INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 652 DE 2023

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

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	Tenjo
FECHA DEL INFORME	01 de diciembre de 2023
PERIODO DEL INFORME	Del 21 de Febrero al 30 de Noviembre de 2023
CONTRATISTA	William Andrey Martinez Martinez

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 652 de 2023 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de nueve meses y 9 10 días.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades que se desarrollaron en el periodo del año 2023.

Describir de manera general que actividades desarrollo para cumplir con las obligaciones específicas del contrato durante el periodo contratado (utilizar verbos en pasado):

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.

Cree por medio de la aplicación WhatsApp, los diferentes grupos de las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, se realizó la respectiva publicidad para la escuela de formación por medio de las redes sociales y demás canales de información de la oficina de deportes donde se hace un llamado a la comunidad a participar de los entrenamientos, informando horarios y escenarios

de trabajo.

Revise detalladamente los participantes inscritos hasta el momento y los formularios de inscripción para los que se vayan uniendo a cada categoría, todo esto se hace cada semana con el fin de llevar el control de población que se va uniendo cada mes a la escuela de formación.

Deje en cada uno de los canales de información y grupos el recordatorio diario de cada sesión de entrenamiento, la importancia de la hidratación

Toda la información se comparte con los demás compañeros tanto formadores como los del proceso de recreación, esto con el fin de que lo compartan con sus grupos y resuelvan dudas de los deportistas interesados a hacer parte del proceso.

2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

Realice seguido del acta de inicio, un contenido teórico pertinente a la disciplina de voleibol, este contemplado en su totalidad en un plan pedagógico, desarrollado para las tres categorías desde similitud de campos pero con contenidos enfocados a cada categoría, posterior a eso también llevó a cabo la dirección de este plan pedagógico con unas mallas curriculares cada una con un contenido diferente y apropiación distinta dentro de los conceptos que en el voleibol se puedan manejar, por consiguiente se establecieron horarios y sitios de trabajo especificando los lugares de encuentro con las categorías y acordes a las sesiones de trabajo, entregando todo esto en las fechas establecidas de acuerdo a nuestra firma en el acta de inicio, de igual forma se intenta dar un contenido acorde para cada categoría, enfocando aspectos técnicos del futbol, aspectos tácticos y lo más importante una apropiación del componente físico el cual condiciona el joven o niño a participar de manera más propia en la disciplina.

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.

Señalé en cada respectivo mes de mi contrato, una serie de componentes técnicos, tácticos, físicos y psicológicos que proceden a una secuencia de contenidos plasmados en las mallas pedagógicas, distribuidas para cada categoría con contenidos propios de la disciplina del voleibol.
Distribuí los anteriormente mencionados componentes técnicos, tácticos, físicos y psicológicos para cada categoría y de acuerdo con su edad, para de esta manera mes a mes ir realizando trabajos diferentes y amenos enfocados en el deporte formativo y automatización de la disciplina.

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.

Realice en este inicio de cada proceso lo estipulado en la malla y plan pedagógicos para cada categoría resaltando la parte de capacidades físicas, contenidos técnicos, contenidos tácticos y contenidos psicológicos con cada grupo:

Iniciación: Progresión en las bases adquiridas de técnica, táctica y de las capacidades físicas, trabajo coordinativo, desplazamientos, así como la educación al entrenamiento regular. El desarrollo de las capacidades físicas se combina con los elementos técnicos-tácticos, visto desde un ángulo pedagógico.
Distribución y ocupación de espacios en el terreno de juego (trabajo con y sin balón). Trabajo de desarrollo motriz.
Fundamentación: Trabajar de manera específica la amplitud de movimientos y la flexibilidad, puesto que en esta etapa es donde se observa claramente un descenso progresivo de esta cualidad.
Estructura de juego según posiciones, ofensivo y defensivo.
Se tiene en cuenta las habilidades del deportista para así mismo generar las cargas en los planes de entrenamiento.
Trabajar de manera repetitiva los gestos técnicos de golpe bajo y alto, técnica general del remate.
Perfeccionamiento: Profundizar mucho en el golpe del balón, gesto de golpe antebrazo, y golpe alto, distintos golpeos, poder pedirle que realice las acciones, Conocer las características

5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

Socialicé e hice un proceso de convocatoria por el municipio de Tenjo por medio de las diferentes redes sociales de la oficina de prensa del municipio y paginas oficiales de la oficina de deportes, de esta forma se les hizo la entrega de los permisos acordes para que el niño pudiera participar de la escuela de formación de futbol, esperando que ingresen más niños en el inicio y trascurso de las sesiones de clase y con ayuda de los mismos niños que puedan hacer invitaciones a los de más chicos.
De igual manera hemos encontrado gran iniciativa por parte de los niños en cuanto a la participación de la escuela de voleibol, teniendo un grupo total de 86 niños participantes de las sesiones de clase.

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.

Realice la presentación a cada una de las reuniones, sesiones y socializaciones tanto con los padres

de familia, los niños y gestores con las prendas e implementos
deportivos otorgados, como también poder llevar a cabo eventos donde el INSTITUTO DE RECREACION Y DEPORTE DE CUNDINAMARCA sea relevante y
por ende la acreditación de este en toda la comunidad ya bien sea en eventos deportivos, recreativos o capacitaciones las cuales nos defina como un gran profesional en nuestro que hacer.
Promocione la escuela de formación de voleibol en el municipio de Tenjo, esto con la debida autorización, se realizaron publicaciones en las diferentes redes sociales de la administración municipal y de cada uno de los formadores de las diferentes modalidades deportivas con los logos oficiales tanto como los del municipio y los proporcionados por Indeportes Cundinamarca.
Utilice el formato oficial de Indeportes Cundinamarca para la publicación y promoción de la escuela de formación, horarios y sitios de entrenamientos, con el fin de socializarlos en la oficina de deportes y coliseo principal del municipio.

7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos.
   La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.

Preparé con antelación un numero de planeaciones para cada categoría en cada uno de los meses laborados durante 2023, con ejercicios, juegos y circuitos diferentes para cada una de ellas en cada categoría, cada sesión de esta, está compuesta con unos tiempos pre establecidos, como el tiempo de calentamiento, la parte central de ejecución de trabajo técnico, táctico o físico y sobre todo su parte final, cada una de estas actividades con un tiempo determinado por la sesión de clase y horario ya establecido, de tal manera que se pudiera realizar toda la planeación en su totalidad con la categoría pertinente, cada una de estas planeaciones tiene definido un objetivo específico en el cual se desarrolla por semana, donde se involucran todos y cada uno de los componentes físicos, técnicos, tácticos y psicológicos para el caso de la categoría de perfeccionamiento, para así mismo darle al niño un conocimiento apropiado de la disciplina deportiva.

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.

Se consolidaron las inscripciones de los deportistas a través del correo electrónico asignado, en el drive la carpeta titulada (William Andrey Martinez Martinez) con cada uno de los criterios proporcionados por Indeportes Cundinamarca. Se fue recolectando la información de la escuela de formación de voleibol a través de la plataforma drive los diferentes documentos solicitados por el gestor provincial Andrés Castro los cuales fueron el plan pedagógico, mallas pedagógicas, horarios, planeaciones diarias y mensual del mes de marzo hasta el mes de noviembre, inscripciones de deportistas, seguimiento de población de beneficiarios y asistencia, encuesta mesas política pública,

resultados pruebas físicas e informe cualitativo, informe festival deportivo, información actualizada el día 30 de noviembre del 2023.

*informe de evidencias fotográficas
*informe de gestión
*planes diarios
*planes mensuales
*cuenta de cobro
*pago de parafiscales.

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.

Presente con antelación las sesiones de los meses laborados durante el periodo del año 2022, con sus respectivas planeaciones diarias, como también los planes mensuales, y así mismo pudiendo denotar un compromiso y responsabilidad con mi trabajo y sobre todo con la sesión programada, siendo esta la que me permita escoger un contenido apropiado y acorde a cada categoría para ejecutar, de esta manera todo esto quedo consignado en un drive en donde nuestro supervisor puede dar evidencia de que si se llevó a cabo la planeación, de todos los meses laborados, con sus respectivos objetivos, componentes técnicos y tácticos además del trabajo físico que se va a realizar en la sesión con su respectiva categoría.

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.

