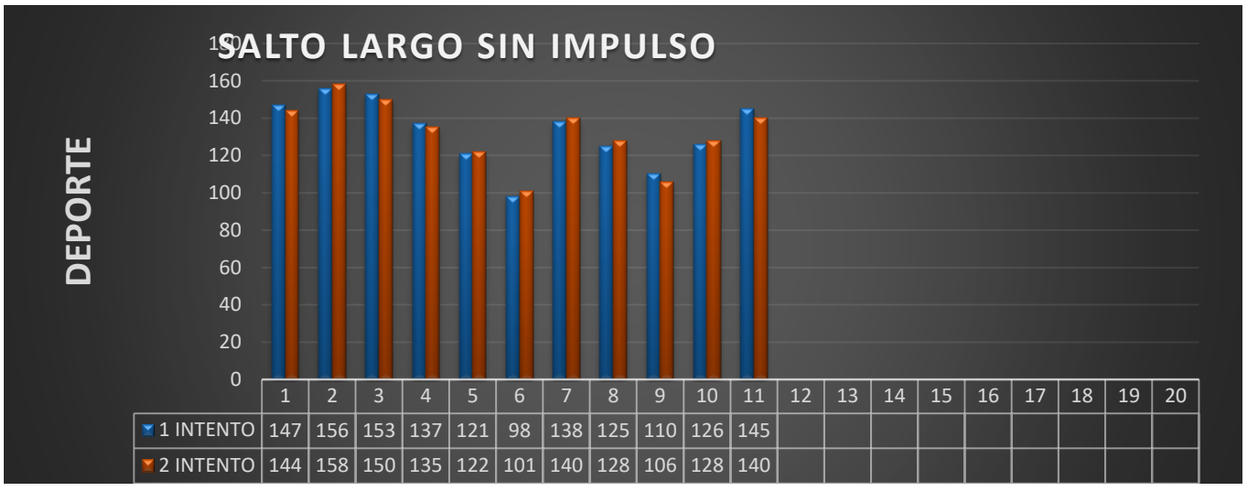
Resultados de los test en la categoría iniciación.



ANALISIS CUALITATIVO 20 MTS LISOS:

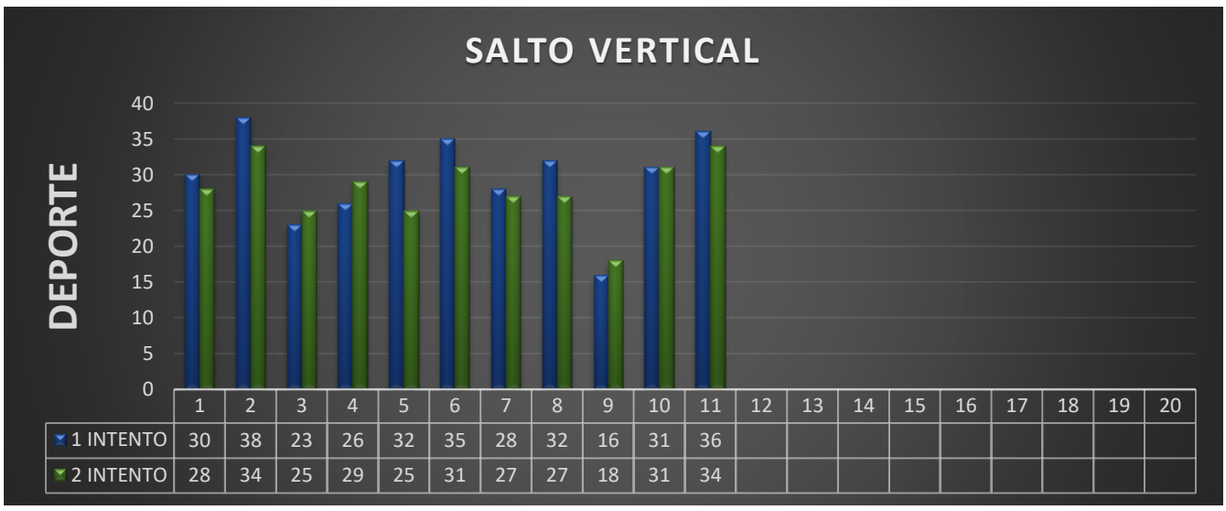
- el mejor tiempo de esta prueba es Sara Parra 4 segundos con 49 milésimas, el tiempo más largo es de María Jose Cubides con 5 segundos y 77 milésimas.

- El 55 % de las deportistas están por encima de los 5 segundos, el 45% está por debajo de los 5 segundos

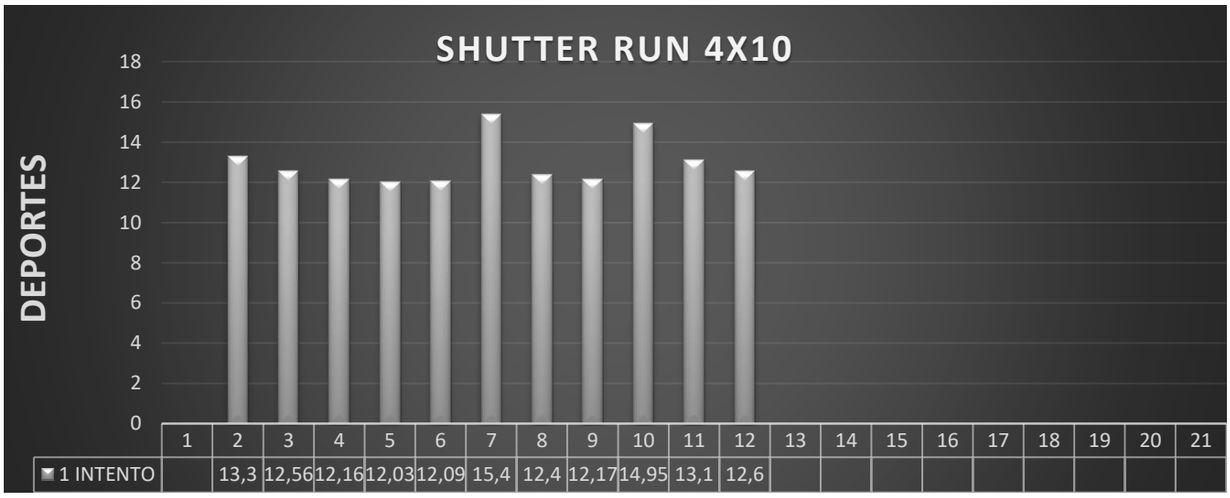


ANALISIS CUALITATIVO SALTO HORIZONTAL:

- el mejor salto fue de Ana María Pastor 1.56 cmts
- el deportista más joven con 9 años fue Luciana Gutiérrez 1,22 cmts.
- en la prueba se demostró la fuerza y potencia en piernas que aplico cada deportista, mejorando la marca en cada intento asignado.

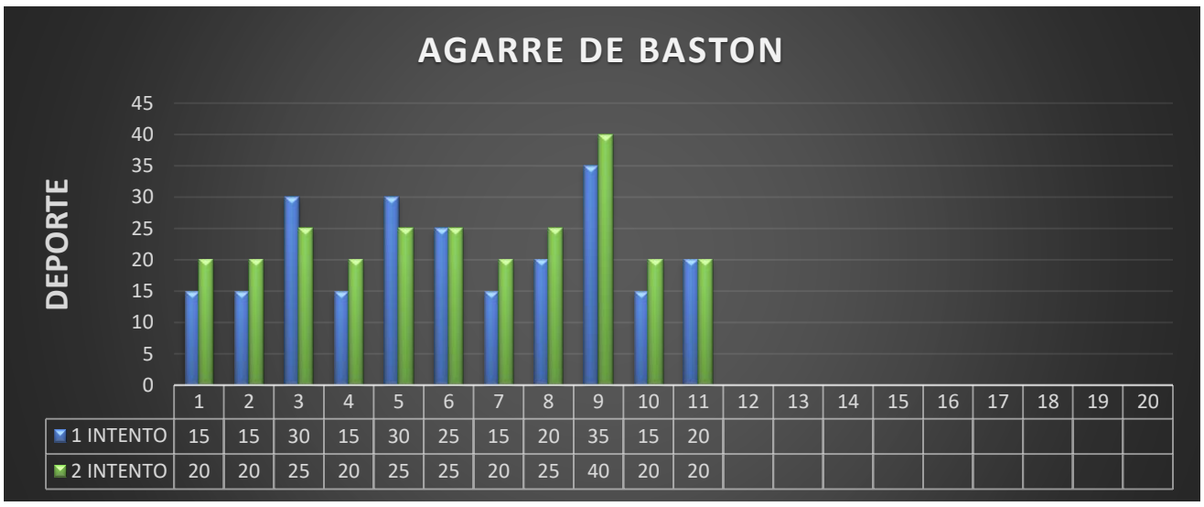


- El mejor salto lo realizo la deportista Silvana Lozano con 60 cms.
- Para este tets el menor salto fue de Luciana con 16 cms, el promedio de salto de 7 deportistas está por encima de los 30 cms las 4 deportistas están por debajo del promedio de 30 cms.



ANALISIS CUALITATIVO SHUTTLE RUN:

- el mejor tiempo fue hecho por el deportista Sarita González de 11 años con un tiempo de 12 segundos con 03 milésimas.
- El tiempo más largo lo realizo la deportista Sara Parra con un tiempo de 15 segundos con 04 milésimas
- fue un test donde el promedio estuvo en los 11 segundos por la mayoría de los deportistas.



