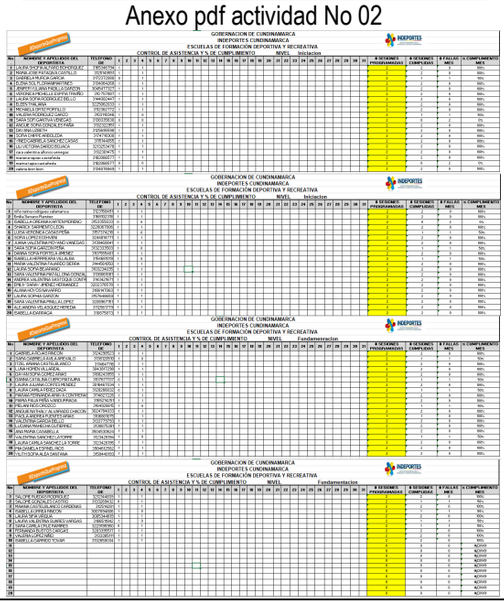
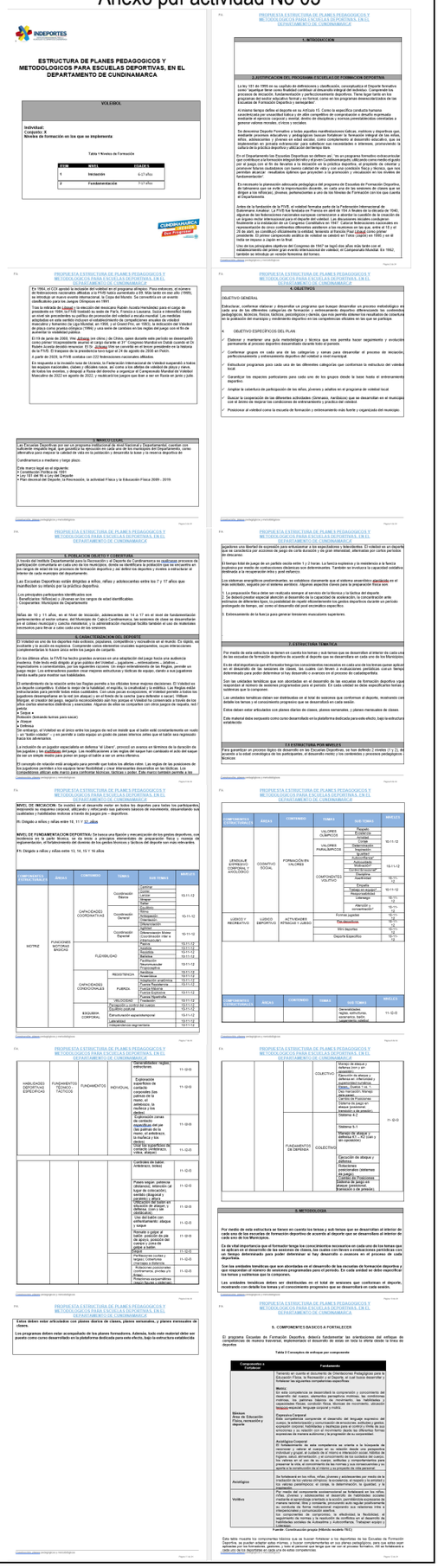
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE DICIEMBRE - CTO 982 - 2023			
Nombre del contratista	FABIO ENRIQUE MOLINA SUA		
Número de identificación	1075871856	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01/12/2023 AL 4/12/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023002427

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

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Anexo pdf actividad No 01 
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 .	Anexo pdf actividad No 02 

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.

Anexo pdf actividad No 03



INDEPORTES

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

VOLEIBOL

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

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

I. INTRODUCCION

1.1 JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

1.2 MARCO LEGAL

II. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

III. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

IV. OBJETIVOS

V. ESTRUCTURA TEMATICA

VI. ESTRUCTURA POR NIVELES

VII. METODOLOGIA

VIII. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

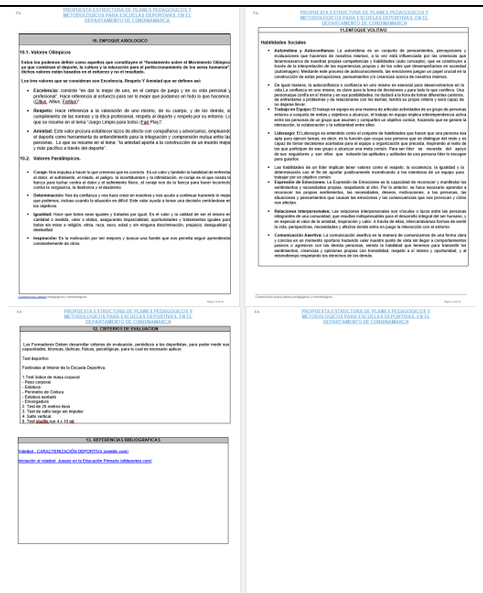
Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes y Territorios	Fundamento
Básicos Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (2010) se hará busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones físicas básicas, la expresión corporal, las habilidades motrices básicas, capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, utilización temporo espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresivo Corporal** En esta competencia se desarrollará el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, la expresión corporal, la comunicación no verbal, la capacidad de sentir las emociones y su relación con el movimiento dando las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de comportamientos que favorezcan el desarrollo de la corporeidad tanto individual y grupal, el cuidado de si mismo e interacción solidaria de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, también se busca que el niño, niña, adolescente y adulto reconozca y preserve la vida, el conocimiento de las normas y sus mecanismos y su aporte a la construcción de si mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	De fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la creación de los valores éticos(as): la ecuanimia, el respeto y la amistad y la solidaridad, promoviendo el interés de relación con el otro y la empatía.
Volitivo	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales que les permitan relacionarse con sus pares y con otras personas de su entorno escolar. Ellos y entorno promoverán entre regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales en el ámbito escolar. los componentes de comprensión, la efectividad de flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza. Trabajan existo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hidrolia recalme 1612)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estos mismos y buscar complementarlos en sus planes pedagógicos, pero sus estos son los básicos que se deben trabajar en todas las disciplinas deportivas ya que las que son el proceso formativo. Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 04



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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

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

10.2. Valores Paralímpicos.

- Coraje: Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el miedo, el peligro o la dificultad. Los atletas Paralímpicos, en cualquier momento de la competición, se esfuerzan para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje son de la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- Determinación: Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tener una decisión centrándose en los objetivos.
- Igualdad: Hacer que todos seas iguales y tratarles por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando oportunidades justas/iguales y tratamiento igualitario para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y exclusión.
- Inspiración: Es la motivación por ser mejores y busca una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

Página 19 de 30

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

11. ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- Autoestima y Autoconfianza: La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a lo así está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la formación de estas percepciones, predominando una visión positiva o negativa de nosotros mismos.
- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esa parte de la autoestima en la que nos sentimos capaces de afrontar y superar con éxito una determinada situación. Una persona confía en sí misma y en sus posibilidades, no duda ni a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, siendo su propia criteria y será capaz de tomar sus propias.
- Trabajo en Equipo: El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa y coordinada entre los miembros del grupo, que comparten un mismo objetivo común, buscando que se genere la relaciación, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- Liderazgo: El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, en la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que practica, inspirando al resto de sus miembros a conseguir sus metas y alcanzar esa meta juntos. Para ser líder es necesario tener todos los aspectos y una vision que motiones los aptitudes y actitudes de una persona.Son fundamentales para guiarlos:
- Los habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente ocambiando a los miembros de un equipo para conseguir los objetivos deseados.
- Expresión de Emociones: La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar las sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo los afectan.
- Relaciones Interpersonales: Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas que pueden ser de diferentes tipos, como familiares, profesionales o de amistad. Estas relaciones son esenciales en el desarrollo biológico, emocional y social, en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, interactuamos las formas de ser de la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- Comunicación Asertiva: La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos agresivos o pasivos. Es la habilidad de expresar de forma directa, honesta y adecuada nuestras sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a si mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

Página 18 de 30

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

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar:

Test deportivo

Pertinentes al interior de la Escuela Deportiva

1 Test índice de masa corporal
- Peso corporal
- Talla corporal
- Perímetro de Cintura
- Estatura sentado
- Pliegues cutáneos

2 Test de 30 metros lisos
3 Test de salto largo sin impulso
4 Salto vertical
5 Test abdominales 4 a 10 rep

Página 20 de 30

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

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Voleibol - CARACTERIZACIÓN DEPORTIVA (wixstatic.com)

Iniciación al voleibol. Juegos en la Educación Primaria (efdeportes.com)