Recibí la capacitación teórico – practica por parte del equipo de Indeportes para la debida aplicación de las pruebas antropométricas y físicas.
Realice la aplicación de las pruebas en la semana del 1 al 13 deseptiembre de 2023 en los horarios de entrenamientos.
Se evaluaron un total de 58 deportistas en las 3 categorías:

Iniciación: 20
Fundamentación: 28
Perfeccionamiento: 11 Las cuales constan de:
Composición corporal
Peso corporal kg
Estatura cm
Estatura sentado cm
Envergadura
Perímetro de Cintura cm

Test de 20 metros lisos
Test de salto largo sin impulso
Test de salto vertical
Test Shuttle Run 4 x 10 mts
Test bastón
Test de 300 mts planos
course navette de 20 metros

Se realizó un informe comparativo el cual se divide en dos, uno cualitativo y otro cuantitativo entre los resultados de estas pruebas esperando un resultado de avance positivo y fueron cargados en el drive como soporte.
Se realizó el festival deportivo formativo y escolares departamentales el 16 de diciembre entregando un informe sobre el evento con evidencia fotográfica y planillas de asistencia.

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.

Presente la certificación como constancia del cumplimiento y realización de mis obligaciones contractuales, cumpliendo con cada una de las actividades planteadas y propuestas por la administración central realizando apoyo, organizando los escenarios deportivos para diferentes eventos y sesiones de entrenamiento de la escuela de formación deportiva, durante el periodo de duración del contrato, dicha certificación siempre se expidió el último día de cada mes durante los 9 meses y 10 días laborados del año 2023 demostrando la responsabilidad tanto con el INSTITUTO DE DEPORTES DE CUNDINAMARCA, y la administración municipal de TENJO y por ende tener la aprobación para el respectivo pago, además de ello se hace entrega de un paz y salvo que es entregado y firmado por parte del organismo deportivo municipal En cabeza de su director Julio Enrique Chavez.

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.

Planifiqué el apoyo hacia el componente DEPORTE FORMATIVO cuando se requiera por la subgerencia técnica, estando presto a contribuir con el material humano disponible y físico en dado caso, para que las actividades previstas se ejecuten de manera óptima y responsable, valiendo de mi apoyo para que estas se ejecuten de la mejor manera y sea posible el desarrollo de actividad física, capacitaciones o bien sea recreo-deportiva, según lo demande la actividad el día y el lugar.
Acompañe en esta ocasión el componente de políticas públicas, con una aplicación de encuetas a diferentes núcleos sociales y personas del municipio de Tenjo.

Encuestas sobre políticas públicas.
Capacitaciones sobre componentes deportivos
Juegos Intercolegiados
Juegos Escolares
Juegos comunales

Día de la niñez

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

Planifique todo el apoyo para INDEPORTES cuando lo requiera, bien sea en reuniones, capacitaciones o encuentros presenciales os cuales son de gran ayuda para expandir el conocimiento en distintas áreas enfocadas hacia el deporte.

MES DE SEPTIEMBRE:

Se asistió a la reunión programada para el 1 de octubre en el municipio de Chía, entrega de informes, capacitación de festival de habilidades motrices.

MES DE OCTUBRE:

Se asistió a las siguientes reuniones:
19 de octubre 7:30 pm recopilación de datos de las pruebas.

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.

Planifique la entrega de dicho formato cuando el instituto de recreación y deportes, INDEPORTES, lo requiera para su envió o traslado de documentos y demás.

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).

Desarrolle cada función programada en el SECOP II desde la entrega y firma del contrato además de estar atento a cualquier información que se necesite para el pago o cargue de informes y así mismo poder cargar todos los documentos requeridos de cada mes de trabajo, cuando sean requeridas para la evaluación pertinente por parte de nuestros supervisores o técnicos que den garantía del desarrollo y el cumplimiento del trabajo en el municipio de Tenjo con la escuela deportiva de voleibol.

1. CUENTA DE COBRO
2. INFORME DE GESTION
3. PARAFISCALES
4. EVIDENCIAS

Todo esto actualizado y cargado en la página del SECOP II, cuando es indicado después de la

radicación de nuestra cuenta de cobro, estando la espera de la aprobación o el rechazo de los documentos cargados.

16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripciones y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.

Planifique y proyecte cada entrega a el supervisor en las fechas establecidas determinando el cumplimiento por parte del instructor a cargo, dejando constancia sobre cada una de las actividades mensuales por ejecutar, manteniendo una carpeta en un drive ,creado por nuestro supervisor Andrés Castro y por ende cada formador con su respectiva carpeta de uso personal, para así mismo tener una veracidad sobre el producto que está cargando y consolidando para así mismo plasmar un documento final de todo el trabajo realizado durante la ejecución del contrato.
Efectué toda la entrega de los archivos que me sean requeridos por parte de INDEPORTES CUNDINAMARCA, de las actividades que se han propuesto.

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:
Cobertura total a la finalización del contrato

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
FEBRERO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9447640015
MARZO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9448806881
ABRIL	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9449797167
MAYO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9450175263
JUNIO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9452897274
JULIO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9454185814
AGOSTO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9455529845
SEPTIEMBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9456888057
OCTUBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9458223750
NOVIEMBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9459569594
Totales	$ 10.440.000	$ 1.305.000	$1.670.400	$ 254.700	N/a

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	26
FUNDAMENTACION 1	45
FUNDAMENTACION 2	15
TOTAL	86

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	652 de 2023	$	9 mes y 10 dias	2023000942/2023 004347

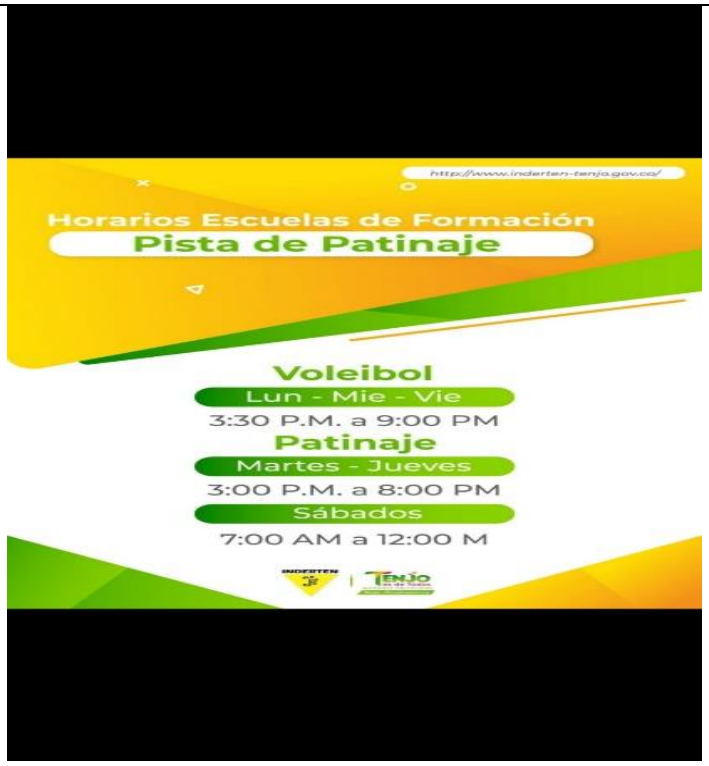
Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	**William Andrey Martinez Martinez.**
Firma:	

RELACIÓN DE ANEXOS

1. Procesos de convocatoria.





2. Planillas de asistencias colocar las tres planillas de asistencias.

#DeporteQueProgresa

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

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 MASCUL

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

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

3. Plan pedagógico y dos (2) mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación) y horario de clases.

"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 MOVIMIENTOS 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 MOVIMIENTO 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 RESISTENCIA AEROBICA EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
						ANAEROBICA	RECONOCER, ESTIMULAR Y DIFERENCIAR LA RESISTENCIA ANAEROBICA EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	RECONOCER 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 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
						COMBIAMCION 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 COSTADO DEL CUERPO
						GOLPE DE AMBAS MANOS	RECONOCER Y ESTIMULAR LA BASE DEL GOLPE, ES PRINCIPAL DEFENSA TECNICA.
				2	GOLPE ALTO O VOLEA	POSICION COPROPAL	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 COPROPAL	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 SEGURIDAD
						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		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	DESARROLLO COGNITIVO	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
						PRESENTACIÓN PERSONAL	EL DEPORTISTA RECONOCE Y APLICA LA IMPORTANCIA DEL 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 COMAPÑEROS.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TORNEO INTERNO EN LA CATEGORIA	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 INTEGRACIÓN 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 MOVIMNETOS 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 MOVIMIENTO 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
						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 SEGUIRDAD
				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	DESARROLLO COGNITIVO	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 MUNIICIPIO 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		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 DEPONTISTA RECONOCE Y APLICA LA PRESENTACION PERSONAL CON LA INDUMENTARIA ADECUADAPARA LAS CLASES DE VOLEIBOL
						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

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 “aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud 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 tal manera 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

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

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.