ANALISIS CUALITATIVO AGARREDE BASTON:

- En la prueba del bastón 5 chicas obtuvieron la marca de 15, las demás estuvieron por encima de 20.
- La peor marca fue realizada por la deportista Luciana Gutiérrez con una marca de 40.
- En este test se realizó la reacción de cada una de las deportistas de esta categoría, como primera prueba se espera mejorar este tipo de prueba para una próxima aplicación.

GRUPO DE FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION **DISCIPLINA: VOLEIBOL**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	LINA MARIA VARGAS	14	30/11/2007	VOLEIBOL	45.6	160	74	161	73
2	AKREN SOFIA GUZMAN	16	21/10/2005	VOLEIBOL	60.9	158	69	158	82
3	SARA ARCILA OSPINA	13	3/03/2009	VOLEIBOL	52.1	164	79	164	71
4	KAREN SOFIA CASTRO	14	17/08/2008	VOLEIBOL	48.2	155	74	155	67
5	TATIANA DEL PILAR	14	21/02/2008	VOLEIBOL	73.7	164	86	165	82
6	ALIXON YANETH TAUIVA	15	6/12/2006	VOLEIBOL	62.2	154	73	154	89
7	SOFIA CESPEDES	13	14/07/2009	VOLEIBOL	53.6	175	80	175	73
8	MICHEL DAYANA GUZMAN	16	21/07/2006	VOLEIBOL	42.3	153	66	154	64
9	GABRIELA CASTELLANOS	14	19/02/2008	VOLEIBOL	45.6	158	74	158	66
10	MARIA FERNANDA HERRERA	14	27/03/2008	VOLEIBOL	64.2	164	86	164	72
11	ANA VALERIA MORA	13	26-nov	VOLEIBOL	48.7	160	84	159	65
12	SOFIA BERNAL	12	6/07/2010	VOLEIBOL	41.8	148	62	148	65
13	ANA VALERIA MIRANDA	13	5/07/2009	VOLEIBOL	53.2	155	76	155	73
14	ISABELA VARGAS	12	5/04/2010	VOLEIBOL	63.4	172	83	172	70
15	ESTEBAN TALERO	16	25/06/2006	VOLEIBOL	41.6	159	78	159	64
16	JUAN SEBASTIAN SALAMANCA	15	10/10/2007	VOLEIBOL	57.6	176	88	176	78
17	IVAN ESTEBAN HERRERA	15	17/05/2007	VOLEIBOL	66.4	176	84	176	88
18	JUAN FELIPE LEQUIZAMON	14	11/09/2008	VOLEIBOL	60.7	158	69	158	90
19	ILIAN STIVEN RIVERA	16	14/09/2006	VOLEIBOL	73.5	175	82	175	84
20	JUAN DIEGO PITA	14	22/08/2008	VOLEIBOL	61.6	177	86	177	78
MUNICIPIO EVALUADO:				**TENJO**					
FORMADOR:				**WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ**					

En esta categoria de FUNDAMENTACION se realizan pruebas a 46 deportistas del genero femenino y masculino de voleibol del Municipio de Tenjo, esta pruebas fueron realizadas en dos sesiones de entrenamiento los dias 20,22 y 25 de septiembre del 2023 escenario pista de patinaje.este grupo pobalcional de fundamentacion se realizaron la toma de los datos requeridos para las pruebas a ejecutar, fecha de nacimiento, peso, estatura, envergadura y perimetro de cintura. Adicional se realizan los test de habilidades motrices estandarizados para este grupo a cargo por parte del instructor de Indeportes Cundinamarca.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

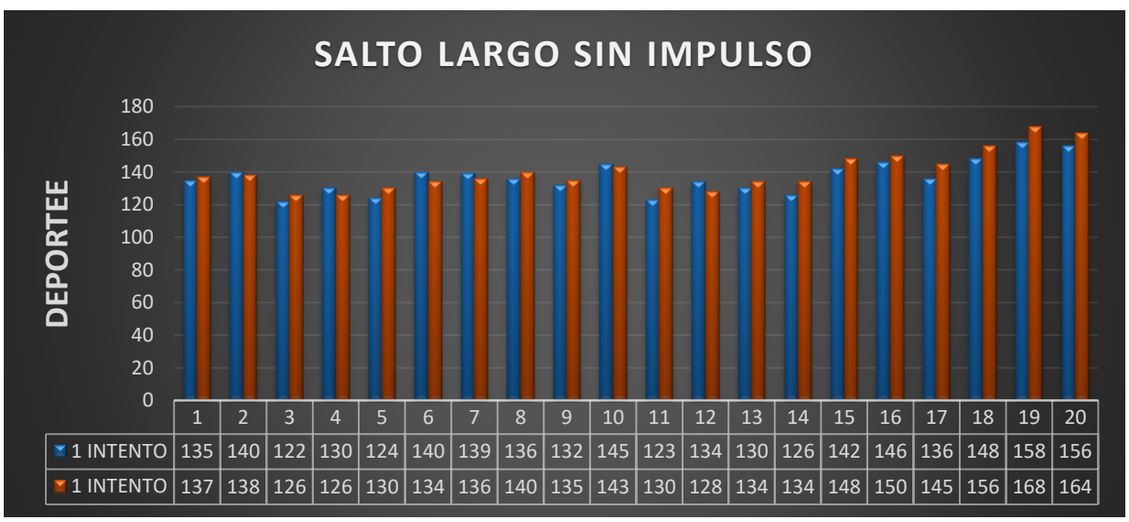
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (139,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	LINA MARIA VARGAS	voleibol	5,67	135	137	45	43	10,45	20	15	59,3
2	AKREN SOFIA GUZMAN	voleibol	6,9	140	138	32	31	12,34	30	30	54,35
3	SARA ARCILA OSPINA	voleibol	4,67	122	126	28	30	14,35	20	25	52
4	KAREN SOFIA CASTRO	voleibol	7,58	130	126	34	31	12,67	25	20	58,08
5	TATIANA DEL PILAR	voleibol	6,34	124	130	42	39	14,56	25	20	50,21
6	ALIXON YANETH TAUIVA	voleibol	6,12	140	134	45	43	10,23	30	15	46,56
7	SOFIA CESPEDES	voleibol	4,89	139	136	32	26	12,9	15	25	58,9
8	MICHEL DAYANA GUZMAN	voleibol	4,36	136	140	25	28	14,03	20	25	54,67
9	GABRIELA CASTELLANOS	voleibol	4,12	132	135	23	20	11,34	25	30	58,79
10	MARIA FERNANDA HERRERA	voleibol	4,56	145	143	16	20	13,23	30	25	53
11	ANA VALERIA MORA	voleibol	4,09	123	130	18	22	12,56	25	25	52,45
12	SOFIA BERNAL	voleibol	6,78	134	128	45	43	9,56	25	30	57,12
13	ANA VALERIA MIRANDA	voleibol	5,45	130	134	32	31	10,67	20	20	59,09
14	ISABELA VARGAS	voleibol	6,5	126	134	28	30	10,89	30	25	57,34
15	ESTEBAN TALERO	voleibol	4,78	142	148	34	31	9,14	15	25	54,45
16	JUAN SEBASTIAN SALAMANCA	voleibol	4,53	146	150	42	39	10,68	15	25	50,45
17	IVAN ESTEBAN HERRERA	voleibol	5,07	136	145	45	43	10,54	15	15	51,89
18	JUAN FELIPE LEQUIZAMON	voleibol	4,04	148	156	43	40	9,45	20	15	49,67
19	ILIAN STIVEN RIVERA	voleibol	4,67	158	168	40	42	9,68	15	15	48,12
20	JUAN DIEGO PITA	voleibol	3,9	156	164	36	37	10,03	15	15	49,1
MUNICIPIO EVALUADO:		**TENJO**									
FORMADOR :		**WILLIAM ANDREY MARTINZE MARTINEZ**									



ANALISIS CUALITATIVO 20 MTS LISOS:

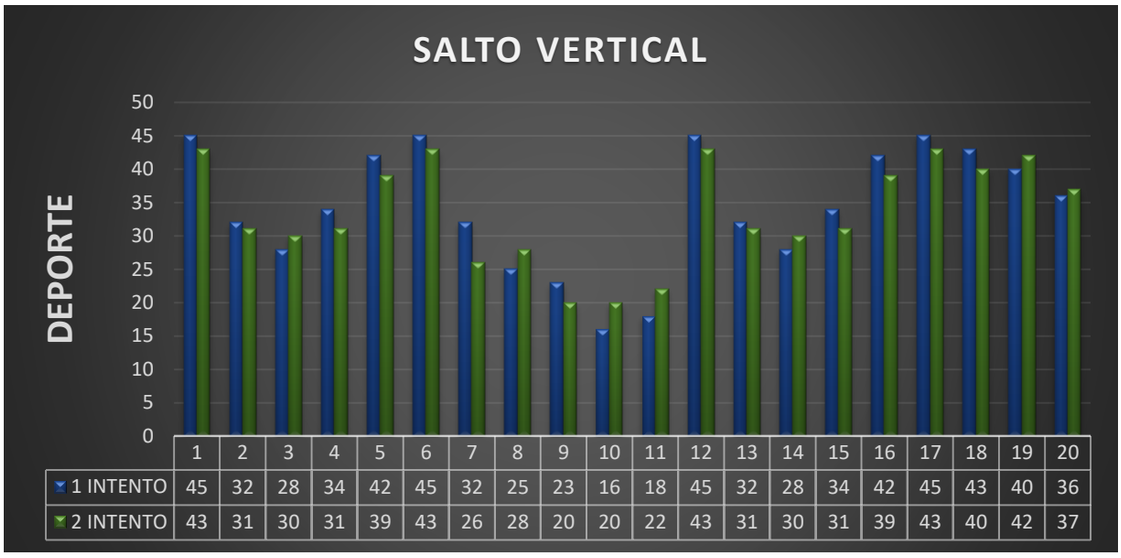
- el mejor tiempo de esta prueba es Juan Diego Pita 3 segundos con 09 milésimas, el tiempo más largo es de Karen Castro con 7 segundos y 58 milésimas.