Página 21 de 30

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACIÓN 1-2

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
VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
						CORRER	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
						SALTAR	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
						ATRAPAR	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	RODAR	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
						EQUILIBRIO	Desarrollar la para la buena ejecuciones del salto.
						RITMO	Realizar situaciones de juego reales. Para el control de tiempo en el desarrollo de ejercicios.
						ANTICIPACION	Anticipar las jugadas proximas.
						ORIENTACION	Desplazamientos adecuados, en situaciones de defensa y ataque.
						DIFERENCIACION	Caracterizar las posiciones
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AISLEDAD	Conseguir la independencia de la muñeca con relación al brazo.
						DISASOCIACION MOTRIZ (COORDINACION ENTRE 2 SEGMENTOS)	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
						ADAPTACIÓN ANATOMICA	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
			CAPACIDADES FISICAS BÁ	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	Adaptacion a larga duracion. Estado Fisico optimo
				2	VELOCIDAD	ANAEROBICA	Adaptacion a situaciones de juego explosivas en tiempos cortos
				3		TRASLACION	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
						PISCINA	Cada sesión al finalizar se realizan ejercicios de estiramiento.
				4	FLEXIBILIDAD	ASHTIDA	Cada sesión al finalizar se realizan ejercicios de estiramiento.
						RESISTEA	Cada sesión al finalizar se realizan ejercicios de estiramiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL DE BALON	ATAQUE	Golpear el balón en el punto de la maxima elongación del cuerpo y brazo.
						SUPERFICIES DE CONTACTO	Conocer las superficies de contacto. (Las palmas de la mano, el antebrazo, la muñeca y los dedos)
						RECEPCIÓN	Recepcionar o recibir el saque desde las diferentes trayectorias
						BOLEA	Colocar el balón para que el compañero/a pueda enviar el móvil al campo contrario.
						SAQUE	Mejorar la realización de las diferentes formas de golpeo (Con y sin flexión de muñeca)
				2	DESPLAZAMIENTOS	COBERTURAS	Anticipar una acción ofensiva del rival para cubrir el golpeo de la pelota y atacarla con la cual es una situación defensiva que ocurre cuando el equipo
						DEFENSA	Salvar todos los balones provenientes del campo contrario.
						ATAQUE	Colocar el balón para que el compañero/a pueda enviar el balón al campo contrario.
						REMATE (PARALELO - DIAGONAL)	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
				5	DESPLAZAMIENTOS	UBICACIÓN CAMPO DE JUEGO	Organizar y colocar correctamente a los jugadores/as en el campo.
						BALANCE CORPORAL	Trabajar el desplazamiento para optimizar la ejecución del gesto.
						JUEGO POSICIONAL	Recepcionar el balón incidiendo en gran medida en el control de juego.
				4	DESPLAZAMIENTOS	CORRER SIN PERDER DE VISTA EL BALÓN	Se realizarán actividades que impliquen la utilización global y segmentaria del cuerpo mediante desplazamiento con balón y sin balón.
						CORRER SIN PERDER DE VISTA EL DESPLAZAMIENTO	Se realizarán actividades que impliquen la utilización global y segmentaria del cuerpo mediante desplazamiento con balón y sin balón.
				5	DESPLAZAMIENTOS	BLOQUEO	Desplazamientos adecuados para evitar lesiones, movimientos y coordinacion
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONTEXTUALIZACIÓN	Importancia de la practica de este deporte
						ANTECEDENTES	Historia, creacion, pioneros, fundador
						ORGANIGRAMA	Organizaciones encargada de promover la practica del voleibol
						HISTORIA EN COLOMBIA	Cuando llego a Colombia, y estado actual del deporte
				2	REGLAMENTACION	ZONAS DEL CAMPO	Divisiones del campo, numero de zonas.
						POSICIONES Y CARACTERIZACION	Roles de cada posición y jugadoras
						SISTEMAS DE JUEGO	Conocer los sistemas de juego 5-1
						NOTACIONES	Conocer los sistemas de juego 5-1
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	PARTICIPACION REUNIONES	Reuniones trimestrales.
						CUMPLIMIENTO HORARIO	Puntualidad.
						ASISTENCIA	Participación constante a los entrenamientos.
						ACTITUD POSITIVA	Teniendo en cuenta los pobla, mas personales, no dejar influir en la practica
		PSICO SOCIAL VOLITIVO		5	VALORES	RESPETO	Todos sacos iguales, y nadie poca por encima del otro
						DISCIPLINA	Persistencia y motivación.
						COMPAÑERISMO	Ayudar a los compañeros en situaciones de frustracion.
						TRABAJO EN EQUIPO	Ayudar a los compañeros en situaciones de frustracion.
						EXCELENCIA	Mejora constante
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Presentacion ramo en la llegada como salida de los entrenamientos
						ALIMENTACIÓN	Llevar Hidratación, y comida para los entrenamientos
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Ir a los entrenamiento con la ropa adecuada.
						DESCANSO Y SUEÑO	Teniendo en cuenta los pobla, mas personales, no dejar influir en la practica
						EJERCICIO FISICO	Actividad física no solo en los entrenamientos
						ACTITUD POSITIVA	Aptitud adecuada antes los indiscretos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Progreso en los entrenamientos
						AUTOCONFIANZA	Tener la certeza que es posible cumplir con las exigencias del nivel deportivo.
						AUTOESTIMA	Seguridad para enfrente la frustracion
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Disposicion para la realizacion de los ejercicios con la mejor disposición.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Que el ambiente entre los deportistas sea el adecuado para la realización de los entrenamientos.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Tormeo Interno	Desarrollado por los deportistas de los tres niveles como preparación a torneo
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL DEPORTIVO Y RECREATIVO	Destrezas Nuevas Novedosa a la lucha y recreación
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DEPORTIVO Y RECREATIVO	Destrezas Nuevas Novedosa a la lucha y recreación

FECHA DE ENTREGA	31/7/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FABIO ENRIQUE MOLINA SUA
MUNICIPIO	CAJICA

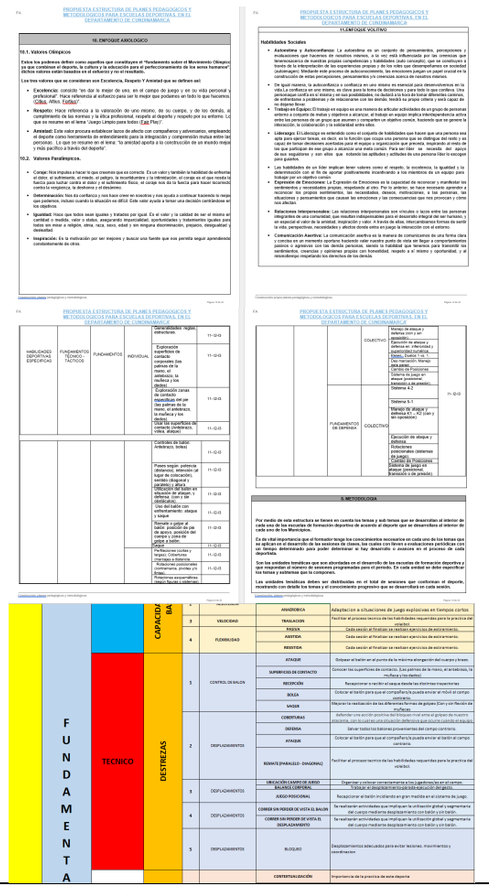
#DeporteQueProgresa

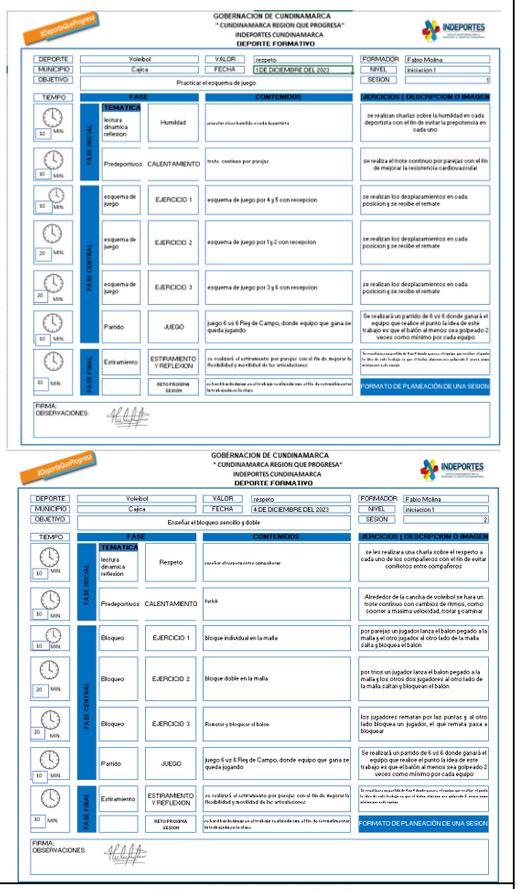
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: Voleibol
MUNICIPIO: Cajica
NOMBRE DEL FORMADOR: Fabio Enrique Molina Sua