4. Pantallazos de las temáticas desarrolladas durante el periodo contractual y formato de fotos de las sesiones de clase.

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

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

5. Cuadro de cobertura de colores del último mes.

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	IND FEM
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0								
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0								
8 AÑOS	0	0	0	0	0	0								
9 AÑOS	0	0	0	0	0	0								
10 AÑOS	0	0	0	0	0	0								
11 AÑOS	0	3	0	0	3	0								
12 AÑOS	0	4	0	0	4	0								
13 AÑOS	5	8	5	0	8	0								
14 AÑOS	3	20	3	0	20	0								
15 AÑOS	4	13	3	1	10	3								
16 AÑOS	2	2	2	0	2	0								
17 AÑOS	3	6	3	0	6	0								
TOTALES	17	56	16	1	53	3	0	0	0	0	0	0	0	

6. Colocar fotos donde resalto la imagen de indeportes Cundinamarca.







7. Colocar plan mensual y las 36 sesiones de clases.

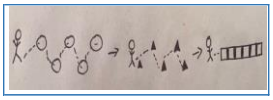
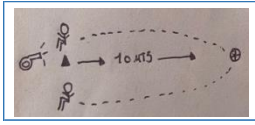
noviembre, realizando las sesiones estipuladas de los días programados de cada grupo a cargo.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

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 fisico 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

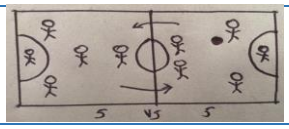
OBSERVACIONES:



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.		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.		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.		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.			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:

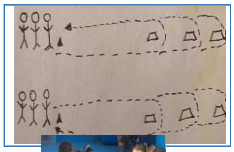
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

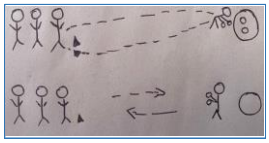
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

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.		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 linea 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.		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.		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.			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.		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.		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	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.			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.
			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:

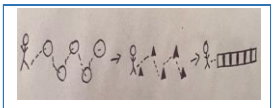
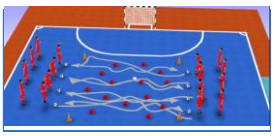
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" 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 Clu, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el seleccionado 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.
		— 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	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.
	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:

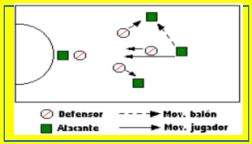
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

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

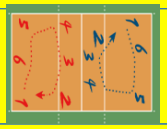
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	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 deportista 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.
	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	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 cirucito	
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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

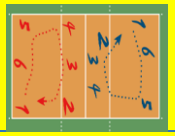
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

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:

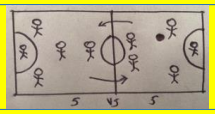
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

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.		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.		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	mini rey de cancha en equipos de 4.	
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 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

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

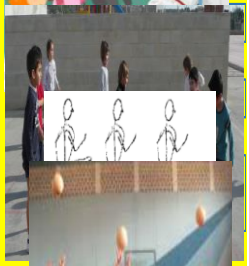
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

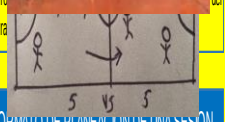
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	12

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 demercada. 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 realizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudir y volver apararlo 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
			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

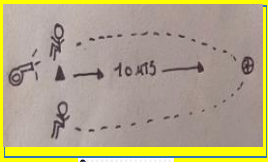
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

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 fisico 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 Volebol (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:

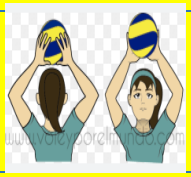
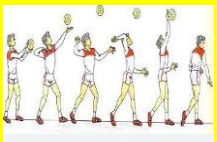
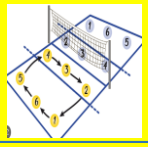
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

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:

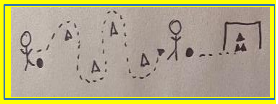
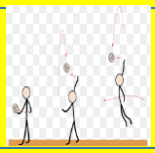
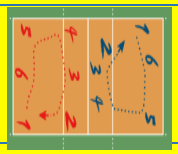
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

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

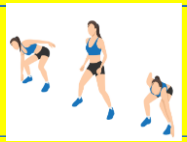
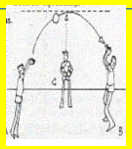
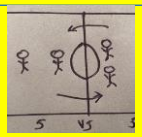
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	lectura sobre LA TOLERANCIA. La tolerancia es un valor moral que implica el respeto íntegro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente de 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 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
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

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.	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 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 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	Combinamos ejercicios de control en golpe bajo y alto intentan ando llegar al tercer golpe de remate suave y dirigido.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	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.
	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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

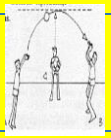
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

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 poneriо 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.
		— 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:



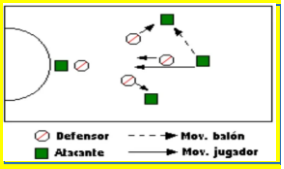
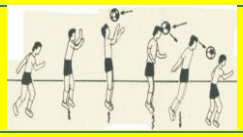
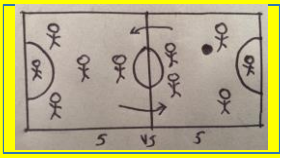
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	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 físico 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 deporitsta 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 compañero 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:



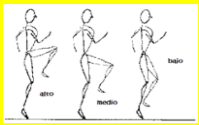
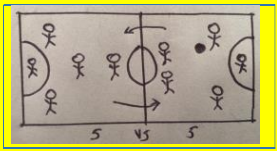
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

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:

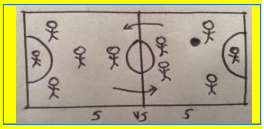


#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

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:

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

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 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 PLANEACIÓN 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 TACTICOS	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:

8. Colocar el nombre de las carpetas del drive con su respectivo link.
    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-iBNOPeyRy7qi0NV8tGTMllTJQf-nPh
    4. Evaluaciones a deportistas: https://drive.google.com/drive/folders/1tI1gsSR2CKHA-qjmzufiUQ7UEaz7Ezzf
    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. Asistencia. https://drive.google.com/drive/folders/1vmWkxX7QCgQTcrBpdwrn2EyS_BQ9OA59
    10. Cuadro de Cobertura https://drive.google.com/drive/folders/1rkEjBi1TorgOz2WtdzstLdW5xpo9OgUj

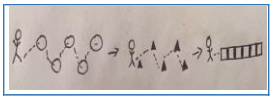
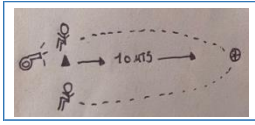
09. Colocar plan mensual y las 36 sesiones de clases.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

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 fisico 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

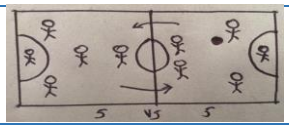
OBSERVACIONES:



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.		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.		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.		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.			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:

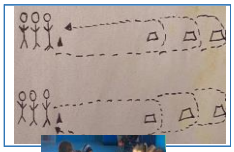
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

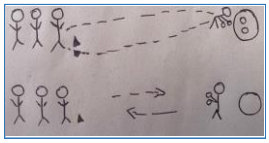
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

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.		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 linea 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.		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.		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.			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.		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.		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	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.			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.
			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:

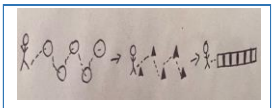
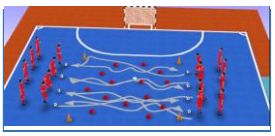
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" 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 Clu, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el seleccionado 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.
		— 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	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.
	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:

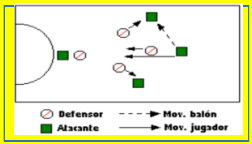
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

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

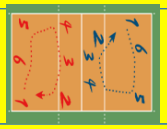
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Socializacion del valor de responsabilidad, se explica que es y como lo vamos aplicar en diferentes ambitos de cada deportista.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	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 deportista 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.
	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	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 cirucito	
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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

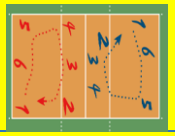
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

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:

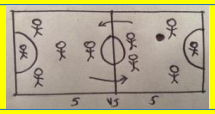
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

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.		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.		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	mini rey de cancha en equipos de 4.	
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 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

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

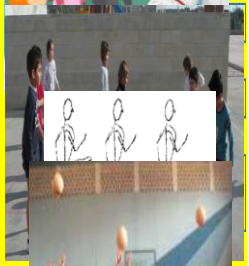
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

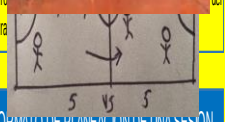
DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOS EJERCCIOS BASE DEL GOLPE ALTO PLANTEADO EN LAS SESIONES DE CLASE PARA LA EVOLU			SESION	12

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 demercada. 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 realizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudir y volver apararlo 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
			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

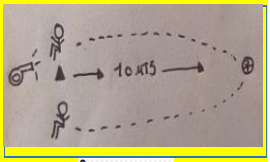
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

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 fisico 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 Volebol (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:

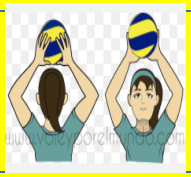
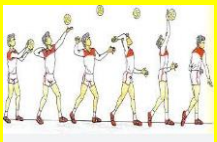
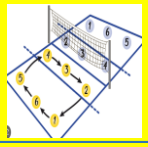
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

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:

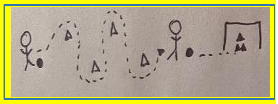
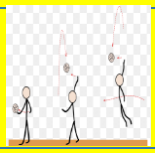
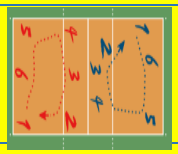
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

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

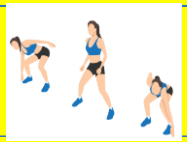
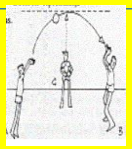
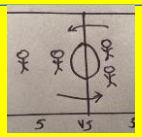
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	lectura sobre LA TOLERANCIA. La tolerancia es un valor moral que implica el respeto íntegro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente de 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 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
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

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.	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 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 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	Combinamos ejercicios de control en golpe bajo y alto intentan ando llegar al tercer golpe de remate suave y dirigido.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	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.
	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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

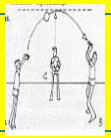
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

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 poneriо 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.
		— 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:



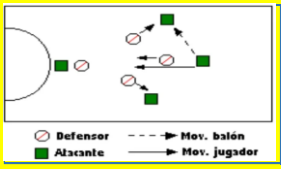
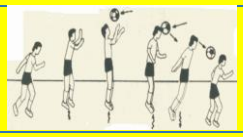
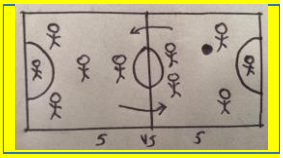
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	WILLIAM ANDREY MARTINEZ
MUNICIPIO	TENJO	FECHA	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 físico 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 deporitsta 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 compañero 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:



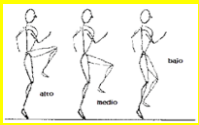
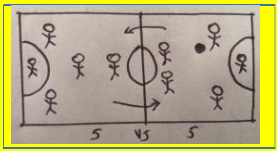
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

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:

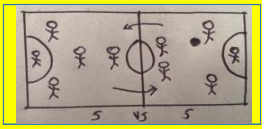


#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

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:

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

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 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 PLANEACIÓN 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 TACTICOS	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:

10. Colocar el Excel de tabulación de los test aplicados a los deportistas y las gráficas por cada prueba y nivel y análisis.

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~Ec6Zimh

LJ-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

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

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									

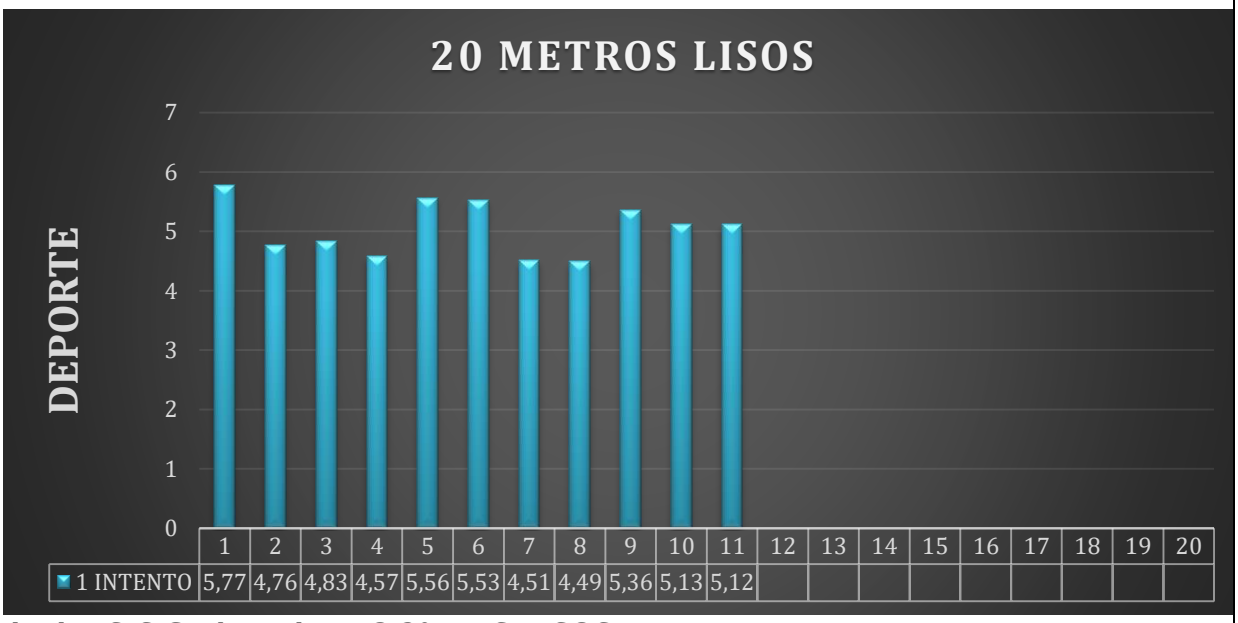
MUNICIPIO EVALUADO:	TENJO
FORMADOR:	WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ

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								

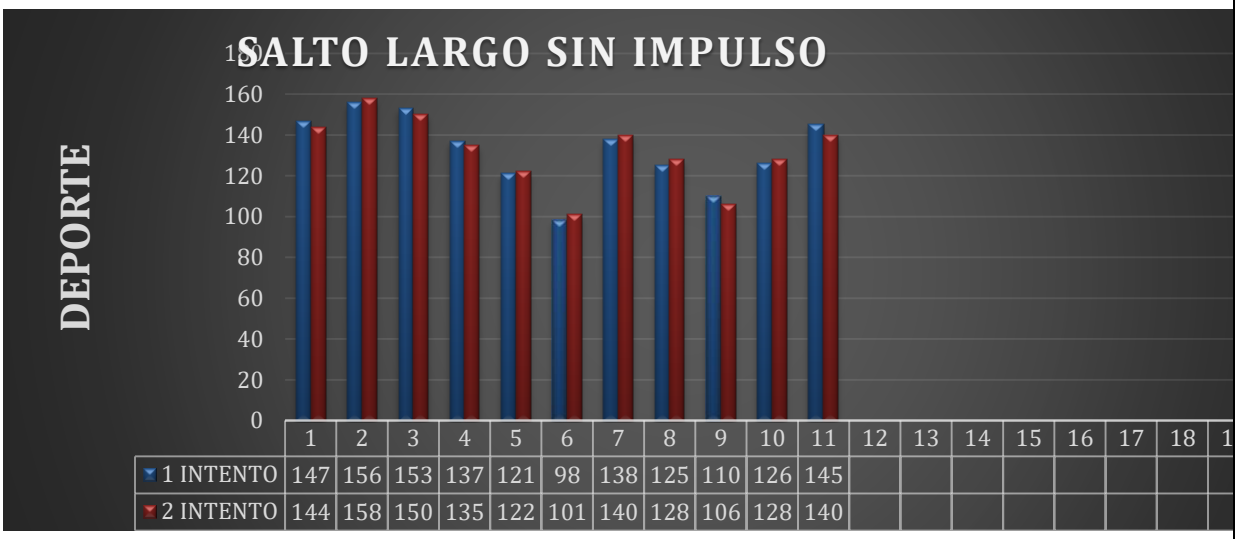
Resultados de los test en la categoría iniciación.