- El 55 % de las deportistas están por debajo de los 5 segundos, el 45% está por encima de los 5 segundos

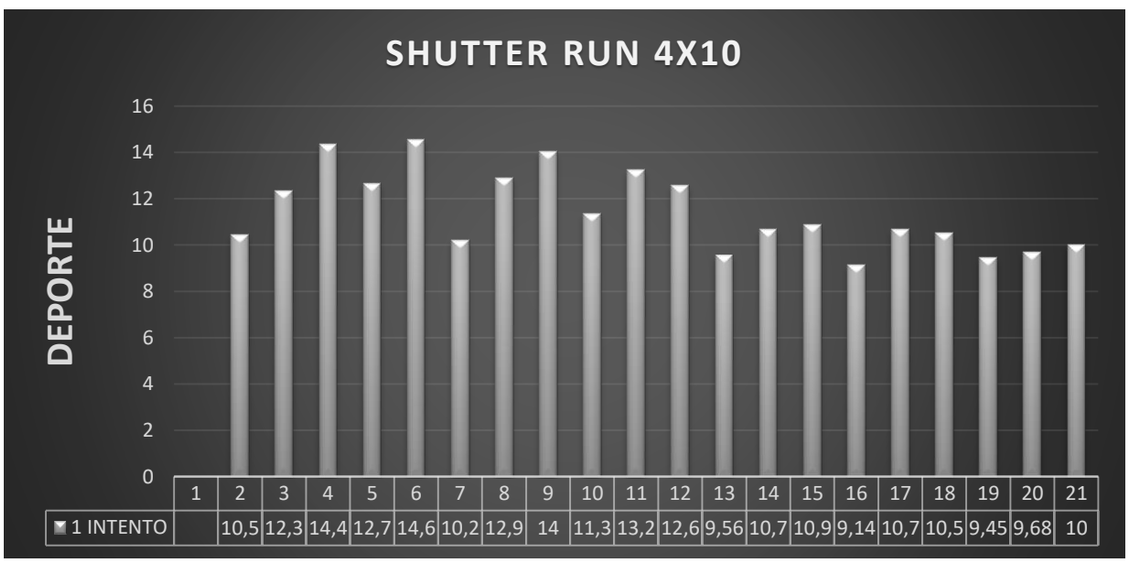


ANALISIS CUALITATIVO SALTO HORIZONTAL:

- el mejor salto fue Ilian Rivera 1.68 cmts
- el deportista más jóvenes con 12 años fueron Sofía bernal y Isabel Vargas 1,34cmts.
- en la prueba se demostró la fuerza y potencia en piernas que aplico cada deportista, mejorando la marca en cada intento asignado.

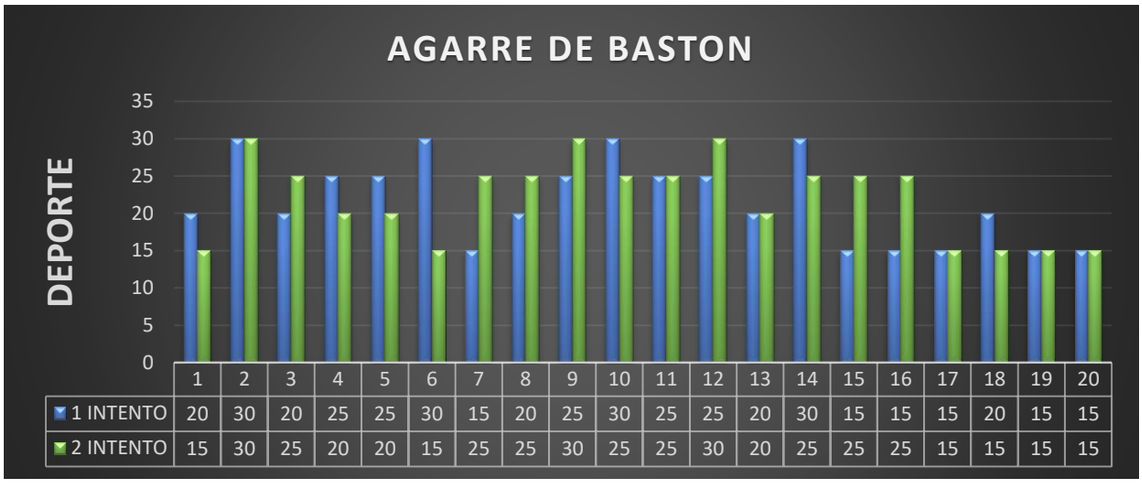


- El mejor salto lo realizo la deportista Silvana Lozano con 60 cms.
- Para este tets el menor salto fue de Luciana con 16 cms, el promedio de salto de 7 deportistas está por encima de los 30 cms las 4 deportistas están por debajo del promedio de 30 cms.

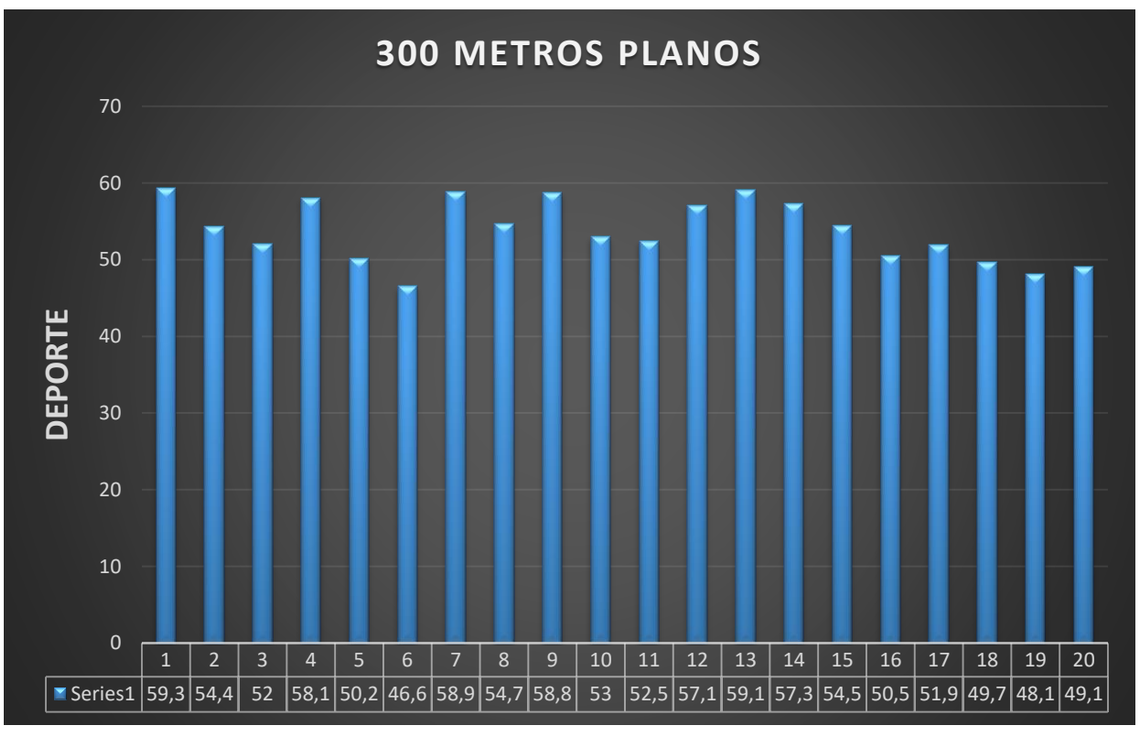


ANALISIS CUALITATIVO SHUTTLE RUN:

- el mejor tiempo fue hecho por el deportista Juan Salamanca con un tiempo de 9 segundos con 14 milésimas.
- El tiempo más largo lo realizo la deportista Alison Tauiva con un tiempo de 14 segundos con 04 milésimas
- fue un test donde el promedio estuvo en los 9, 10 y 11 segundos por la mayoría de los deportistas.



- En la prueba del bastón 8 de los 20 deportistas obtuvieron la marca de 15, las demás estuvieron por encima de 20.
- 4 deportistas obtuvieron la marca de 30 que fue la alta.
- En este test se realizó la reacción de cada una de las deportistas de esta categoría, como primera prueba se espera mejorar este tipo de prueba para una próxima aplicación.