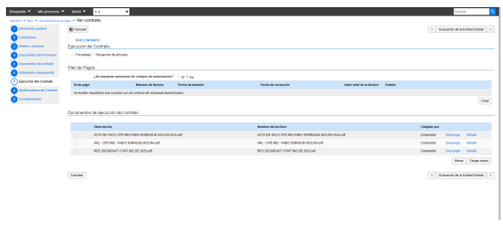
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3: 00 PM	GRUPO			COLEGIO ANTONIO NARIÑO		COLEGIO ANTONIO NARIÑO			
	SEDE DE TRABAO			COLEGIO ANTONIO NARIÑO		COLEGIO ANTONIO NARIÑO			
3:30 P.M. A 5 P.M.	GRUPO			MENORES FEMENINO		MINI FEMININO			
	SEDE DE TRABAJO			COLISEO		MINISTERIAL			
5 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO			MENORES FEMENINO		INFANTIL FEMENINO			
	SEDE DE TRABAJO			COLISEO		MINISTERIAL			
7:30 P.M. A 10 P.M.	GRUPO			JUVENIL MASCULINO					
	SEDE DE TRABAJO			COLISEO					
8 P.M. A 10 P.M.	GRUPO					JUVENIL MASCULINO			
	SEDE DE TRABAJO					COLISEO			

NOMBRE MONITOR

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.	Durante el siguiente mes se consolidará y actualizará la plataforma hércules ya que en este mes hasta hora estamos actividades 
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.	Anexo pdf actividad No 04 
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 05

	
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 06  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE Voleibol · VALOR respeto · FORMADOR Fabio Molina MUNICIPIO Cajica · FECHA 1 DE DICIEMBRE DEL 2023 · NIVEL iniciacion 1 OBJETIVO Practicar el esquema de juego · SESION 1 TIEMPO · FASE · CONTENIDOS · EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN FASE INICIAL: TEMATICA lectura dinamica o reflexion · Humidad · concientizar con humildad a cada cuarteto · se realizan charlas sobre la humidad en cada deportista con el fin de evitar la preprotensia en cada uno Predeportivos · CALENTAMIENTO · trote, costeno por parejas · se realiza el trote continuo por parejas con el fin de mejorar la resistencia cardiovascular FASE CENTRAL: esquema de juego · EJERCICIO 1 · esquema de juego por 4 y 5 con recepcion · se realizan los desplazamientos en cada posicion y se recibe el remate esquema de juego · EJERCICIO 2 · esquema de juego por 1 y 2 con recepcion · se realizan los desplazamientos en cada posicion y se recibe el remate esquema de juego · EJERCICIO 3 · esquema de juego por 3 y 6 con recepcion · se realizan los desplazamientos en cada posicion y se recibe el remate Partido · JUEGO · juego 6 vs 6 Pleg de Campo, donde equipo que gana se queda jugando · Se realizará un partido de 6 vs 6 donde ganará el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balón al menos sea golpeado 2 veces como mínimo por cada equipo FASE FINAL: Estiramiento · ESTIRAMIENTO Y REFLEXION · es realizará el estiramiento por parejas con el fin de mejorar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones · Se realizara una asamblea de final donde vamos a hacer un refuerzo de todo lo que se vio durante la clase, donde se aplicaran 5 veces como minimo un ejercicio de cada uno RETO PROXIMA SESION · en la proxima sesion se realizara una actividad en la cual se realizara un reto de todo lo que se vio en la clase · FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION FIRMA: OBSERVACIONES: GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE Voleibol · VALOR respeto · FORMADOR Fabio Molina MUNICIPIO Cajica · FECHA 6 DE DICIEMBRE DEL 2023 · NIVEL iniciacion 1 OBJETIVO Enseñar el bloqueo sencillo y doble · SESION 2 TIEMPO · FASE · CONTENIDOS · EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN FASE INICIAL: TEMATICA lectura dinamica reflexion · Respeto · escuchar el respeto entre compañeros · se les realizara una charla sobre el respeto a cada uno de los compañeros con el fin de evitar conflictos entre compañeros Predeportivos · CALENTAMIENTO · Yorkik · Alrededor de la cancha de voleibol se hara un trote continuo con cambios de ritmos, como coorrer a maxima velocidad, trotar y caminar FASE CENTRAL: Bloqueo · EJERCICIO 1 · bloque individual en la malla · por parejas un jugador lanza el balon pegado a la malla y el otro jugador al otro lado de la malla saltan y bloquean el balon Bloqueo · EJERCICIO 2 · bloque doble en la malla · por trios un jugador lanza el balon pegado a la malla y los otros dos jugadores al otro lado de la malla saltan y bloquean el balon Bloqueo · EJERCICIO 3 · Rematar y bloquear el balon · los jugadores rematan por las puntas y al otro lado bloquea un jugador, el que remata pasa a bloquear Partido · JUEGO · juego 6 vs 6 Pleg de Campo, donde equipo que gana se queda jugando · Se realizará un partido de 6 vs 6 donde ganará el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balón al menos sea golpeado 2 veces como mínimo por cada equipo FASE FINAL: Estiramiento · ESTIRAMIENTO Y REFLEXION · es realizará el estiramiento por parejas con el fin de mejorar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones · Se realizara una asamblea de final donde vamos a hacer un refuerzo de todo lo que se vio durante la clase, donde se aplicaran 5 veces como minimo un ejercicio de cada uno RETO PROXIMA SESION · en la proxima sesion se realizara una actividad en la cual se realizara un reto de todo lo que se vio en la clase · FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION FIRMA: OBSERVACIONES:
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.	SOLAMENTE FOTO  Compartidos conmigo › FABIO MOLINA Tipo · Personas · Modificado Carpetas 1. FICHAS DE INSCRIP... · 2. HORARIO · 3. SEG OPERACION BE... · 4. EVALUACIONES A D... · 5. FESTIVALES DEPOR... · 6. PRESENTACIÓN DE I... · 7. PLANES DIARIOS Y ... · 8. PLAN PEDAGÓGICO ... · 9. ASISTENCIAS · 10. CUADRO COBERTU... Archivos Copy Folder Log 07-19... · DO NOT DELETE OR M...
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	SOLAMENTE FOTO El día 4 de diciembre finaliza el contrato
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	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 09 Se presentaron las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas en las fechas establecidas

cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 010 
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	SOLAMENTE FOTO ACTIVIDAD MUSICALIZADA  
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 12

	
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 13 Se está a la espera de la entrega del formato único de inventario documental (FUID) por parte de la subgerencia administrativa y financiera. Se está a la espera de la entrega del formato único de inventario documental (FUID) por parte de la subgerencia administrativa y financiera.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 14 
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	

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 01



ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL

INSDEPORTES CAJICÁ

Dirigido a niñas entre los 10 a 16 años

Días de entrenamiento
Miércoles y viernes

Horario 3pm a 10 pm

Lugar
Coliseo municipal

Teléfono de contacto 312 537 9858

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 02

#DeporteQueProgresa

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

No	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LAURA SHOFIA ALFARO BOHORQUEZ	3165346794	1			1																												2	2	0	100%
2	MARIA JOSE PATAQIVA CASTILLO	3125149551	1			1																												2	2	0	100%
3	GABRIELA MURCIA GARCIA	3172372080	0			1																												2	1	1	50%
4	ELENA SOL FLORIANMARTINES	3134064268	1			1																												2	2	0	100%
5	JENIFER YULIANA PADILLA GARZON	3045477327	1			1																												2	2	0	100%
6	VERONICA MICHELLE ESPITIA TRIVIÑO	310 757887	1			1																												2	2	0	100%
7	LAURA SOFIA RODRIGUEZ BELLO	3144082447	1			1																												2	2	0	100%
8	ELEEN THALIANA	3225062033	1			1																												2	2	0	100%
9	MICHAELA ORTIZ PORTILLO	3112362772	1			1																												2	2	0	100%
10	VALERIA RODRIGUEZ GARZO	3103118346	1			0																												2	1	1	50%
11	SARA SOFI GANTIVA VENEGAS	3138335630	0			0																												2	0	2	0%
12	ANGIJE SOFIA GONZALES PAÑA	3132322951	1			1																												2	2	0	100%
13	DAYANA LIZBETH	3125695598	1			1																												2	2	0	100%
14	SOFIA CHIPPE ARBOLEDA	3174718300	1			1																												2	2	0	100%
15	YINED GABRIELA SANCHEZ CASAS	3115144055	1			1																												2	2	0	100%
16	LILIVICTORIA DARDO BOJACA	3213253478	1			1																												2	2	0	100%
17	sara valentina alfonso venegas	3132301475	1			1																												2	2	0	100%
18	mariana tapias castañeda	3182066577	1			1																												2	2	0	100%
19	marina tapia castañeda	3182066577	0			0																												2	0	2	0%
20	valeria leon leon	3134876849	1			1																												2	2	0	100%