ANALISIS CUALITATIVO 20 MTS LISOS:

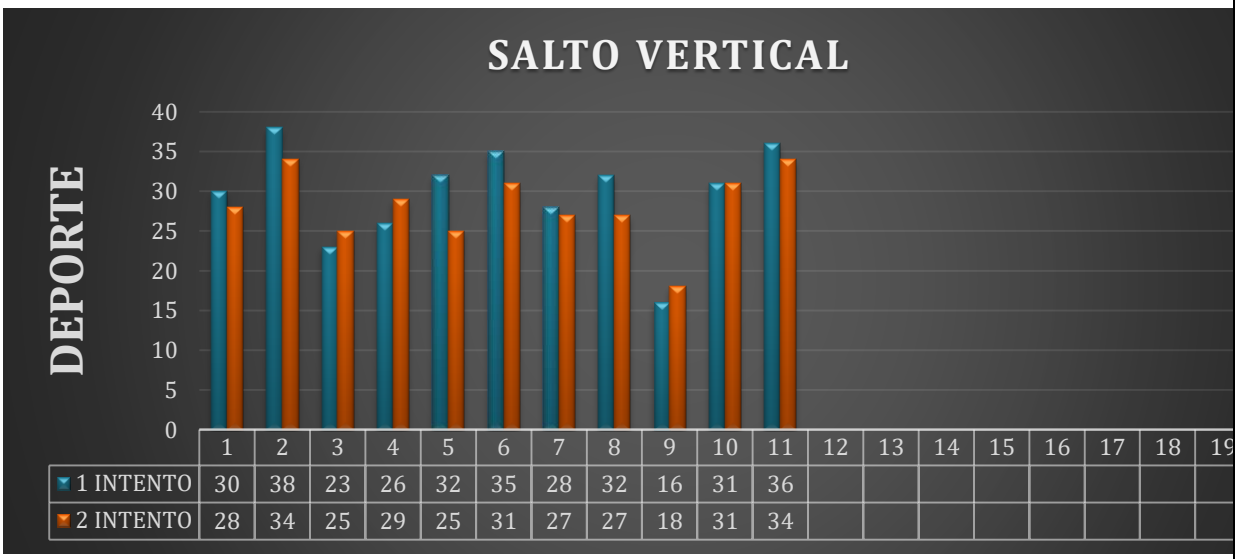
- el mejor tiempo de esta prueba es Sara Parra 4 segundos con 49 milésimas, el tiempo más largo es de María Jose Cubides con 5 segundos y 77 milésimas.

- 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.

11. Colocar todas las certificaciones durante el proceso contractual.

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 período comprendido entre el **01 de octubre de 2023** al **30 de octubre de 2023** de manera presencial.

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

JULIO ENRIQUE CHAVEZ JAMAICA
Director General INDERTEN

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

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 período comprendido entre el **01 de septiembre de 2023** al **30 de septiembre de 2023** de manera presencial.

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

JULIO ENRIQUE CHAVEZ JAMAICA
Director General INDERTEN

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

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 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: Jonhathan Chacón/Coordinador de Escuelas
Aprobó: Julio Chávez / Director INDERTEN

Carrera 2 N 11-84 Complejo Deportivo /Teléfono 3214690096 /código Postal 250201
inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com
Tenjo-Cundinamarca

12. Colocar informe del festival-credo deportivo realizado en el proceso contractual.

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



13. Colocar las fotos y pantallazos de las reuniones y capacitaciones durante el proceso contractual.



14. Colocar lo mismo del informe de gestión.

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 09 de 2023 CONTRATO No. 652 de 2023										
Nombre del Contratista	WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ									
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1071163960									
Nombre y Cargo del Supervisor	JOSE LUIS PRADO HERNANDEZ – TECNICO OPERATIVO.									
Número del Contrato	652		**Pago Número**		09		**De**		09	
Período Informado	01/11/2023 – 30/11/2023		**No. De Registro Presupuestal**		2023000942/2023004347					
Cuenta Bancaria y Entidad	BANCOLOMBIA N° 16726959041				**Corriente**		**Ahorros**	X		
Valor del Pago	SON UN MILLON OCHOCIENTOS OCHENTA Y CINCO MIL CUATROCIENTOS PESOS ($1.885.400) M/CTE.									
Fecha Acta Inicio	21/03/2023			**Fecha de Terminación Vigencia Inicial**			20/10/2023			
Prórroga	**SI**	X	**NO**		**Fecha de Terminación prórroga**			30/11/2023		
Adición	**SI**	X	**NO**		**Valor Adicionado**			$ 2.513.867		

Suspensiones	SI		NO	X	Periodo de Terminación	N/A

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

Obligaciones específicas	Actividades realizadas
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.	Cree por medio de la aplicación WhatsApp, los diferentes grupos de las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, se realizó la respectiva publicidad para la escuela de formación por medio de las redes sociales y demás canales de información de la oficina de deportes donde se hace un llamado a la comunidad a participar de los entrenamientos, informando horarios y escenarios de trabajo. Revise detalladamente los participantes inscritos hasta el momento y los formularios de inscripción para los que se vayan uniendo a cada categoría, todo esto se hace cada semana con el fin de llevar el control de población que se va uniendo cada mes a la escuela de formación. Deje en cada uno de los canales de información y grupos el recordatorio diario de cada sesión de entrenamiento, la importancia de la hidratación Toda la información se comparte con los demás compañeros tanto formadores como los del proceso de recreación, esto con el fin de que lo compartan con sus grupos y resuelvan dudas de los deportistas interesados a hacer parte del proceso.

	 
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Se realizaron las inscripciones en los 3 grupos de iniciación, formativo y avanzado en las ramas femenino y masculino, así mismo se lleva la asistencia de los deportistas que participaron en la escuela de voleibol en el Municipio de Tenjo, esta asistencia se lleva en el formato brindado por Indeportes. 01 de NOVIEMBRE del 2023 03 de NOVIEMBRE del 2023 06 de NOVIEMBRE del 2023 08 de NOVIEMBRE de 2023 10 de NOVIEMBRE de 2023 13 de NOVIEMBRE de 2023 15 de NOVIEMBRE de 2023 17 de NOVIEMBRE de 2023 20 de NOVIEMBRE de 2023 22 de NOVIEMBRE de 2023

<table>
<tr><td></td><td>24 de NOVIEMBRE de 2023
27 de NOVIEMBRE de 2023
29 de NOVIEMBRE de 2023

ANEXO LINK DEL DRIVE.

https://drive.google.com/drive/folders/1Qq9P3XhnsdwKLuWMCAy-5SlJXSfCHzun</td></tr>
<tr><td>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.</td><td>Desarrolle y entregue el plan de trabajo, mallas curriculares, plan mensual, plan diario y los horarios de entrenamiento y sitios de trabajo teniendo en cuenta que los deportistas en general de la escuela de formación del municipio de Tenjo tengan espacio para sus demás actividades y la oportunidad de realizar la práctica deportiva, siendo compartido en los diferentes grupos de redes sociales y reuniones realizadas.

Elaboré, horario de sesión de entrenamiento, especificando, días de trabajo, lugares de práctica, tareas a realizar durante este periodo de ejecución y según actividades propuestas.