- El deportista Ilian rivera obtuvo el mejor resultado de un tiempo en 48 segundo con 01 milésimas en los 300 metros planos.
- Dos deportistas hicieron un tiempo de 59 segundos, estos tiempos fueron lo más largos en la prueba realizada.
- Se evalúa que los deportistas no se encuentran en óptimas condiciones físicas.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO — DISCIPLINA: VOLEIBOL

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	ANA MARIA BARON ROJAS	15	27/12/2001	VOLEIBOL	49	162	79	162	63
2	ANAMARIA LEON RESTREPO	17	1/01/2005	VOLEIBOL	52.4	160	82	160	64
3	CRISTIAN NICOLAS GARCIA	16	24/09/2007	VOLEIBOL	62.1	183	97	183	73
4	ANNY GOMEZ TIJO	17	21/04/2005	VOLEIBOL	55.2	158	76	158	70
5	CAMILO JOSE BULLA ROMERO	15	21/03/2007	VOLEIBOL	62.5	178	61	178	74
6	SANTIAGO MAHECHA GUERRERO	16	1/12/2005	VOLEIBOL	69.1	184	89	184	78
7	JUAN JOSE VASQUEZ	14	17/09/2008	VOLEIBOL	65.8	170	80	170	94
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	TENJO
FORMADOR:	WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ

En esta categoria de PERFECCIONAMIENTO se realizan pruebas a 6 deportistas del genero femenino y masculino de voleibol del Municipio de Tenjo, esta pruebas fueron realizadas en dos sesiones de entrenamiento los dias 20 , 22 Y 25 de septiembre del año 2023 escenario pista de patinaje.este grupo poblacional de perfeccionamiento se realizaron la toma de los datos requeridos para las pruebas a ejecutar, fecha de nacimiento, peso, estatura, envergadura y perimetro de cintura. Adicional se realizan los test de habilidades motrices estandarizados para este grupo a cargo por parte del instructor de Indeportes Cundinamarca.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: Se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: Se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: Se usa separando unicamente con la COMA		COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	Ana Maria Baron Arias	voleibol	4,36	165	170	45	43	9,56	20	15	3	4	380
2	Ana Maria Leon Restrepo	voleibol	4,12	158	160	32	31	10,67	30	30	3	6	420
3	Cristian Nicolas Garcia	voleibol	3,9	168	171	28	30	10,89	15	25	4	5	560
4	Anny Gomez Tijo	voleibol	4,09	160	156	34	31	9,14	15	20	4	7	600
5	Camilo JoseBulla Romero	voleibol	3,79	176	174	42	39	7,34	15	20	6	3	860
6	Santiago Mahecha Guerrero	voleibol	3,68	178	181	45	43	8,29	15	15	7	2	1020
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

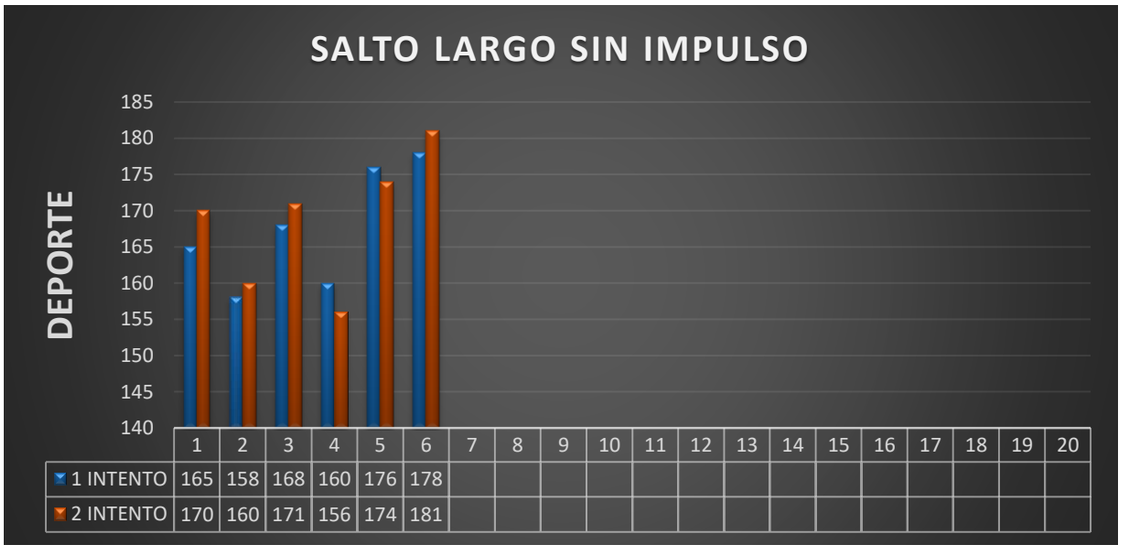
MUNICIPIO EVALUADO:	TENJO
FORMADOR :	WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ



ANALISIS CUALITATIVO 20 MTS LISOS:

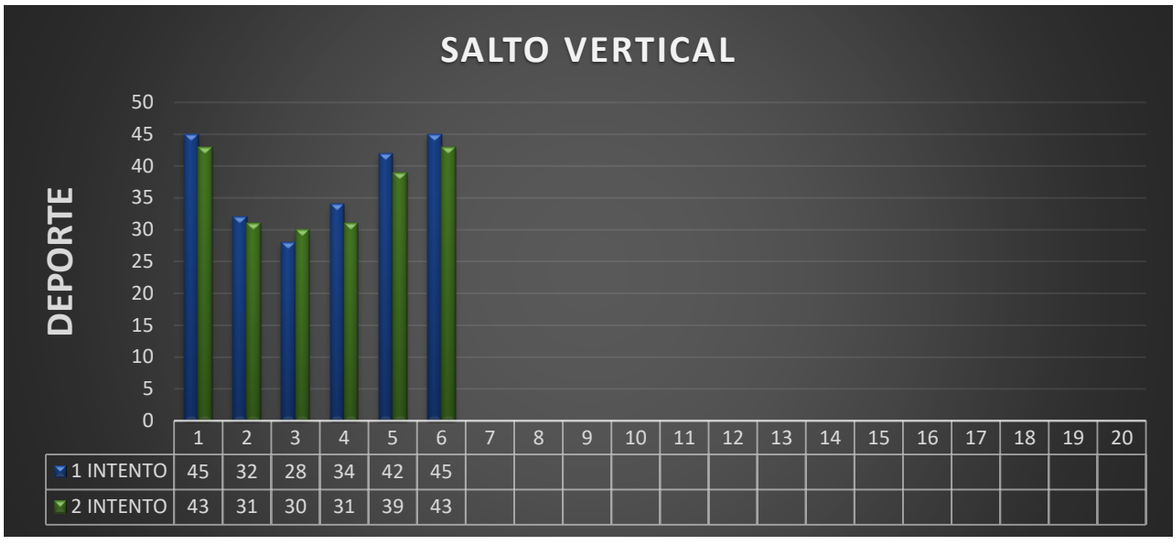
- el mejor tiempo de esta prueba es Santiago Mahecha 3 segundos con 68 milésimas, el tiempo más largo es de Ana León con 4 segundos y 12 milésimas.

- Los deportistas de perfeccionamiento tuvieron un buen desempeño en las pruebas de velocidad, todos están en un tiempo constante entre los 3 y 4 segundos.

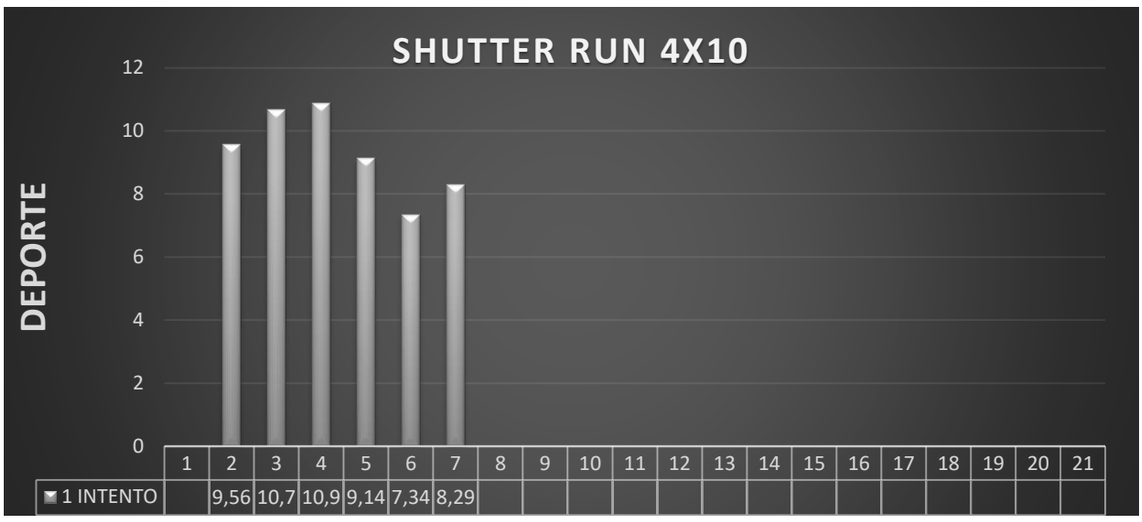


ANALISIS CUALITATIVO SALTO HORIZONTAL:

- el mejor salto fue Santiago Mahecha 1.81 cmts
- el deportista más jóvenes con 15 años fueron camilo Bulla con 1,76cmts.
- en la prueba se demostró la fuerza y potencia en piernas que aplico cada deportista, mejorando la marca en cada intento asignado.