#DeporteQueProgresa

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

No	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	niño tatina rodriguez salamanca	3123150491	1			1																												2	2	0	100%
2	Emilia Serrano Ramirez	3168102318	1			1																												2	2	0	100%
3	ISABELLA OREANA KARTEN MORENO	3153355033	0			0																												2	0	2	0%
4	SHAIRICK SARMIENTO LEON	3226067806	1			1																												2	2	0	100%
5	LUISA VERONICA CASAS PEÑA	3157374218	1			0																												2	1	1	50%
6	SOFIA LOPEZ ECEHVENI	3244814771	1			1																												2	2	0	100%
7	JUANA VALENTINA MOYANO VANEGAS	3138460841	1			1																												2	2	0	100%
8	SARA SOFIA GARZON PEÑA	3132339503	1			0																												2	1	1	50%
9	DANNA SOFIA PORTELA JIMENEZ	3107555401	1			1																												2	2	0	100%
10	ISABELLA HERRREARA VILLALBA	3154681019	1			0																												2	1	1	50%
11	MARIA VALENTINA FAJARDO SIERRA	3144561050	1			1																												2	2	0	100%
12	LAURA SOFIA BEJARANO	3103234035	1			1																												2	2	0	100%
13	SARA VALENTINA MATALLONA GONZAL	3138061081	1			1																												2	2	0	100%
14	ANDREA VALENTINA SASTOQUE CONTR	3143421671	1			1																												2	2	0	100%
15	EMILY SARAY JIMENEZ HERNANDEZ	3202376578	1			1																												2	2	0	100%
16	ALANA HOYOS NAVARRO	3186147063	1			1																												2	2	0	100%
17	LAURA SOPHIA GARZON	3157648653	1			1																												2	2	0	100%
18	SARA VALENTINA PINILLA LOPEZ	3208967151	1			1																												2	2	0	100%
19	ALEJANDRA VELASQUEZ HEREDIA	3112561779	1			1																												2	2	0	100%
20	ISABELLA IDARRAGA	3108758731	1			1																												2	2	0	100%

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL — Fundamenracion

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	GABRIELA ROJAS RINCON	3124286523	1			1																												2	2	0	100%
2	SARA GABRIELA AVILA AREVALO	3138120510	1			0																												2	1	1	50%
3	ITZEL ARIANA CASTELBLANCO	3114647116	1			1																												2	2	0	100%
4	LUNA HOMEN VILLAREAL	3043977298	1			1																												2	2	0	100%
5	DAYAN SOFIA GOMEZ ARIAS	3188243955	1			1																												2	2	0	100%
6	DANNA CATALINA CUERO MATAJIRA	3107677137	0			1																												2	1	1	50%
7	LAURA JULIANA CORTES MENDEZ	3016467034	1			1																												2	2	0	100%
8	LAURA CAMILA PEREZ DAZA	3128266032	0			1																												2	1	1	50%
9	MARIA FERNANDA AMAYA CONTRERAS	3114827226	1			1																												2	2	0	100%
10	MARIA PAULA PEÑA WANDURRAGA	3165214251	1			1																												2	2	0	100%
11	MELANI RIOS OROZCO	3164926615	1			0																												2	1	1	50%
12	ANGUE NATHALY ALVARADO CHACON	3024784033	1			1																												2	2	0	100%
13	PAOLA ANDREA FUENTES ARIAS	3106801075				1																												1	1	0	100%
14	VALENTINA GARCIA BELLO	3133779793	1			1																												2	2	0	100%
15	LUCIANA MAHECHA GUTIERREZ	3138875381	1			1																												2	2	0	100%
16	ANA MARIA CASABELLA	3504530624	1			1																												2	2	0	100%
17	VALENTINA SANCHEZ LATORRE	3123426194	1			0																												2	1	1	50%
18	LAURA CAMILA SANCHEZ LA TORRE	3123426195	1			1																												2	2	0	100%
19	MIA DANIELA ESPINEL RIOS	3984612582	1			1																												2	2	0	100%
20	YILITH SOFIA ALEA SANTANA	3158440193	1			1																												2	2	0	100%

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL — Fundamentacion

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SALOME RUEDAS RODRIGUEZ	3212144839	1			1																												2	2	0	100%
2	SALOME GONZALES CASTRO	3133263432	0			1																												2	1	1	50%
3	MAIANA CASTELBLANCO CARDENAS	312534281	1			1																												2	2	0	100%
4	ISABELLA URREA RINCON	3007894806	1			0																												2	1	1	50%
5	LAURA SOFIA VIRQUA	3005344619	1			1																												2	2	0	100%
6	LAURA VALENTINA SUARES VARGAS	3186511842	1			0																												2	1	1	50%
7	SARA CAMILA CRUZ RAMIRES	3223185350	0			1																												2	1	1	50%
8	FERNANDA BUSTOS CARGAS	3203395517	1			1																												2	2	0	100%
9	VALERIA LOPEZ NIÑO	3133385111	1			1																												2	2	0	100%
10	ISABELLA GARRIDO TOVAR	3132650034	1			1																												2	2	0	100%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 03

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

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCION

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

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

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

Antes de la fundación de la FIVB, el voleibol formaba parte de la Federación Internacional de Balonmano Amateur. La FIVB fue fundada en Francia en abril de 194 A finales de la década de 1940, algunas de las federaciones nacionales europeas comenzaron a abordar la cuestión de la creación de un órgano rector internacional para el deporte del voleibol. Las discusiones iniciales condujeron finalmente a la instalación de un Congreso Constitutivo en 1947. Catorce federaciones nacionales en representación de cinco continentes diferentes asistieron a las reuniones en las que, entre el 18 y el 20 de abril, se constituyó oficialmente la entidad, teniendo al francés Paul Libaud como primer presidente. El primer campeonato asiático de voleibol se celebró en Tokio (Japón) en 1995 y en él India se impuso a Japón en la final.

Uno de los principales objetivos del Congreso de 1947 se logró dos años más tarde con el establecimiento del primer gran evento internacional de voleibol, el Campeonato Mundial. En 1952, también se introdujo un versión femenina del torneo.

En 1964, el COI aprobó la inclusión del voleibol en el programa olímpico. Para entonces, el número de federaciones nacionales afiliadas a la FIVB había aumentado a 89. Más tarde en ese año (1969), se introdujo un nuevo evento internacional, la Copa del Mundo. Se convertiría en un evento clasificatorio para los Juegos Olímpicos en 1991.

Tras la retirada de Libaud y la elección del mexicano Rubén Acosta Hernández para el cargo de presidente en 1984, la FIVB trasladó su sede de París, Francia a Lausana, Suiza e intensificó hasta un nivel sin precedentes su política de promoción del voleibol a escala mundial. Las medidas adoptadas en este sentido incluyen el establecimiento de competiciones anuales de voleibol masculino y femenino (la Liga Mundial, en 1990, y el Grand Prix, en 1993), la indicación del Voleibol de playa como prueba olímpica (1996) y una serie de cambios en las reglas del juego con el fin de aumentar la visibilidad pública.

El 19 de junio de 2008, Wei Jizhong (en chino,) de China, quien durante este período se desempeñó como primer Vicepresidente asumió el cargo durante el 31° Congreso Mundial en Dubái cuando el Dr. Rubén Acosta decidió renunciar. El Sr. Jizhong Wei se convirtió en el tercer presidente en la historia de la FIVB. El traspaso de la presidencia tuvo lugar el 24 de agosto de 2008 en Pekín.

A partir de 2020, la FIVB contaba con 222 federaciones nacionales afiliadas.

En respuesta a la invasión rusa de Ucrania, la Federación Internacional de Voleibol suspendió a todos los equipos nacionales, clubes y oficiales rusos, así como a los atletas de voleibol de playa y nieve, de todos los eventos, y despojó a Rusia del derecho a organizar el Campeonato Mundial de Voleibol Masculino de 2022 en agosto de 2022, y reubicará los juegos que iban a ser en Rusia en junio y julio.

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.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Estructurar, conformar elaborar y desarrollar un programa que busque desarrollar un proceso metodológico en cada una de las diferentes categorías de formación y entrenamiento deportivo diferenciando los contenidos pedagógicos, técnicos, físicos, tácticos, psicológicos y demás, que nos permita obtener los resultados de cobertura en la población del municipio y rendimiento deportivo en las competencias oficiales en las que se participe.

4. OBJETIVO ESPECÍFICOS DEL PLAN.

- ✓ Elaborar y mantener una guía metodológica y técnica que nos permita hacer seguimiento y evolución permanente al proceso deportivo desarrollado durante todo el periodo.
- ✓ Conformar grupos en cada una de las categorías y ramas para desarrollar el proceso de iniciación, perfeccionamiento y entrenamiento deportivo del voleibol a nivel municipal.
- ✓ Estructurar programas para cada una de las diferentes categorías que conforman la estructura del voleibol local.
- ✓ Garantizar los espacios particulares para cada uno de los grupos desde la base hasta el entrenamiento deportivo.
- ✓ Ampliar la cobertura de participación de los niños, jóvenes y adultos en el programa de voleibol local.
- ✓ Buscar la cooperación de las diferentes actividades (Gimnasio, Aeróbicos) que se desarrollan en el municipio con el ánimo de mejorar las condiciones de entrenamiento y practica del voleibol.
- ✓ Posicionar al voleibol como la escuela de formación y entrenamiento más fuerte y organizada del municipio.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizaran procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificara la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento
-

Niñas de 10 y 11 años, en el Nivel de Iniciación, adolescentes de 14 a 17 en el nivel de fundamentación pertenecientes al sector urbano, del Municipio de Cajicá-Cundinamarca, las sesiones de clase se desarrollarán en el coliseo municipal y cancha ministerial, y la administración municipal facilita también el uso de materiales necesarios para llevar a cabo cada una de las sesiones.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El Voleibol es uno de los deportes más exitosos, populares, competitivos y recreativos en el mundo. Es rápido, es excitante y la acción es explosiva. Comprende varios elementos cruciales superpuestos, cuyas interacciones complementarias lo hacen único entre los juegos de conjunto.