Plan Malla pedagógica.
https://drive.google.com/drive/folders/1N47SPtu4YzlYYl0FCrDKP2WxkhHlgkew

<table><tr><th>HORARIOS</th><th>Lunes</th><th>Miércoles</th><th>Viernes</th></tr><tr><td>Iniciación</td><td>3:30 a 5:30 pm</td><td>3:30 a 5:30 pm</td><td>3:30 a 5:30 pm</td></tr><tr><td>Fundamentación</td><td>5:30 pm a 7:15 pm</td><td>5:30 pm a 7:15 pm</td><td>5:30 pm a 7:15 pm</td></tr><tr><td>Perfeccionamiento</td><td>7:15 pm a 9:00 pm</td><td>7:15 pm a 9:00 pm</td><td>7:15 pm a 9:00 pm</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los</td><td>Realice en este inicio de cada proceso lo estipulado en la malla y plan pedagógicos para cada categoría resaltando la parte de capacidades físicas, contenidos técnicos, contenidos tácticos y contenidos psicológicos con cada grupo:</td></tr>
</table>

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.	Iniciación: Progresión en las bases adquiridas de técnica, táctica y de las capacidades físicas, trabajo coordinativo, desplazamientos, así como la educación al entrenamiento regular. El desarrollo de las capacidades físicas se combina con los elementos técnicos-tácticos, visto desde un ángulo pedagógico. Distribución y ocupación de espacios en el terreno de juego (trabajo con y sin balón). Trabajo de desarrollo motriz. Fundamentación: Trabajar de manera específica la amplitud de movimientos y la flexibilidad, puesto que en esta etapa es donde se observa claramente un descenso progresivo de esta cualidad. Estructura de juego según posiciones, ofensivo y defensivo. Se tiene en cuenta las habilidades del deportista para así mismo generar las cargas en los planes de entrenamiento. Trabajar de manera repetitiva los gestos técnicos de golpe bajo y alto, técnica general del remate. Perfeccionamiento: Profundizar mucho en el golpe del balón, gesto de golpe antebrazo, y golpe alto, distintos golpeos, poder pedirle que realice las acciones, Conocer las características propias de cada uno de los puestos dentro del terreno de juego, mediante rotaciones y prácticas en todas las posiciones. Inicio de la táctica de juego. INICIACION: 100 % de Asistencia. FUNDAMENTACION: 95 % de Asistencia. PERFECCIONAMIENTO: 96 % de Asistencia. Realizan acercamientos más deportistas en diferentes categorías para este mes de ejecución. De esta manera se continúan en el proceso de masificación e inscripción de deportistas para cumplir con la cantidad propuesta. Anexe https://drive.google.com/drive/folders/1gJ-PFwjl8dpm7VfhUmbYAzNe4QTG4jpm

5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Para este periodo de ejecución contractual del mes de NOVIEMBRE se cuenta con una cobertura global de 82 deportistas específicamente en el nivel de formación: INICIACION: 28 deportistas. FUNDAMENTACION: 40 deportistas. PERFECCIONAMIENTO: 23 deportistas. Incrementando de esta manera en la cantidad de deportistas participantes en este mes. De esta manera se continúan en el proceso de masificación e inscripción de deportistas para cumplir con la cantidad propuesta, realizando invitaciones voz a voz por diferentes instituciones educativas. Link de drive. https://drive.google.com/drive/folders/1rkEjBi1TorgOz2WtdzstLdW5xpo9OgUj
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.	Utilice adecuadamente la imagen institucional de Indeportes Cundinamarca según fue requerido en eventos institucionales dirigidos y desarrollados por parte de dicha entidad, rescatando imagen y colores establecidos e institucionales. Anexe fotos imagen institucional. https://drive.google.com/drive/folders/1gJ-PFwjl8dpm7VfhUmbYAzNe4QTG4jpm
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	Realice planeaciones según cronograma establecido en malla pedagógica por nivel de formación, y plan pedagógico para ejecuciones durante periodo a efectuar; con los tres grupos poblacionales, enfatizando especialmente: ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE OCTUBRE.

desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos. La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	1.El día 01 de noviembre se realiza socialización sobre temas del mes en las diferentes sesiones que se van aplicar en cada categoría. 2.El día 03 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Generar capacidades coordinativas desarrollando trabajos específicos para dicho proceso. Desarrollar la coordinación general en los participantes para el voleibol, evaluación de capacidades técnicas del voleibol en todos los grupos poblacionales. 3.El día 06 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos, Desarrollar las destrezas técnicas específicas del voleibol – capacidades coordinativas y componente técnico. 4. El día 08 de noviembre se realizó trabajo de golpes técnicos, golpes bajo y golpe alto con trabajo de circuitos de manera individual y grupal en diferentes zonas de la cancha. 5 El día 10 de noviembre se realizó circuito de ejercicios motriz, con tiempos y repeticiones establecidas de manera individual, cumpliendo el objetivo establecido. 6 El día 13 de noviembre ese ejecuta el desarrollo de habilidades de velocidad y fuerza, ejercicios establecidos según la sesión, se complementa con gesto de remate. Anexe formatos de plan mensual. https://drive.google.com/drive/folders/1tLBc6U6YAaKb_zzmp4JcBGZA_8lPsloe

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/1zoRJUjTspRgyM5WHB3D9-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. Asistencia.

	https://drive.google.com/drive/folders/1vmWkxX7QCgQTcrBpdwrn2EyS_BQ9OA59 10. Cuadro de Cobertura https://drive.google.com/drive/folders/1rkEjBi1TorgOz2WtdzstLdW5xpo9OgUj
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.	Entregue al coordinador provincial de deporte formativo (LIC. Andrés castro) el día 30 noviembre mediante correo electrónico formadoressabanacentro21@gmail.com, el plan mensual y 13 sesiones del mes de noviembre, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, en cada uno de los niveles de formación. Anexo link. https://drive.google.com/drive/folders/14_vM0vW9rDr09KtQtWzQKf_dv6OzNg_0
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.	Se realizó la toma de los test programados en las fechas programadas se realizaron los diferentes test asignados por parte del grupo formativo, se hace el análisis cualitativo o cuantitativo comparando los datos con la primera y segunda toma a principio de año.
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.	El día 30 de noviembre el director de deportes entrego el certificado donde consta la realización de las actividades realizadas en el mes de OCTUBRE. https://drive.google.com/drive/folders/1gJ-PFwjl8dpm7VfhUmbYAzNe4QTG4jpm
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.	Se realizó el festival de festivales en el municipio de Tenjo en las fechas establecidas. Se desarrollaron diferentes actividades, en la parte inicial la bienvenida a los 206 deportistas de las escuelas de Indeportes Cundinamarca, se ejecutó el cronograma establecido al provincial Andrés Castro.

13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Se asistió a la reunión de entrega de informes el día 01 de diciembre en el municipio de Zipaquira desde las 8.00 am hasta las 12 m.
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Se 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).	El día 30 de noviembre entregue el informe presencialmente al gestor provincial sabana centro en el municipio de CHIA para su respectiva revisión y aprobación para ser subidos a la plataforma secop II con su respetiva cuenta de cobro, informe de gestión, evidencias fotográficas, malla, plan pedagógico y planilla de seguridad social.
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	El día 30 de noviembre se entregó las fichas de inscripción, consentimiento informado, fotocopia del registro civil o tarjeta de identidad y eps de los beneficiarios del programa deporte formativo en voleibol en los niveles de iniciación, fundamentación y especialización. Fichas de inscripción: https://drive.google.com/drive/folders/1IbFqMULh23Iv2acerVH3NHBHqbvsfg4c

DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA

Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.