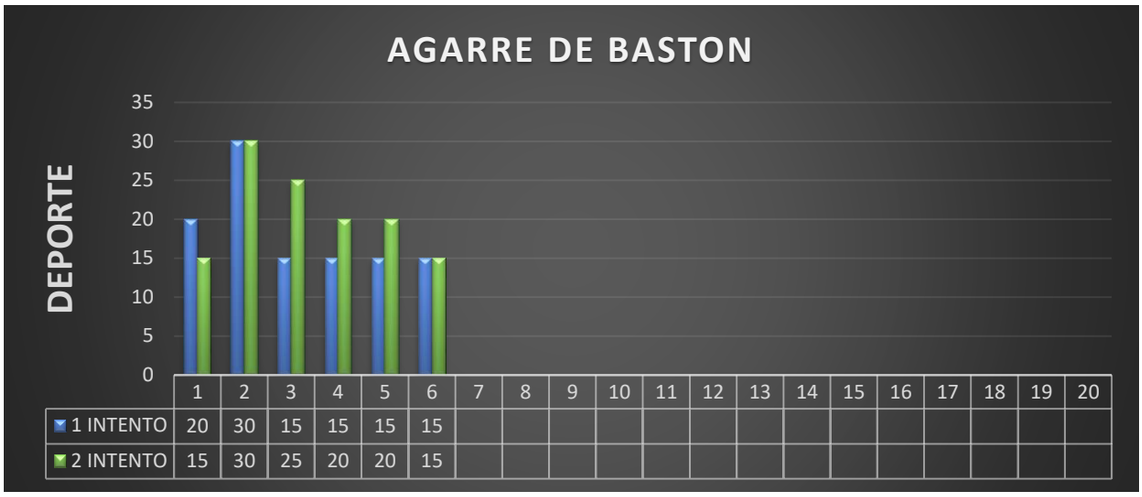


- El mejor salto lo realizo los deportistas Ana Maria y Santiafgo con 45 cms.
- Para este tets el menor salto fue de Cristian con 28 cms, el promedio de salto de los deportistas está por encima de los 30 cms.

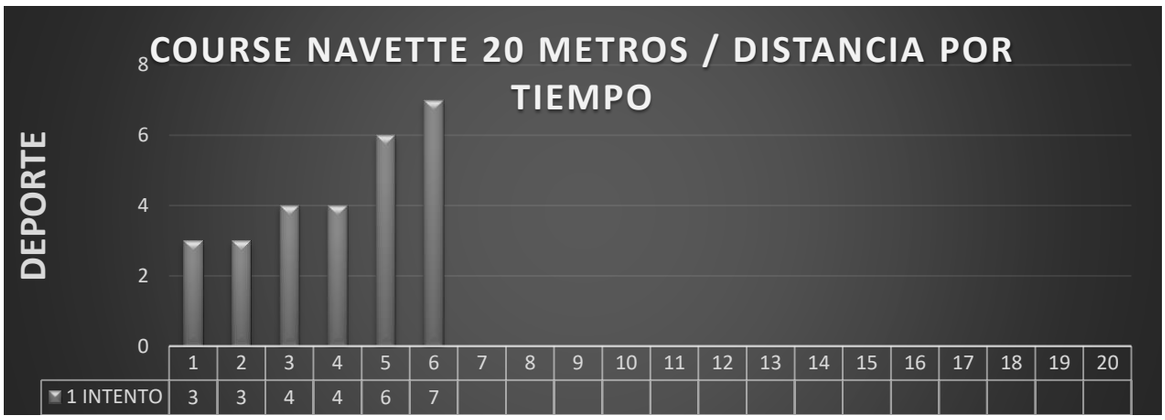


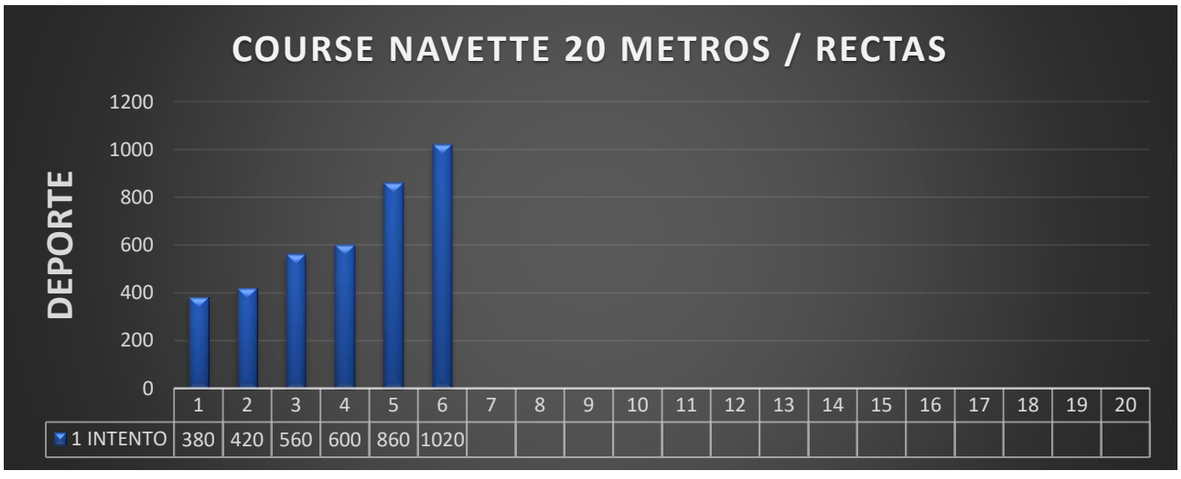
ANALISIS CUALITATIVO SHUTTLE RUN:

- el mejor tiempo fue hecho por el deportista Santiago Mahecha con un tiempo de 8 segundos con 29 milésimas.
- El tiempo más largo lo realizo la deportista Crsitian Garcia con un tiempo de 10 segundos con 70 milésimas
- fue un test donde el promedio estuvo en los 8,9 y 10 segundos por la mayoría de los deportistas.



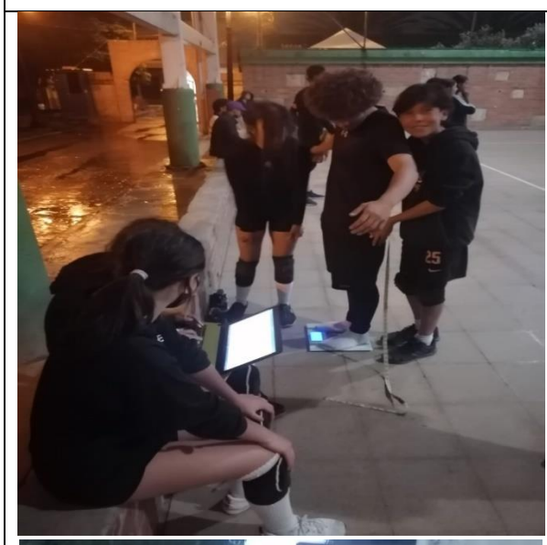
- En la prueba del bastón 5 de los 6 deportistas obtuvieron la marca de 15,
- Un deportista estuvo por encima de 30 cm.
- En este test se realizó la reacción de cada una de las deportistas de esta categoría, como primera prueba se espera mejorar este tipo de prueba para una próxima aplicación.

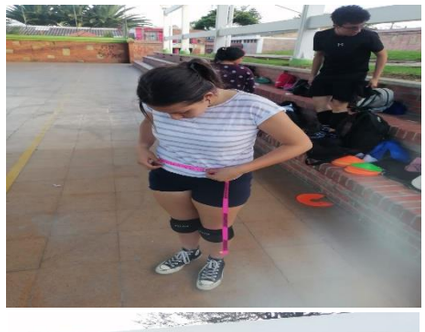


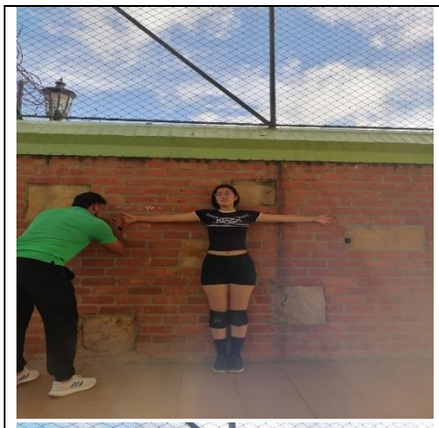
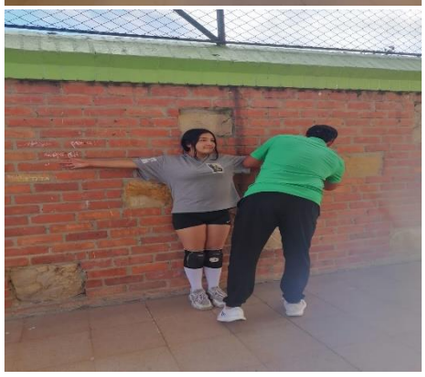


- Dos deportistas que desertaron en la etapa 3 con diferentes números de rectas 4 y 6.
- El mejor deportista en este test fue Santiago Mahecha en la etapa 7, 2 rectas y 1020 de acumulado.
- este test se caracterizó por la resistencia de cada deportista y evidencia su estado físico en tramos largos de ida y vuelta; aumentando la velocidad con cada nivel.