En los últimos años, la FIVB ha hecho grandes avances en una adaptación del juego hacia una audiencia moderna. Este texto está dirigido al gran público del Voleibol – jugadores – entrenadores – árbitros – espectadores o comentaristas, por las siguientes razones: Un mejor entendimiento de las Reglas, permite un juego mejor. Los entrenadores pueden crear mejores estructuras y tácticas de equipo, dando a sus jugadores rienda suelta para mostrar sus habilidades.

El entendimiento de la relación entre las Reglas permite a los oficiales tomar mejores decisiones. El Voleibol es un deporte competitivo. Exhibe lo mejor de la habilidad, el espíritu, la creatividad y la estética. Las Reglas están estructuradas para permitir todas estas cualidades. Con unas pocas excepciones, el Voleibol permite a todos los jugadores desempeñarse en la red (en ataque) y en el fondo de la cancha (para defender o sacar). William Morgan, el creador del juego, seguiría reconociéndolo aún hoy porque el Voleibol ha conservado a través de los años ciertos elementos distintivos y esenciales. Algunos de ellos se comparten con otros juegos de raqueta, red / pelota:
• Saque •
Rotación (tomando turnos para sacar)
• Ataque
• Defensa
Sin embargo, el Voleibol es el único entre los juegos de red en insistir que el balón esté constantemente en vuelo – un "balón volador" – y en permitir a cada equipo un grado de pases internos antes que el balón sea regresado hacia los adversarios.

La inclusión de un jugador especialista en defensa "el Libero", provocó un avance en términos de la duración de las jugadas y las multifases del juego. Las modificaciones a las reglas del saque han cambiado el acto del saque de ser un simple medio para poner en juego el balón a ser un arma ofensiva.

El concepto de rotación está arraigado para permitir que todos los atletas roten. Las reglas de las posiciones de los jugadores permiten a los equipos tener flexibilidad y crear interesantes desarrollos en las tácticas. Los competidores utilizan este marco para confrontar técnicas, tácticas y poder. Este marco también permite a los

jugadores una libertad de expresión para entusiasmar a los espectadores y televidentes. El voleibol es un deporte que se caracteriza por acciones de juego de corta duración y de gran intensidad, alternadas por cortos períodos de descanso.

El tiempo total de juego de un partido oscila entre 1 y 2 horas. La fuerza explosiva y la resistencia a la fuerza explosiva por medio de contracciones dinámicas son determinantes. También se involucra la capacidad oxidativa destinada a la recuperación intra y post esfuerzo.

Los sistemas energéticos predominantes, se establece claramente que el sistema anaeróbico alactácido es el más solicitado, seguido por el sistema aeróbico. Algunos aspectos claves para la preparación física son:

1. La preparación física debe ser realizada siempre al servicio de la técnica y la táctica del deporte.
2. Se deberá prestar especial atención al desarrollo de la capacidad de aceleración, la concentración ante estímulos de diferentes tipos, la posibilidad de repetir eficientemente los gestos deportivos durante un período prolongado de tiempo, así como el desarrollo del pool enzimático específico.

3. Entrenamiento de la fuerza para generar tensiones musculares superiores.

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (1 y 2), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 10, 11 Y 12 años

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

F1: Dirigido a niños y niñas entre 13, 14, 15 Y 16 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	10-11-12
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	10-11-12
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	10-11-12
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	10-11-12
				Asistida	10-11-12
				Resistida	10-11-12
				Balística	10-11-12
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	10-11-12
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	10-11-12
				Anaeróbica	10-11-12
			FUERZA	Adaptación anatómica	10-11-12
				Fuerza Resistencia	10-11-12
				Fuerza Máxima	
				Fuerza Explosiva	10-11-12
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	10-11-12
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		10-11-12
			Equilibrio postural		10-11-12
			Estructuración espaciotemporal		10-11-12
			Lateralidad		10-11-12
			Independencia segmentaria		10-11-12

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLOGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	10-11-12
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	10-11-12
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	10-11-12
				Empatía	10-11-12
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	10-11-12
				Atención y concentración*	10-11-12
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		10-11-12
			Pre-deportivos		10-11-12
			Mini deportes		10-11-12
			Deporte Especifico		10-11-12

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
				Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento voleibol	11- I2-I3

HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras.	I1- I2-I3
				Exploración superficies de contacto corporales (las palmas de la mano, el antebrazo, la muñeca y los dedos)	I1- I2-I3
				Exploración zonas de contacto especificas del pie (las palmas de la mano, el antebrazo, la muñeca y los dedos).	I1- I2-I3
				Usar las superficies de contacto (Antebrazo, volea, ataque)	I1- I2-I3
				Controles de balón: Antebrazo, bolea)	I1- I2-I3
				Pases según: potencia (distancia), intención (al lugar de colocación), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
				Utilización del balón en situación de ataque, y defensa. (con y sin obstáculos).	I1- I2-I3
				Uso del balón con enfrentamiento: ataque y saque	I1- I2-I3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I1- I2-I3
				Saque	I1- I2-I3
				Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	

			COLECTIVO	Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	I1- I2-I3
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
				Des marcación; Manejo dela pared	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	COLECTIVO	Sistema 4-2	
				Sistema 5-1	
				Manejo de ataque y defensa K1 – K2 (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa.	
				Rotaciones posicionales (sistemas de juego).	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	

8. METODOLOGIA

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

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

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

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

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

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

Fuente: Construcción propia (Híbrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

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

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.
- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

1.Test índice de masa corporal
- Peso corporal
- Estatura-
- Perímetro de Cintura
- Estatura sentado
- Envergadura

2. Test de 20 metros lisos
3. Test de salto largo sin impulso
4. Salto vertical.
5. Test shuttle run 4 x 10 mt

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Voleibol - CARACTERIZACIÓN DEPORTIVA (weebly.com)

Iniciación al voleibol. Juegos en la Educación Primaria (efdeportes.com)



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN 1-2

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	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
						CORRER	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
						SALTAR	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
						ATRAPAR	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
						RODAR	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Desarrollarlo para la buena ejeciuciones del salto.
						RITMO	Realizar situaciones de juego reales. Para el control de tiempos en el desarrollo de tecnicas.
						ANTICIPACION	Anticipar las jugadas proximas.
						ORIENTACION	Desplazamientos adecuados, en situaciones de defensa y ataque.
						DIFERENCIACION	Caracterizar las posiciones
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Conseguir la independencia de la muñeca con relación al brazo.
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
				1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
						FUERZA RESISTENCIA	Adaptacion a larga duracion. Estado fisco optimo
			CAPACIDADES BA	2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	Adaptacion a situaciones de juego explosivas en tiempos cortos
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Cada sesión al finalizar se realizan ejercicios de estiramiento.
						ASISTIDA	Cada sesión al finalizar se realizan ejercicios de estiramiento.
						RESISTIDA	Cada sesión al finalizar se realizan ejercicios de estiramiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL DE BALON	ATAQUE	Golpear el balón en el punto de la máxima elongación del cuerpo y brazo.
						SUPERFICIES DE CONTACTO	Conocer las superficies de contacto. (Las palmas de la mano, el antebrazo, la muñeca y los dedos)
						RECEPCIÓN	Recepcionar o recibir el saque desde las distintas trayectorias
						BOLEA	Colocar el balón para que el compañero/a pueda enviar el móvil al campo contrario.
						SAQUE	Mejorar la realización de las diferentes formas de golpeo (Con y sin flexión de muñecas
				2	DESPLAZAMIENTOS	COBERTURAS	defender una acción positiva del bloqueo rival ante el golpeo de nuestro atacante, con lo cual es una situación defensiva que ocurre cuando el equipo
						DEFENSA	Salvar todos los balones provenientes del campo contrario.
						ATAQUE	Colocar el balón para que el compañero/a pueda enviar el balón al campo contrario.
						REMATE (PARALELO - DIAGONAL)	Facilitar el proceso tecnico de las habilidades requeridas para la practica del voleibol.
				3	DESPLAZAMIENTOS	UBICACIÓN CAMPO DE JUEGO	Organizar y colocar correctamente a los jugadores/as en el campo.
						BALANCE CORPORAL	Trabajar el desplazamiento-parada-ejecución del gesto.
						JUEGO POSICIONAL	Recepcionar el balón incidiendo en gran medida en el sistema de juego.
				4	DESPLAZAMIENTOS	CORRER SIN PERDER DE VISTA EL BALON	Se realizarán actividades que impliquen la utilización global y segmentaria del cuerpo mediante desplazamiento con balón y sin balón.
						CORRER SIN PERDER DE VISTA EL DESPLAZAMIENTO	Se realizarán actividades que impliquen la utilización global y segmentaria del cuerpo mediante desplazamiento con balón y sin balón.
				5	DESPLAZAMIENTOS	BLOQUEO	Desplazamientos adecuados para evitar lesiones. movimientos y coordinacion
						CONTEXTUALIZACIÓN	Importancia de la practica de este deporte
	CION	TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ANTECEDENTES	Historia, creacion, portencias, fundador
						ORGANIGRAMA	Organizaciones encargada de promever la prectica del voleibol
						HISTORIA EN COLOMBIA	Cuando llego a Colombia, y estado actual del deporte
				2	REGLAMENTACION	ZONAS DEL CAMPO	Divisiones del campo, numero de zonas.
						POSICIONES Y CARACTERIZACION	Roles de cada posición y jugadores.
						SISTEMAS DE JUEGO	Conocer los sistemas de juego 5-1
						ROTACIONES	Conocer los sistemas de juego 5-1
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	PARTICIPACION REUNIONES	Reuniones mensuales.
						CUMPLIMIENTO HORARIOS	Puntualidad.
						ASISTENCIA	Participación constante a los entrenamientos.
						ACTITUD POSITIVA	Teniendo en cuenta los proble,mas personales, no dejar influir en la practica.
		PSICO SOCIAL VOLITIVO		1	VALORES	RESPETO	Todos soos iguales, y nadie pasa por encima del otro
						DISCIPLINA	Persistencia y motivción.
						COMPAÑERISMO	Ayudar a los compañeros en situaciones de frustracion.
						TRABAJO EN EQUIPO	Ayudar a los compañeros en situaciones de frustracion.
						EXCELENCIA	Mejora constante
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Presentacion tanto en la llegada como salida de los entrenamientos
						ALIMENTACIÓN	Llevar hidratación, y coimida para los entrenamientos
						PRESENTACION PERSONAL	Ir a los entrenamiento con la ropa adecuada.
						DESCANSO Y SUEÑO	Teniendo en cuenta los proble,mas personales, no dejar influir en la practica.
						EJERCICIO FISICO	Activida fisica no solo en los entrenamientos
						ACTITUD POSITIVA	Aptitud adeuanda antes las indicacioes
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Progreso en los entrenamientos