Igualmente, en calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado correctamente y declaro bajo la gravedad de juramento que las planillas fueron canceladas, de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
FEBRERO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9447640015
MARZO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9448806881

ABRIL	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9449797167
MAYO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9450175263
JUNIO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9452897274
JULIO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9454185814
AGOSTO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9455529845
SEPTIEMBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9456888057
OCTUBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9458223750
NOVIEMBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9459569594
Totales	$ 10.440.000	$ 1.305.000	$1.670.400	$ 254.700	N/a

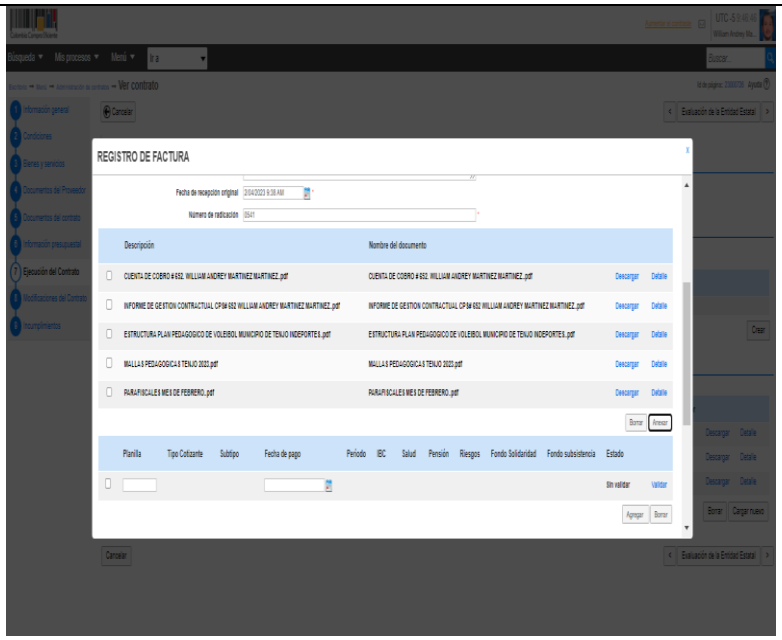


WILLIAM ANDREY MARTINEZ MARTINEZ
C.C. 1.071.163.960 DE LA CALERA.



ANDRES DAVID CASTRO
APOYO A LA SUPERVISION

15. Colocar pantallazos de los documentos para pago.



16. Colocar el último reporte del Excel de operación de beneficiarios y Escáner todas las fichas y documentos de inscripción de los deportistas.

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	VULNERABLES (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA	DISCAPACIDAD	GRUPO ETNICO	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE
MARIA JOSE VILLARRAGA	9	10/12/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	COSAANTAS	4	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	34	16	DIANA MILENA PIERNAGORD
PAJARDO GOMEZ LAURA VALENTINA	11	9/09/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHINCÉ	RURAL	O+	SURA	6	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	34	XS	CARLOS FAJARDO URIBE
VALBUENA MARTÍNEZ KAMOL VALERI	11	25/04/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHINCÉ	URBANO	A+	SALUD TOTAL	6	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	34	XS	LUISA MARTINEZ
GONZALEZ PASTOR SARITA	11	17/02/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRASQUILLA	URBANO	O+	SALUD TOTAL	6	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	35	XS	KATALINA PASTOR
SERNA GONZALEZ MARIANA	11	13/07/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	RURAL	O+	SALUD TOTAL	6	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	35	XS	CARLOS SERNA
LOPEZ OSPINA ANA MARIA	11	3/07/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	SANITAS	6	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	35	XS	AYLANA OSPINA
CUBIDES FRANNY MARIA JOSE	11	26/04/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHITASUGA	CENTRO	A+	NUEVA EPS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	35	XS	OLGA HERNANDEZ
MEÑACA ACOSTA SOFIA	11	20/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	CARRASQUILL	O+	SURA	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	35	S	LUZ ACOSTA
NIÑO PULIDO CAROL DNAILA	12	8/06/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VILLA SOFIA	CENTRO	A+	SALUD TOTAL	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	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	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	S	FRANCISCO BERNAL
DELGADO KONDO ISAHO	12	19/01/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLARO 1 E N 6 40	URBANO	O+	COMPENSAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	S	KATERIN KONO
SUAREZ CHACON EMANUEL DAVID	12	15/07/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CONDOMINIOS JUANCA	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	S	FERNANDO SUAREZ
ROMERO PULIDO SARA LUCIANA	12	2/01/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MAUI	RURAL	B+	COMPENSAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	JULIANA PULIDO
BARON PARRA MARIA PAULA	12	2/04/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VILLA SOFIA	URBANO	B+	SANITAS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	CONSTANZA PARRA
VARGAS ORTEGA ISABELLA	12	5/04/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRASQUILLA CAMELLO	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	XS	JESUS ROLON
GALLO RODRÍGUEZ LAURA	12	21/05/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	EL DEPARTAMENTAL	RURAL	O+	NUEVA EPS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	XS	JEIMENA RODRÍGUEZ
PEROOMO PLAZAS VALENTINA	13	25/03/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SIBIO	URBANO	A+	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	M	JULIANA PLAZAS
FORERO JAIMES MARIANA	13	8/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 7 1C 19 PORVENIR	URBANO	O+	SANITAS	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	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	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	M	MARCELA VINCHERY
MIRANDA GONZALEZ ANA VALERIA	13	5/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2#5-49	URBANO	O+	SALUDTOTAL	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	OMAR ANDRES MIRANDA
ARCILA OSPINA SARA	13	3/03/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	CAROLINA OSPINA
GÓMEZ LOPEZ MARIAM SOFIA	13	8/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O-	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	XS	IVONNE LOPEZ
CESPEDES CABRERA SOFIA	13	14/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 9 N 1 E 19	URBANO	O+	NUEVA EPS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	MONICA XIMENA CABRERA
ANGEL FORERO ANA SOFIA	13	9/02/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KM 1 VIA TABIO - TENJO	URBANO	A+	COMPENSAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	EDGAR FERNANDO ANGEL
RODRIGUEZ OSORIO ANA MARIA	13	30/01/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 # 5 - 63	URBANO	O+	ALIANSALUD	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	ANDREA OSORIO
PARRA GUERRERO SARA SOFIA	13	19/02/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	SERVISALUD	7	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	MIRELLA GUERRERO
ARIAS MEJÍA MARIA JOSE	13	27/03/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	SURA	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	14	LUZ MEJÍA
FORERO OCAMPO JULIANA	13	18/06/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	EL DEPARTAMENTAL	URBANO	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	SANDRA JOHANA OCAMPO
VARGAS BARRAGÁN ISABELLA SOFIA	14	15/02/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	S	GINA EDITH BARRAGÁN
LEGUIZAMON CUAVLO JUAN FELIPE	14	11/09/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 38 # 18 - 24 URBANO	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	CLAUDIA CUAVLO
MORALES BRICEÑO SOFIA	14	17/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	M	CARLOS MORALES
ARIZA MAHECHA JUAN DAVID	14	6/11/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	FINCA LOS POTRILLOS	RURAL	O+	SANITAS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	MYRIAM MAHECHA
ROMERO RODRÍGUEZ IVANNA	14	23/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	M	RICARDO ROMERO
CHICUNQUE BACHILLER TATIANA DE	14	21/02/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	M	ANA BACHILLER
CUELLAR BUSTOS MARIANA	14	14/05/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA#45-36	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	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	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	S	CAROLINA OSORIO
NIÑOS ARANDA DANNA	14	5/07/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	S	CAROLINA ARANDA
LOZANO RODRIGUEZ SHYANA	14	3/04/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CONDOMINIO JUAICA	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	M	CRISTINA RODRIGUEZ
CARDOZO CORREA DAYANA	14	26/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRASQUILLA	RURAL	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	ANGELA MARÍA CORREA
NOY RODRÍGUEZ SHARON	14	12/04/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHITASUGA	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	M	LINA RODRÍGUEZ
CASTRO SALCEDO KAREN	14	17/10/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CUATRO CAMINOS	RURAL	A+	COMPENSAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	S	YESSICA SALCEDO
PASTOR LUQUE ANA MARIA	14	21/01/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	LAURA PASTOR
TELLEZ BEDOYA EMILI	14	12/01/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA MARTIN Y ESPINO	RURAL	O+	SANITAS	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	XS	MARTHA BEDOYA
MORA ARDILA ANA VALERIA	14	26/11/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 7 N E 49	URBANO	B+	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	S	GINETH ARDILA
MOLINA ALVAREZ NICOLAS	14	3/09/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	QUINTAS DE MAUY	URBANO	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	S	MONICA ALVAREZ
GARCÍA CORTES CRISTIAN NICOLAS	16	24/09/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHURUGUACO ALTO, SECT	RURAL	A+	FAMISANAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	42	M	JIMENA CORTES
FONSECUE CARDOZO ANGIE PAOLA	15	19/02/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRASQUILLA	RURAL	O+	NUEVA EPS	11	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	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	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	41	M	JAIR GERARDO MAHECHA
TALERO LOPEZ ESTEBAN	16	15/06/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	EL NOGAL CASA 53	URBANO	O-	COMPENSAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	42	S	MONICA LOPEZ
BULLA ROMERO CAMILO JOSE	15	21/03/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 N2 44	RURAL	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	40	M	DIANA ROMERO
HERRERA PULIDO IVAN	15	17/05/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VILLA SOFIA	URBANO	AB+	SALUD TOTAL	9	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	41	M	MARCELA PULIDO
RIVERA FRANCO JULIAN	16	14/09/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	PAN DE AZÚCAR	RURAL	A+	SALUD TOTAL	10	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	41	M	RAQUEL FRANCO
OROZCO PLAZAS JUAN CAMILO	15	3/04/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	B+	COMPENSAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	41	M	RICARDO OROZCO
SANABRIA VELANDIA MARIA ALEJAND	16	28/06/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 9 N 3-87 CASA 7	URBANO	O+	SANITAS	10	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	38	M	ALEJANDRO SANABRIA
VARGAS ANDRADE SEBASTIAN	16	30/11/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	JUAICA	URBANO	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	40	M	JUANA ANDRADE
ANAYA ÁLVAREZ TOMAS	15	21/03/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	A+	SANITAS	11	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	40	M	MAURICIO ANAYA
VARGAS GARCÍA UNA MARIA	15	30/11/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	LA PEÑA	URBANO	A+	SALUD TOTAL	10	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	ADRIANA GARCÍA
AGUIAR ZUBIETA AMANDA	15	7/07/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KILÓMETRO 2 VÍA TABIO	URBANO	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	M	OLGA DIAZ
MARTÍNEZ CHITIVA SAMANTA	17	2/11/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRASQUILLA	RURAL	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	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	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	M	GRACE CAROL PERANQUIVE
TALITHA RINCON ALXCON	16	6/12/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	FLOR DE LA SABANA	RURAL	B+	FAMISANAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	38	M	MARÍA VICTORIA RINCON
BARÓN ARIAS ANA MARIA	16	27/12/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	GUANGATA	RURAL	O+	SANITAS	11	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	36	S	PATRICIA ARIAS
LEGUIZAMON CORREA SARA	15	23/01/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	PAN DE AZÚCAR	RURAL	A+	NUEVA EPS	10	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	S	ALEJANDRA CORREA
SALAMANCA ROJAS JUAN SEBASTIAN	15	10/10/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SIBIO	RURAL	O+	SALUD TOTAL	11	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	41	M	URIEL GERARDO SALAMANC
GAVIRIA GUAPO JULIETH DAYANA	16	18/09/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	FLOR DE LA SABANA	URBANO	B+	FAMISANAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	NO	NO	37	M	ANA MILENA GUAPO
ROJAS OSPINA MARIANA	15	14/06/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	OCAL	RURAL	A-	FAMISANAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARC	NINGUNO	NO	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 Yoza, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20995707 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Cristian Nicolás Garcia Cortes, con Tarjeta de identidad No 1072699979 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 3143911631