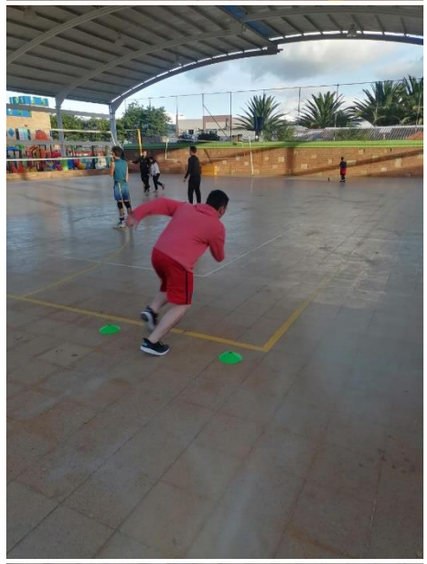
EVIDENCIA FOTOGRAFICA.

PESO	**TALLA DE PIE**
	
	
	

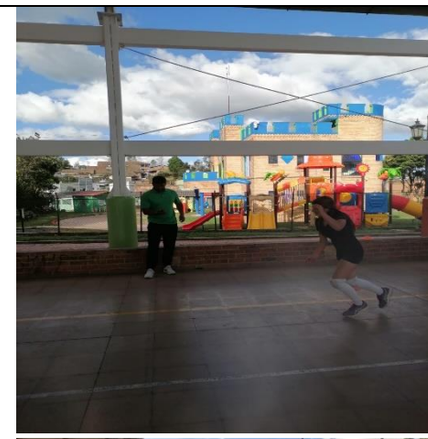
ENVERGADURA	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
 	  

 	 
20 METROS LISOS	SHUTER RUN 10 METROS

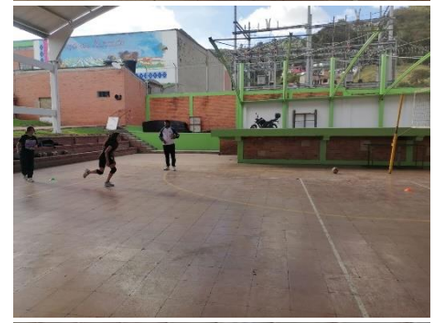


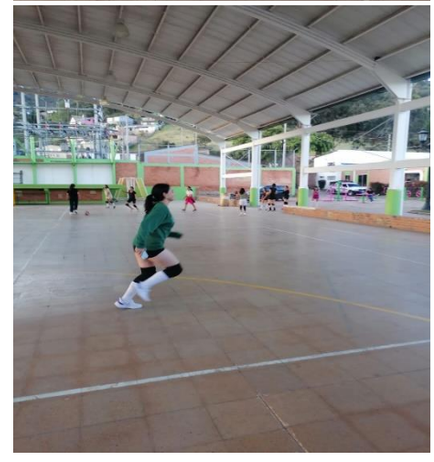


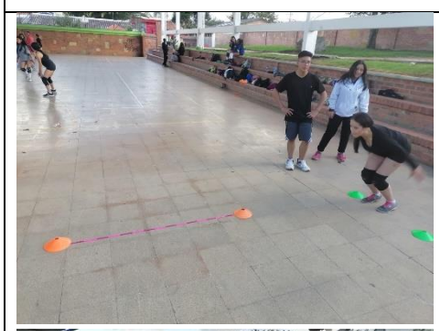
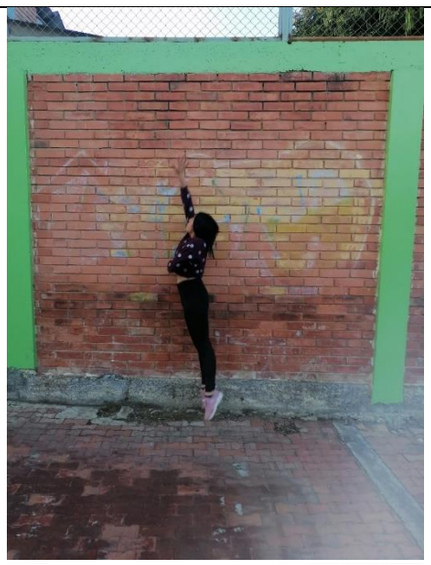
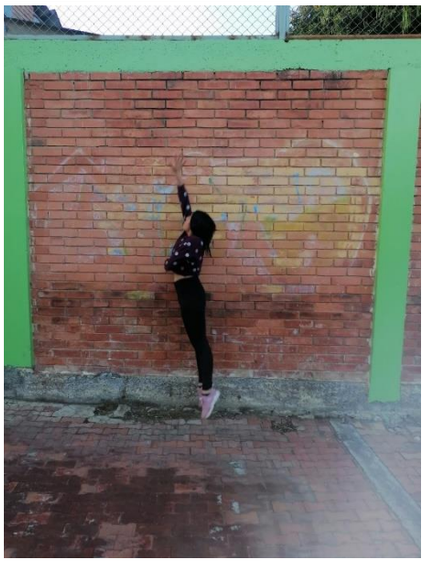


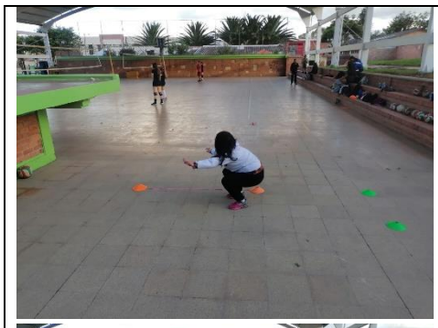




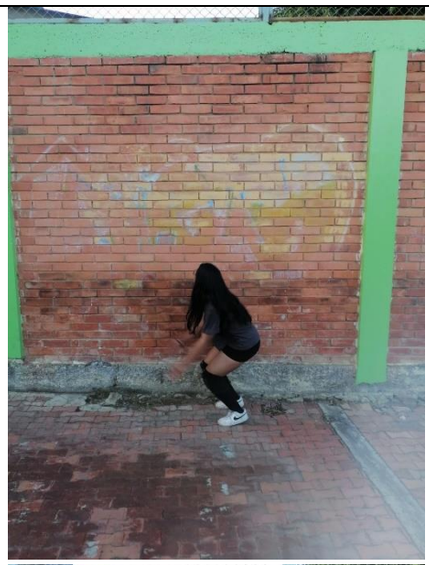




SALTO HORIZONTAL	SALTO VERTICAL
   	 









OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11

INDERTEN	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR DE TENJO INDERTEN		TENJO es de Todos Alcaldía Municipal
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA, DEL TALENTO HUMANO Y FINANCIERA		
	FORMATO CERTIFICACIÓN		
	VERSIÓN: 02	FECHA: 23/01/2021	Página 1 de 1

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE DEL MUNICIPIO DE TENJO CUNDINAMARCA

NIT: 832001730-1

C E R T I F I C A:

Que **WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ** identificado con la Cédula de Ciudadanía **No.1.071.163.960** de La Calera, hizo presencia en el INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO "INDERTEN" desarrollando actividades como **FORMADOR DE VOLEIBOL**, en calidad de contratista de Indeportes durante el periodo comprendido entre el **01 de noviembre de 2023** al **30 de noviembre de 2023** de manera presencial.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre de 2023.

JULIO ENRIQUE CHAVEZ JAMAICA
Director General INDERTEN

Elaboro: Mónica Murillo/ Aux Administrativa
Revisó: Jonnathan Chacón/Coordinador de Escuelas
Aprobó: Julio Chávez / Director INDERTEN

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 12

FESTIVALES DEL DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

INDEPORTES CUNDINAMARCA

SABANA CENTRO

TENJO - CUNDINAMARCA

FORMADORES:

LEIDY ANGELICA MARTÍNEZ

FREDY OSWALDO MORTIGO MORTIGO

WILLIAM ANDREY MARTÍNEZ MARTINEZ

JHOAN SEBASTIAN CONTRERAS GÓMEZ

TENJO - CUNDINAMARCA

AGOSTO DE 2023

INTRODUCCION

El presente informe hablaremos sobre el desarrollo del Festival del Deporte Formativo y Escolar 2.023 – INDEPORTES Cundinamarca llevado a cabo en el municipio de Tenjo, este festival se desarrolló el día sábado 19 de agosto del año 2.023 en el polideportivo municipal, donde participaron los deportistas de las diferentes escuelas deportivas presentes por INDEPORTES CUNDINAMARCA en los deportes de Patinaje de Velocidad, Futbol de Salón, Baloncesto y Voleibol; se dio inicio al festival recreativo a las 8:00 am con las actividades de movilidad articular seguido de elevación de la frecuencia cardiaca y posteriormente desarrollando una actividad rompe hielo llamada “agua de limón” donde los deportistas se lograron integrar entre ellos, una ves culminado la fase inicial se procede a separar los grupos y dirigirlos a las diferentes estaciones recreativas, el sistema de rotación fue por tiempo. Se conto con una participación de 208 deportistas y tuvo una finalización del festival a las 12:30 pm.

Una vez finalizado el rally de actividades se entregó el refrigerio a los 208 deportistas participantes, tomando registro escrito, fotográfico y fílmico de la entrega de los mismos.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar el Festival del Deporte Formativo y Escolar 2023 en el municipio de Tenjo – Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECIFICO

- Desarrollar la actividad orientada hacia el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades y habilidades motoras de los niños, dentro de un entorno que permita el establecimiento de valores y la interacción social adecuada orientada hacia el mejoramiento de la calidad de vida.