				3	MOTIVACION	AUTOCONFIANZA	Tener la certeza que es posoble cumplir con las exigencias del nivel deportivo.
						AUTOESTIMA	Seguridad para enfrentr la frustracion
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Disposicion para la realizacion de los ejercicios con la mejor disposición.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Que el ambiente entre las deportistas sea el adecuado para la realización de los entrenamientos.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Torneo interno	Desarrollado por las deportistas de los tre niveles como preparación a torneo
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL DEPORTIVO Y RECREATIVO	Destrezas fisicas llevadas a la ludica y recreación
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DEPORTIVO Y RECREATIVO	Destrezas fisicas llevadas a la ludica y recreación

FECHA DE ENTREGA	31/7/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FABIO ENRIQUE MOLINA SUA
MUNICIPIO	CAJICA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: Voleibol
MUNICIPIO: Cajica
NOMBRE DEL FORMADOR: Fabio Enrique Molina Sua

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3: 00 PM	GRUPO			COLEGIO ANTONIO NARIÑO		COLEGIO ANTONIO NARIÑO			
	SEDE DE TRABAO			COLEGIO ANTONIO NARIÑO		COLEGIO ANTONIO NARIÑO			
3:30 P.M. A 5 P.M.	GRUPO			MENORES FEMENINO		MINI FEMNINO			
	SEDE DE TRABAJO			COLISEO		MINISTERIAL			
5 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO			MENORES FEMENINO		INFANTIL FEMENINO			
	SEDE DE TRABAJO			COLISEO		MINISTERIAL			
7:30 P.M. A 10 P.M.	GRUPO			JUVENIL MASCULINO					
	SEDE DE TRABAJO			COLISEO					
8 P.M. A 10 P.M.	GRUPO					JUVENIL MASCULINO			
	SEDE DE TRABAJO					COLISEO			

NOMBRE MONITOR

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 04

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	FABIO ENRIQUE MOLINA SUA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL	
MUNICIPIO	CAJICA	
NIVEL	INICIACION 1 Y 2 Y FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CANCHA MISTERIO Y COLEISEO	MES: DICIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



1-12-2023 GOLPE DE ANTEBRAZO



1-12-2023 JUEGO 4 VS 4



1-12-2023 JUEGO 4 VS 4



1-12-2023 GOLPE DE ANTEBRAZO



1-12-2023 SENTADILLA



1-12-2023 GOLPE DE DEDOS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	FABIO ENRIQUE MOLINA SUA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL	
MUNICIPIO	CAJICA	
NIVEL	INICIACION 1 Y 2 Y FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CANCHA MISTERIO Y COLEISEO	MES: DICIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



4-12-2023 GOLPE DE DEDOS



4-12-2023 SALTO DE VALLAS



4-12-2023 ESCUADRAS



4-12-2023 PREPARACION FISICA



4-12-2023 DORSALES



4-12-2023 POTENCIA TREN SUPERIOR

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
10 AÑOS															0
11 AÑOS		20			10	10									20
12 AÑOS		20			10	10									20
13 AÑOS		16			8	8									16
14 AÑOS		14			7	7									14
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	0	70	0	0	35	35	0	0	0	0	0	0	0	0	70

actividades OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 07

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**JULIO**	**MUNICIPIO: CAJICA**	
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN** / **1 Y 2**	**FUNDAMENTACIÓN** / **1**	
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD		X	
			COMPAÑERISMO	X	X	
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION	X		
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	X	X	
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO		X	
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD	X		
			CORAJE			
			DETERMINACION			
			IGUALDAD			
			DETERMINACION			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	TECNICAS DEL CUERPO			
			DESARROLLO MOTRIZ			
			CUIDADO DE SI MISMO			
			CONDICION FISICA			
			LUDICA MOTRIZ			
			LENGUAJE CORPORAL			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	
		ELEMENTOS TECNICOS	GOLPE DE ANTEBRAZO	X	X	
			GOLPE DE DEDOS	X	X	
			SERVICIO	X	X	
			REMATE	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS	ESQUEMA DE JUEGO			
			SISTEMA DE JUEGO			
			REGLAMENTO	X	X	
			TACTICA INDIVIDUAL			
			TACTICA GRUPAL			
			JUEGO	X	X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