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 Monica 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 Estefania Cabrera, con Tarjeta de identidad No 1033205953 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 (21) 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 1078367833 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 mayo 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 Rosa Patricia Arias Ramos, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20999822 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Ana María Garcia Arias, con Tarjeta de identidad No. 1016834246 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

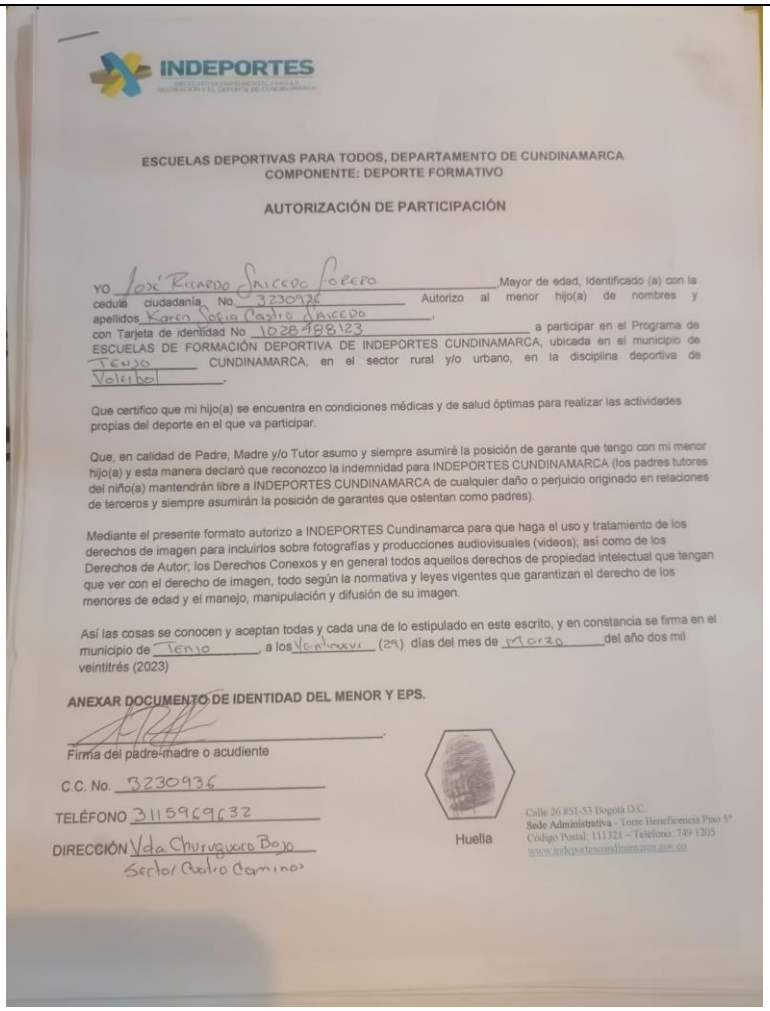
C.C. No. 20999822

TELÉFONO 3142995566

DIRECCIÓN Vereda Cuangota 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 Sánchez Forero, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 3230936 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Karen Sofia Castro Sánchez, con Tarjeta de identidad No 1028488123 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 Veintiuno (21) 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 Churuguaco Bajo Sector Cuatro Caminos

Huella

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

17. Colocar resumen de la planilla de seguridad social.

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1071143960		MARTINEZ MARTINEZ WILLIAN ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 7 # 1 33	SOPO-CUNDINAMARCA	8420441	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clase		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2023-10	2023-10	342944468	94622790	I	2023/11/14	2023/11/07	BBQUI	0	$358,900

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			NOVEDADES	PENSION				SALUD				CCF			RIESGOS				PARAFISCALES				
No.	Identificación	Nombre		Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Tarifa	Aporte	Dias	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
SUCURSAL: PRINCIPAL (1 Afiliados)						$1,160,000	$185,600			$1,160,000	$145,000			$0	$0			$1,160,000		$36,300		$0	$0		$358,900
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)						$1,160,000	$185,600			$1,160,000	$145,000			$0	$0			$1,160,000		$36,300		$0	$0		$358,900
Ciudad: SOPO Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)						$1,160,000	$185,600			$1,160,000	$145,000			$0	$0			$1,160,000		$36,300		$0	$0		$358,900
1	CC 1071143960	MARTINEZ WILLIAN		3340	30	$1,160,000	$185,600	EPS005	30	$1,160,000	$145,000		0	$0	$0	14-33	30	$1,160,000	3.0500	$36,300	0	$0	$0	No	$358,900
Total	Afiliados(1)					$1,160,000	$185,600			$1,160,000	$145,000			$0	$0			$1,160,000		$36,300		$0	$0		$358,900

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1071143960		MARTINEZ MARTINEZ WILLIAN ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 7 # 1 33	SOPO-CUNDINAMARCA	8420441	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clase		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2023-10	2023-10	342944468	94622790	I	2023/11/14	2023/11/07	BBQUI	0	$358,900

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$185,600	$0	$0	$185,600
COLFONDOS	231001	800,227,940	6	1	$185,600	$0	$0	$185,600
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$36,300	$0	$0	$36,300
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-33	860,011,153	6	1	$36,300	$0	$0	$36,300
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$145,000	$0	$0	$145,000
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$145,000	$0	$0	$145,000
TOTAL				1	$358,900	$0	$0	$358,900

PLANILLA PAGADA PLANILLA PAGADA PLANILLA PAGADA

2023/11/07 10:26 AM