FESTIVAL DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023 - TENJO

El día 19 de agosto del año 2023 a las 8:00 am se inició la actividad denominada como Festival Deporte Formativo y Escolar 2023 – Municipio de Tenjo, esta actividad fue llevada a cabo por los formadores Leidy Angelica Martínez, Fredy Oswaldo Mortigo Mortigo, William Andrey Martínez Martínez y Jhoan Sebastian Contreras Gómez formadores de las diferentes escuelas deportivas del municipio de Tenjo pertenecientes a INDEPORTES Cundinamarca. Participaron 208 deportistas pertenecientes a las diferentes escuelas de formación deportiva de Patinaje de velocidad, Baloncesto, Voleibol, y Futbol de Salón.

Se realizaron 6 actividades recreativas uniendo los diferentes niveles deportivos (iniciación, fundamentación I y fundamentación II), donde se realizaron las siguientes actividades:

- **Carrera de encostalados:** los participantes se ponen en línea recta, con las dos piernas metidas en costales o sacos de yute. Cuando alguien da la señal, todos salen saltando en carrera. Gana quien llegue primero a la meta, sin sacar las piernas del saco.
- **Triqui:** ganarle al contrincante ubicando primero tres fichas propias en línea en el tablero. Juego de reglas simples y estrategia elemental, permite a los jugadores valorar las consecuencias de sus propias acciones y anticipar las de sus oponentes, ejercitando el razonamiento.
- **Lanzamientos al cono:** este juego de puntería es muy sencilla ya que consiste en introducir unas pelotas de tenis dentro de conos que se encuentran localizados sobre una superficie a unos metros de distancia del lanzador.
- **Carretilla:** Uno de los niños se tumba en el suelo boca abajo con las manos apoyadas a la altura del pecho, mientras que el otro le coge por los tobillos y le levanta las piernas a la altura de su cintura como si fuese una carretilla. El que se encuentra en la posición de carretilla sólo puede ayudarse de las manos para desplazarse y tratar de llegar a la meta antes que el equipo rival.
- **Voleibol adaptado:** es un deporte jugado por dos equipos de cinco jugadores cada uno en una cancha de arena dividida por una red.
- **Pista de jabón:** se echa agua enjabonada sobre el plástico donde los jugadores debe caminar o correr por ella realizando diversas pruebas y competencias, llevando objetos de un lado a otro.
- **Desplazamientos terminando con piedra papel y tijera:** es un juego de manos en el cual existen tres elementos. La piedra que vence a las tijeras rompiéndolas; las tijeras que vencen al papel cortándolo; y el papel que vence a la piedra envolviéndola.

El desarrollo de las actividades fue de forma cíclica en donde para poder avanzar a la siguiente actividad debía cumplir con un tiempo de 30 minutos en cada estación y la participación total de todos los deportistas, al culminar la actividad se indicaba a cuál estación debían continuar.

Para el desarrollo del festival se contó con un grupo de apoyo conformado por los siguientes formadores:

- Rafael Nicolas Calderón Junco – Municipio de Cota.
- Brandon Smith Vargas Pinzón – Municipio de Facatativá
- Paula Marcela Álvarez Villamil – Municipio de Cota.
- Jonnier Calvo Tovar – Municipio de Cota.
- Luis Carlos Cárdenas Angarita – Municipio de Cota.

Al finalizar la actividad se entregó cada deportista refrigerio que constaba de un pastel de pollo, un jugo de 250 ml, una chocolatina y una fruta.

INICIO FESTIVAL FORMATIVO Y ESCOLAR 2023 - TENJO

BIENVENIDA Y FASE INICIAL DEL FESTIVADA LLE





- **REGISTRO DEPORTISTAS**



FORMADORES-PARTICIPANTES-POLIDEPORTIVO MUNICIPAL TENJO



ESCENARIO DEPORTIVO CANCHA DE FUTBOL POLIDEPORTIVO TENJO.



ACTIVIDADES RECREATIVAS

- **CARRERA DE ENCOSTALADOS**





- **TRIQUI**





- **LANZAMIENTOS AL CONO**





- **CARRETILLA**





- **VOLEIBOL ADAPTADO**





- **DESPLAZAMIENTOS TERMINANDO CON PIEDRA PAPEL Y TIJERA**





- **PISTA DE JABON**





- **ENTREGA DE REFRIGERIOS**









PDF ACTIVIDAD NO 13

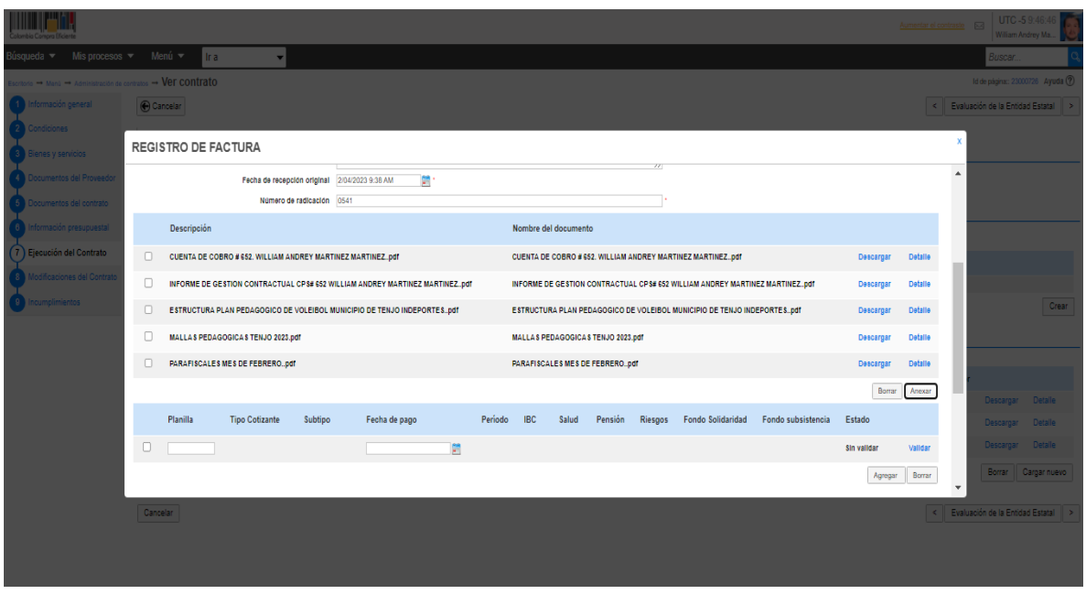
REUNION GENERAL Y FINAL REALIZADA EL02 DE DICIEMBRE.



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 14

se está a la espera de la entrega del formato único de inventario documental (fuid) por parte de la subgerencia administrativa y financiera.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 15