Página 1

FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	respeto	FORMADOR	Fabio Molina
MUNICIPIO	Cajica	FECHA	1DE DICIEMBRE DEL 2023	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Practicar el complejo 1			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	JERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	Humildad	ensenar a ser humilde a cada deportista	se realizan charlas sobre la humildad en cada deportista con el fin de evitar la prepotencia en cada uno
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Ponchados	un jugadorvaalanzarelbalon contra losdemas jugadores si lo toca con elbalon queda ponchadoy ese jugador ponchado repite la dinamica
10 MIN.	FASE CENTRAL	K1	EJERCICIO 1	recepcion al servicio por 5	se realiza una recepcion del servicio por la posicion 5 hacia 3
20 MIN.	FASE CENTRAL	K1	EJERCICIO 2	recepcion al servicio por 1	se realiza una recepcion del servicio por la posicion 1 hacia 3
20 MIN.	FASE CENTRAL	K1	EJERCICIO 3	recepcion al servicio por 6	se realiza una recepcion del servicio por la posicion 6 hacia 3
10 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	JUEGO	juego 6 vs 6 Rey de Campo, donde equipo que gana se queda jugando	Se realizará un partido de 6 vs 6 donde ganará el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balón al menos sea golpeado 2 veces como mínimo por cada equipo
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizará el estiramiento por parejas con el fin de mejorar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones	Se realizara un partido de 6 vs 6 donde ganara el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balon almenos sea golpeado 2 veces como minimo por cada equipo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	se hará barándonar en el trabajo realizado con el fin de retroalimentar lo trabajado en la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	respeto	FORMADOR	Fabio Molina
MUNICIPIO	Cajica	FECHA	4 DE DICIEMBRE DEL 2023	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Enseñar el esquema de juego			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	JERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	Humildad	ensenar a ser humilde a cada deportista	se realizan charlas sobre la humildad en cada deportista con el fin de evitar la prepotencia en cada uno
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote continuo por parejas	se realiza el trote continuo por parejas con el fin de mejorar la resistencia cardiovascular
10 MIN.	FASE CENTRAL	esquema de juego	EJERCICIO 1	esquema de juego por 4 y 5	el esquema seutiliza para realizar los desplazamientos despues del remate conocido como el k2 donde se realizan losdesplazamientos en esas posiciones
20 MIN.	FASE CENTRAL	esquema de juego	EJERCICIO 2	esquema de juego por 1 y 2	el esquema seutiliza para realizar los desplazamientos despues del remate conocido como el k2 donde se realizan losdesplazamientos en esas posiciones
20 MIN.	FASE CENTRAL	esquema de juego	EJERCICIO 3	esquema de juego por 3 y 6	el esquema seutiliza para realizar los desplazamientos despues del remate conocido como el k2 donde se realizan losdesplazamientos en esas posiciones
10 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	JUEGO	juego 6 vs 6 Rey de Campo, donde equipo que gana se queda jugando	Se realizará un partido de 6 vs 6 donde ganará el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balón al menos sea golpeado 2 veces como mínimo por cada equipo
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizará el estiramiento por parejas con el fin de mejorar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones	Se realizara un partido de 6 vs 6 donde ganara el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balon almenos sea golpeado 2 veces como minimo por cada equipo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	se hará barándonar en el trabajo realizado con el fin de retroalimentar lo trabajado en la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	respeto	FORMADOR	Fabio Molina
MUNICIPIO	Cajica	FECHA	1 DE DICIEMBRE DEL 2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	Practicar el esquema de juego			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	Humildad	enseñar el ser humilde a cada deportista	se realizan charlas sobre la humildad en cada deportista con el fin de evitar la prepotencia en cada uno
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote continuo por parejas	se realiza el trote continuo por parejas con el fin de mejorar la resistencia cardiovascular
10 MIN.	FASE CENTRAL	esquema de juego	EJERCICIO 1	esquema de juego por 4 y 5 con recepcion	se realizan los desplazamientos en cada posicion y se recibe el remate
20 MIN.	FASE CENTRAL	esquema de juego	EJERCICIO 2	esquema de juego por 1 y 2 con recepcion	se realizan los desplazamientos en cada posicion y se recibe el remate
20 MIN.	FASE CENTRAL	esquema de juego	EJERCICIO 3	esquema de juego por 3 y 6 con recepcion	se realizan los desplazamientos en cada posicion y se recibe el remate
10 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	JUEGO	juego 6 vs 6 Rey de Campo, donde equipo que gana se queda jugando	Se realizará un partido de 6 vs 6 donde ganará el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balón al menos sea golpeado 2 veces como mínimo por cada equipo
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizará el estiramiento por parejas con el fin de mejorar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones	Se realizara un partido de 4 vs 4 donde ganara el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balon almenos sea golpeado 2 veces como minimo por cada equipo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	se hará barándanar en el trabajo realizada con el fin de retroalimentar la trabajada en la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	respeto	FORMADOR	Fabio Molina
MUNICIPIO	Cajica	FECHA	4 DE DICIEMBRE DEL 2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	Enseñar el bloqueo sencillo y doble			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	Respeto	enseñar el respeto entre compañeros	se les realizara una charla sobre el respeto a cada uno de los compañeros con el fin de evitar conflictos entre compañeros
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	farlek	Alrededor de la cancha de voleibol se hara un trote continuo con cambios de ritmos, como coorrer a maxima velocidad, trotar y caminar
10 MIN.	FASE CENTRAL	Bloqueo	EJERCICIO 1	bloque individual en la malla	por parejas un jugador lanza el balon pegado a la malla y el otro jugador al otro lado de la malla salta y bloquea el balon
20 MIN.	FASE CENTRAL	Bloqueo	EJERCICIO 2	bloque doble en la malla	por trios un jugador lanza el balon pegado a la malla y los otros dos jugadores al otro lado de la malla saltan y bloquean el balon
20 MIN.	FASE CENTRAL	Bloqueo	EJERCICIO 3	Rematar y bloquear el balon	los jugadores rematan por las puntas y al otro lado bloquea un jugador, el que remata pasa a bloquear
10 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	JUEGO	juego 6 vs 6 Rey de Campo, donde equipo que gana se queda jugando	Se realizará un partido de 6 vs 6 donde ganará el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balón al menos sea golpeado 2 veces como mínimo por cada equipo
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizará el estiramiento por parejas con el fin de mejorar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones	Se realizara un partido de 4 vs 4 donde ganara el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balon almenos sea golpeado 2 veces como minimo por cada equipo
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	se hará barándanar en el trabajo realizada con el fin de retroalimentar la trabajada en la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	respeto	FORMADOR	Fabio Molina
MUNICIPIO	Cajica	FECHA	1 DE DICIEMBRE DEL 2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	Practicar el esquema de juego			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	Humildad	enseñar a ser humilde a cada deportista	se realizan charlas sobre la humildad en cada deportista con el fin de evitar la prepotencia en cada uno
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote continuo por parejas	se realiza el trote continuo por parejas con el fin de mejorar la resistencia cardiovascular
10 MIN.	FASE CENTRAL	esquema de juego	EJERCICIO 1	esquema de juego por 4 y 5 con recepcion	se realizan los desplazamientos en cada posicion y se recibe el remate
20 MIN.	FASE CENTRAL	esquema de juego	EJERCICIO 2	esquema de juego por 1 y 2 con recepcion	se realizan los desplazamientos en cada posicion y se recibe el remate
20 MIN.	FASE CENTRAL	esquema de juego	EJERCICIO 3	esquema de juego por 3 y 6 con recepcion	se realizan los desplazamientos en cada posicion y se recibe el remate
10 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	JUEGO	juego 6 vs 6 Rey de Campo, donde equipo que gana se queda jugando	Se realizará un partido de 6 vs 6 donde ganará el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balón al menos sea golpeado 2 veces como mínimo por cada equipo
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizará el estiramiento por parejas con el fin de mejorar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones	Se realizara un partido de 6 vs 6 donde ganara el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balon almenos sea golpeado 2 veces como minimo por cada equipo
			RETO PROXIMA SESION	se hará barándanar en el trabajo realizada con el fin de retroalimentar la trabajada en la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

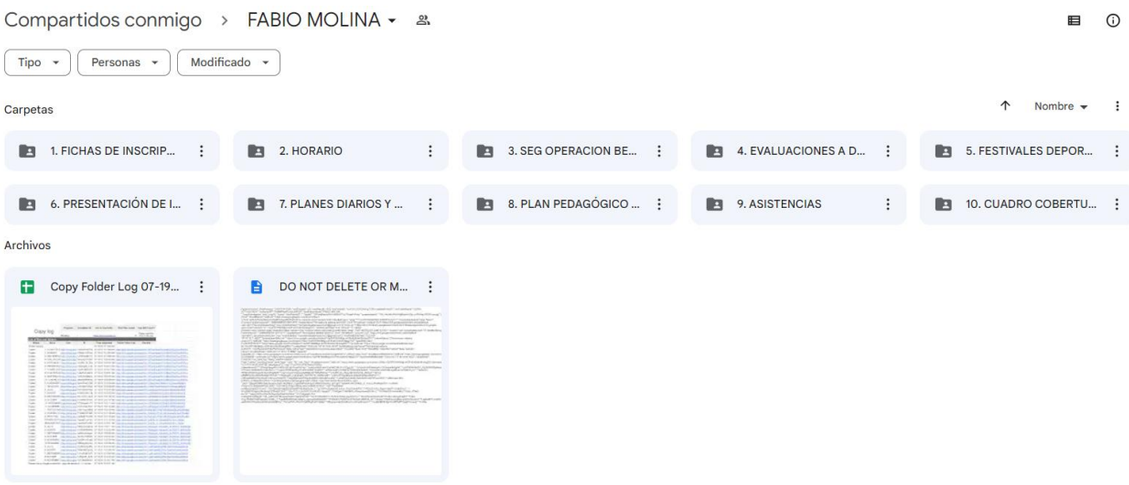
INDEPORTES

DEPORTE	Voleibol	VALOR	respeto	FORMADOR	Fabio Molina
MUNICIPIO	Cajica	FECHA	4 DE DICIEMBRE DEL 2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	Enseñar el bloqueo sencillo y doble			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	Respeto	enseñar al respeto entre compañeros	se les realizara una charla sobre el resperto a cada uno de los compañeros con el fin de evitar conflictos entre compañeros
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	farlek	Alrededor de la cancha de voleibol se hara un trote continuo con cambios de ritmos, como coorrer a maxima velocidad, trotar y caminar
10 MIN.	FASE CENTRAL	Bloqueo	EJERCICIO 1	bloque individual en la malla	por parejas un jugador lanza el balon pegado a la malla y el otro jugador al otro lado de la malla salta y bloquea el balon
20 MIN.	FASE CENTRAL	Bloqueo	EJERCICIO 2	bloque doble en la malla	por trios un jugador lanza el balon pegado a la malla y los otros dos jugadores al otro lado de la malla saltan y bloquean el balon
20 MIN.	FASE CENTRAL	Bloqueo	EJERCICIO 3	Rematar y bloquear el balon	los jugadores rematan por las puntas y al otro lado bloquea un jugador, el que remata pasa a bloquear
10 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	JUEGO	juego 6 vs 6 Rey de Campo, donde equipo que gana se queda jugando	Se realizará un partido de 6 vs 6 donde ganará el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balón al menos sea golpeado 2 veces como mínimo por cada equipo
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizará el estiramiento por parejas con el fin de mejorar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones	Se realizara un partido de 6 vs 6 donde ganara el equipo que realice el punto la idea de este trabajo es que el balon almenos sea golpeado 2 veces como minimo por cada equipo
			RETO PROXIMA SESION	se hará barándanar en el trabajo realizada con el fin de retroalimentar la trabajada en la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