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 16

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUER	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE
MARIA JOSE VILLARRAGA	9	10/12/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	COLSANITAS	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	34	16	DIANA MILENA PIERNAGORD
FAJARDO GOMEZ LAURA VALENTINA	11	9/09/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHINCE	RURAL	O+	SURA	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	34	XS	CARLOS FAJARDO URIBE
VALBUEN MARTÍNEZ KAAROL VALERI	11	25/04/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHINCE	URBANO	A+	SALUD TOTAL	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	34	XS	LUISA MARTINEZ
GONZALEZ PASTOR SARITA	11	17/02/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRASQUILLA	URBANO	O+	SALUD TOTAL	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	35	XS	KATALINA PASTOR
SERNA GONZALEZ MARIANA	11	13/07/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	RURAL	O+	SALUD TOTAL	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	35	XS	CARLOS SERNA
LOPEZ OSPINA ANA MARIA	11	3/07/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	SANITAS	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	35	XS	VIVIANA OSPINA
CUBIDES FRANKY MARIA JOSE	11	26/04/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHITASUGA	CENTRO	A+	NUEVA EPS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	35	XS	OLGA HERNANDEZ
MEÑACA ACOSTA SOFIA	11	20/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	CARRASQUILLA	O+	SURA	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	35	S	LUZ ACOSTA
NIÑO PULIDO CAROL DNAELA	12	8/06/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VILLA SOFIA	CENTRO	A+	SALUD TOTAL	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	35	XS	DANIEL NIÑO
BERNAL GONZALES SOFIA	12	6/07/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARA 2 N 10 75	URBANO	O+	SANITAS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	S	FRANCISCO BERNAL
DELGADO KONDO ISAYO	12	19/01/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLARO 1 E N 6 40	URBANO	O+	COMPENSAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	S	KATERIN KONO
SUAREZ CHACON ENMANUEL DAVID	12	15/07/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CONDOMINIOS JUAICA	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	S	FERNANDO SUAREZ
ROMERO PULIDO SARA LUCIANA	12	2/01/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MAJUI	RURAL	B+	COMPENSAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	LILIANA PULIDO
BARON PARRA MARIA PAULA	12	2/04/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VILLA SOFIA	URBANO	B+	SANITAS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	CONSTANZA PARRA
VARGAS ORTEGA ISABELLA	12	5/04/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRASQUILLA CAMELLÓN	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	XS	JESUS ROLON
GALLO RODRÍGUEZ LAURA	12	21/05/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	EL DEPARTAMENTAL	RURAL	O+	NUEVA EPS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	XS	XIMENA RODRIGUEZ
PERDOMO PLAZAS VALENTINA	13	25/03/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	TABIO	URBANO	A+	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	M	LILIANA PLAZAS
FORERO JAIMES MARIANA	13	8/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 7 1C 19 PORVENIR	URBANO	O+	SANITAS	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	38	M	MARI LUZ HERNANDEZ
VILLALBA VINCHERY SARA SOFIA	13	16/08/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VILLA SOFIA	URBANO	A+	SALUD TOTAL	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	M	MARCELA VINCHERY
MIRANDA GONZALEZ ANA VALERIA	13	5/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 24S-49	URBANO	O+	SALUDTOTAL	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	OMAR ANDRES MIRANDA
ARCILA OSPINA SARA	13	3/03/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	CAROLINA OSPINA
GÓMEZ LOPEZ MARIAM SOFIA	13	8/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O-	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	XS	YVONNE LOPEZ
CESPEDES CABRERA SOFIA	13	14/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 9 N 1 E 19	URBANO	O+	NUEVA EPS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	MONICA XIMENA CABRERA
ANGEL FORERO ANA SOFIA	13	9/02/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KM 1 VIA TABIO - TENDI R	URBANO	A+	COMPENSAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	XS	EDGAR FERNANDO ANGEL
RODRIGUEZ OSORIO ANA MARIA	13	30/05/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 # 5 - 63	URBANO	O+	ALIANSALUD	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	ANDREA OSORIO
PARRA GUERRERO SARA SOFIA	13	19/02/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	SERVISALUD	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	MIRELLA GUERRERO
ARIAS MEZA MARIA JOSE	13	27/03/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	SURA	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	14	LUZ MEZA
FORERO OCAMPO JULIANA	13	18/06/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	EL DEPARTAMENTAL	URBANO	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	SANDRA JOHANA OCAMPO
VARGAS BARRAGÁN ISABELLA SOFIA	14	15/02/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	S	GINA EDITH BARRAGÁN
LEGUIZAMON CLAVIJO JUAN FELIPE	14	11/09/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 38 # 1B - 24 URBANIZ	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	CLAUDIA CLAVIJO
MORALES BRICEÑO SOFIA	14	17/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	M	CARLOS MORALES
ARIZA MAHECHA JUAN DAVID	14	6/11/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	FINCA LOS POTRILLOS	RURAL	O+	SANITAS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	MYRIAM MAHECHA
ROMERO RODRÍGUEZ IVANNA	14	23/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	M	RICARDO ROMERO
CHICUNQUE BACHILLER TATIANA DEL	14	21/02/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	M	ANA BACHILLER
CUELLAR BUSTOS MARIANA	14	14/05/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA54 1-36	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	38	XS	JHANNA ORTIZ
CASTELLANOS OSORIO GABRIELA	14	19/03/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 9 N 1E 115	URBANO	O+	ALIAN	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	S	CAROLINA OSORIO
NIÑOS ARANDA DANNA	14	5/07/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	S	CAROLINA ARANDA
LOZANO RODRIGUEZ SYLVANA	14	3/06/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CONDOMINIO JUAICA	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	M	CRISTINA RODRIGUEZ
CARDOZO CORREA DAYANA	14	26/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRASQUILLA	RURAL	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	ANGELA MARIA CORREA
VOY RODRIGUEZ SHARON	14	12/04/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHITASUGA	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	M	LINA RODRIGUEZ
CASTRO SALCEDO KAREN	14	17/10/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CUATRO CAMINOS	RURAL	A+	COMPENSAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	S	YESSICA SALCEDO
PASTOR LUQUE ANA MARIA	14	21/01/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	LAURA PASTOR
TELLEZ BEDOYA EMILI	14	22/01/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA MARTIN Y ESPINO	RURAL	O+	SANITAS	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	XS	MARTHA BEDOYA
MOYA ARDILA ANA VALERIA	14	26/11/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 7 N 6 49	URBANO	A+	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	35	S	GINETH ARDILA
MOLINA ALVAREZ NICOLAS	14	3/09/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	QUINTAS DE MAIJY	URBANO	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	S	MÓNICA ALVAREZ
GARCÍA CORTES CRISTIAN NICOLAS	16	24/09/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHURUGUACO ALTO, SECT	RURAL	A+	FAMISANAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	42	M	JIMENA CORTES
FOMEQUE CARDOZO ANGIE PAOLA	15	19/02/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRASQUILLA	RURAL	O+	NUEVA EPS	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	M	JOHANA CRISTINO CARDOZO
MAHECHA GUERRERO SANTIAGO	17	1/12/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	TRANS 1G EL RECREO	URBANO	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	41	M	JAIR GERARDO MAHECHA
TALERO LOPEZ ESTEBAN	16	25/06/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	EL NOGAL CASA 53	URBANO	O-	COMPENSAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	42	S	MONICA LOPEZ
BULLA ROMERO CAMILO JOSE	15	21/03/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 N2 44	RURAL	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	40	M	DIANA ROMERO
HERRERA PULIDO IVAN	15	17/05/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VILLA SOFIA	URBANO	AB+	SALUD TOTAL	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	41	M	MARCELA PULIDO
RIVERA FRANCO JULIAN	16	14/09/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	PAN DE AZUCAR	RURAL	A+	SALUD TOTAL	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	41	M	RAQUEL FRANCO
OROZCO PLAZAS JUAN CAMILO	15	3/04/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	B+	COMPENSAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	41	M	RICARDO OROZCO
SANABRIA VELANDIA MARIA AELIANE	16	28/06/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 9 N 3-87 CASA 7	URBANO	O+	SANITAS	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	M	ALEJANDRO SANABRIA
VARGAS ANDRADE SEBASTIAN	16	30/11/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	JUAICA	URBANO	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	40	M	DIANA ANDRADE
ANAYA ALVAREZ TOMAS	15	21/03/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	A+	SANITAS	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	40	M	MAURICIO ANAYA
VARGAS GARCIA LINA MARIA	15	30/11/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	LA PEÑA	URBANO	A+	SALUD TOTAL	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	ADRIANA GARCÍA
AGUIAR ZUBIETA ANANDA	15	7/07/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KILÓMETRO 2 VÍA TABIO	URBANO	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	M	OLGA DIAZ
MARTÍNEZ CHITIVA SAMANTA	17	2/11/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRASQUILLA	RURAL	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	LIZ CHITIVA
BERNAL PERANQUIVE MARIA SOFIA	16	23/09/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CAMELLÓN DE LA CHICHA	RURAL	O+	SANITAS	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	M	GREACE CAROL PERANQUIVE
TALETVA RINCON ALIXON	16	6/12/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	FLOR DE LA SABANA	RURAL	B+	FAMISANAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	38	M	MARÍA VICTORIA RINCON
BARÓN ARIAS ANA MARIA	16	27/12/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	GUANGATA	RURAL	O+	SANITAS	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	36	S	PATRICIA ARIAS
LEGUIZAMON CORREA SARA	15	23/01/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	PAN DE AZÚCAR	RURAL	A+	NUEVA EPS	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	ALEJANDRA CORREA
SALAMANCA ROJAS JUAN SEBASTIAN	15	10/10/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	TABIO	RURAL	O+	SALUD TOTAL	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	41	M	URIEL GERARDO SALAMANC
GAVIRIA GUAPO JULEITH DAYANA	16	18/09/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	FLOR DE LA SABANA	URBANO	B+	FAMISANAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	M	ANA MILENA GUAPO
ROJAS OSPINA MARIANA	15	14/06/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	OCAL	RURAL	A-	FAMISANAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NO	NO	37	S	CRISTINA OSPINA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Victoria Rincón Bello, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20994602 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Alixon Yaneth Tautiva Rincón, con Tarjeta de identidad No 1078367533 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Tenjo CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad 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 asumirán 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 garantizan 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 lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Tenjo, a los Veintiocho (28) días del mes de marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

María Victoria Rincón Bello.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20 994 602

TELÉFONO 320 407 6771

DIRECCIÓN Calle 11 No. 3-110

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Magda Jimena Cortes Yazo, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20995707 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Cristian Nicolas Garcia Cortes, con Tarjeta de identidad No 1032499974 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Tenjo CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad 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 asumirán 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 garantizan 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 lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Tenjo, a los Veinti nueve (29) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20995707

TELÉFONO 3193911631

DIRECCIÓN Tenjo cundinamarca

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria Ximena Cabrera Rodriguez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.078.367.517 de Tenjo Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sophie Estefani Cabrera, con Tarjeta de identidad No 1033.105.983 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Tenjo CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de _____.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad 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 asumirán 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 garantizan 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 lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Tenjo, a los 27 (27) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1.078.367.517

TELÉFONO 3022073607

DIRECCIÓN Cra 9 # 1c-19 Tenjo

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Victoria Rincón Bello, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20994602 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Alixon Yaneth Tautiva Rincón, con Tarjeta de identidad No 1078.367.833 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Tenjo CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad 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 asumirán 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 garantizan 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 lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Tenjo, a los Veintiocho (28) días del mes de marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20 994 602

TELÉFONO 320 407 6271

DIRECCIÓN Calle 11 No. 3-110

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Rosa Patricia Arias Ramos, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 20999822 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Ana María Garcia Arias, con Tarjeta de identidad No 1016839296 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Tenjo CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleybol.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad 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 asumirán 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 garantizan 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 lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Tenjo a los veintinueve (29) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20999822

TELÉFONO 3142995566

DIRECCIÓN Vereda Guangata Finca San Rafael

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO José Ricardo Jaicedo Lopez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 3230936 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Karen Sofia Castro Jaicedo, con Tarjeta de identidad No 1028988123 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Tenjo CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad 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 asumirán 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 garantizan 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 lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Tenjo a los Veintinueve (29) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3230936

TELÉFONO 3115969632

DIRECCIÓN Vda Chuvaguero Bajo Sector Patio Camino

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co