El día 4 de diciembre finaliza el contrato

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 10

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIO E INICIACIÓN

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JUANA VALENTINA MOYANO VANEGAS	12	22/09/2011	VOLEIBOL	63		1.53		75		1.62		72	
2	SARA SOFIA GARZON PEÑA	13	31/12/2011	VOLEIBOL	63		1.58		79		1.60		70	
3	DANNA SOFIA PORTELA JIMENEZ	13	15-feb	VOLEIBOL	68		1.55		65		1.68		69	
4	ISABELLA HERRREARA VILLALBA	14	4/5/2011	VOLEIBOL	60		1.58		69		1.67		85	
5	MARIA VALENTINA FAJARDO SIERRA	12	15/5/2011	VOLEIBOL	50		1.62		62		1.51		67	
6	LAURA SOFIA BEJARANO	13	21/5/2011	VOLEIBOL	65		1.63		70		1.41		78	Página 2
7	SARA VALENTINA MATALLONA GONZALES	13	5/12/2011	VOLEIBOL	45		1.54		70		1.49		59	
8	ANDREA VALENTINA SASTOQUE CONTRERAS	13	21/1/2011	VOLEIBOL	46		1.65		15		1.50		59	
9	EMILIY SARAY JIMENEZ HERNANDEZ	14	30/12/2013	VOLEIBOL	58		1.55		74		1.60		60	
10	ALANA HOYOS NAVARRO	13	12/7/2012	VOLEIBOL	42		1.64		75		1.48		61	
11	LAURA SOPHIA GARZON	14	14/3/2011	VOLEIBOL	52		1.53		74		1.64		64	
12	SARA VALENTINA PINILLA LOPEZ	13	24-jul	VOLEIBOL	52		1.47		75		1.57		71	
13	ALEJANDRA VELASQUEZ HEREDIA	11	24/12/2011	VOLEIBOL	44		1.54		72		1.53		61	
14	ISABELLA IDARRAGA	13	15/08/2010	VOLEIBOL	56		1.62		68		1.59		70	
15	GABRIELA ROJAS RINCON	13	6/11/2009	VOLEIBOL	42		1.58		75		1.32		64	
16	SARA GABRIELA AVILA AREVALO	13	19/1/2010	VOLEIBOL	46		1.59		76		1.63		64	
17	ITZEL ARIANA CASTELBLANCO	13	3/08/2009	VOLEIBOL	50		1.46		76		1.51		61	
18	LUNA HOMEN VILLAREAL	13	26/10/2009	VOLEIBOL	70		1.56		80		1.67		63	
19	DAYAN SOFIA GOMEZ ARIAS	14	2/5/2009	VOLEIBOL	50		1.53		70		1.68		63	
20	DANNA CATALINA CUERO MATAJIRA	13	17/12/2009	VOLEIBOL	52		1.67		71		1.62		62	

MUNICIPIO EVALUADO:	CAJICA
FORMADOR:	FABIO MOLINA

Página 1

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIO E INICIACIÓN

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	LAURA SOFIA RODRIGUEZ BELLO	14	8/7/2009	VOLEIBOL	64		1.54		75		1.51		60	
2	ELEEN THALIANA	14	16/7/2009	VOLEIBOL	62		1.56		78		1.41		61	
3	MICHAELA ORTIZ PORTILLO	14	27/11/2009	VOLEIBOL	65		1.59		75		1.49		64	
4	VALERIA RODRIGUEZ GARZO	14	26/11/2009	VOLEIBOL	68		1.59		72		1.50		71	
5	SARA SOFI GANTIVA VENEGAS	14	25/9/2009	VOLEIBOL	58		1.46		68		1.60		61	
6	ANGUIE SOFIA GONZALES PAÑA	14	23/1/2009	VOLEIBOL	56		1.56		75		1.48		70	Página 2
7	DAYANA LIZBETH	14	2/1/2009	VOLEIBOL	54		1.53		56		1.64		64	
8	SOFIA CHIPPE ARBOLEDA	11	6/9/2011	VOLEIBOL	56		1.53		76		1.57		64	
9	YINED GABRIELA SANCHEZ CASAS	14	4/3/2009	VOLEIBOL	58		1.58		80		1.53		61	
10	LILI VICTORIA DARDO BOJACA	13	11/1/2012	VOLEIBOL	52		1.55		70		1.59		63	
11	sara valentina alfonso venegar	13	27/10/2011	VOLEIBOL	52		1.58		71		1.32		63	
12	mariana tapias cartañeda	13	24/4/2012	VOLEIBOL	52		1.62		74		1.58		71	
13	marina tapia cartañeda	13	23/4/2012	VOLEIBOL	53		1.63		75		1.53		61	
14	valeria leon leon	14	18/2/2012	VOLEIBOL	54		1.54		72		1.59		70	
15	niña tatiana rodriguez salamanca	14	21/6/2011	VOLEIBOL	58		1.65		68		1.68		65	
16	Emilia Serrano Ramirez	13	7/6/2012	VOLEIBOL	52		1.55		75		1.51		64	
17	ISABELLA OREANA KARTEN MORENO	14	21/4/2011	VOLEIBOL	52		1.64		76		1.58		64	
18	SHARICK SARMIENTO LEON	13	4/12/2012	VOLEIBOL	68		1.53		76		1.56		62	
19	LUISA VERONICA CASAS PEÑA	12	18/4/2011	VOLEIBOL	52		1.47		80		4.6		62	
20	SOFIA LOPEZ ECEHVENI	13	6/11/2012	VOLEIBOL	58		1.58		70		1.65		61	

MUNICIPIO EVALUADO:	CAJICA
FORMADOR:	FABIO MOLINA

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

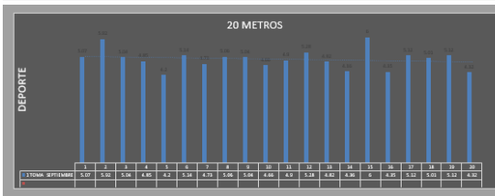
PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

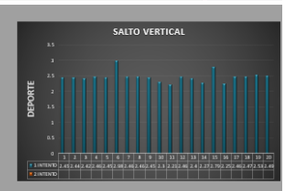
NIVEL: FUNDAMENTACION E INICIACION

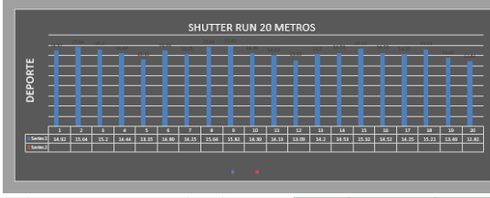
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA SEPTIEMBR		1 TOMA SEPTIEMBRE	
1	JUANA VALENTINA MOYANO YANEGAS	12	22/09/2011	VOLEIBOL	5.07		1.37		2.45		14.92	
2	SARA SOFIA GARZON PEÑA	13	3/02/2011	VOLEIBOL	5.92		1.75		2.44		15.64	
3	DANNA SOFIA PORTELA JIMENEZ	13	15-feb	VOLEIBOL	5.04		1.46		2.42		15.2	
4	ISABELLA HERRREARA VILLALBA	14	9/5/2011	VOLEIBOL	4.95		1.54		2.46		14.44	
5	MARIA VALENTINA FAJARDO SIERRA	12	15/9/2011	VOLEIBOL	4.2		1.88		2.45		13.15	
6	LAURA SOFIA BEJARANO	13	25/5/2011	VOLEIBOL	5.14		1.89		2.98		14.89	
7	SARA VALENTINA HATALLONA GONZALES	13	9/12/2011	VOLEIBOL	4.73		1.73		2.46		14.25	
8	ANDREA VALENTINA SASTOQUE CONTRERAS	13	2/9/2011	VOLEIBOL	5.06		1.51		2.46		15.64	
9	EMILIY SARAY JIMENEZ HERNANDEZ	14	30/12/2010	VOLEIBOL	5.04		1.60		2.45		15.82	
10	ALANA HOYOS NAVARRO	13	12/7/2012	VOLEIBOL	4.66		1.30		2.3		14.39	
11	LAURA SOPHIA GARZON	14	16/3/2011	VOLEIBOL	4.9		1.34		2.21		14.13	
12	SARA VALENTINA PINILLA LOPEZ	13	24-jul	VOLEIBOL	5.28		1.93		2.46		13.09	
13	ALEJANDRA VELASQUEZ HEREDIA	11	24/12/2011	VOLEIBOL	4.82		1.49		2.4		14.2	
14	ISABELLA IDARRAGA	13	15/10/2010	VOLEIBOL	4.36		1.67		2.27		14.53	
15	GABRIELA ROJAS RINCON	13	6/11/2009	VOLEIBOL	6		1.72		2.79		15.32	
16	SARA GABRIELA AVILA AREVALO	13	19/5/2010	VOLEIBOL	4.35		1.69		2.25		14.52	
17	ITZEL ARIANA CASTELBLANCO	13	3/9/2009	VOLEIBOL	5.12		1.64		2.46		14.25	
18	LUNA HOYEN TILLAREAL	13	24/09/2009	VOLEIBOL	5.01		1.75		2.47		15.21	
19	DAYAN SOFIA GOMEZ ARIAS	14	2/8/2009	VOLEIBOL	5.12		1.91		2.53		13.49	
20	DANNA CATALINA CUERO MATAJIRA	13	17/12/2009	VOLEIBOL	4.32		1.60		2.49		12.82	
	MUNICIPIO EVALUADO:				CAJICA							
	FORMADOR :				FABIO MOLINA							

Página 1









GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

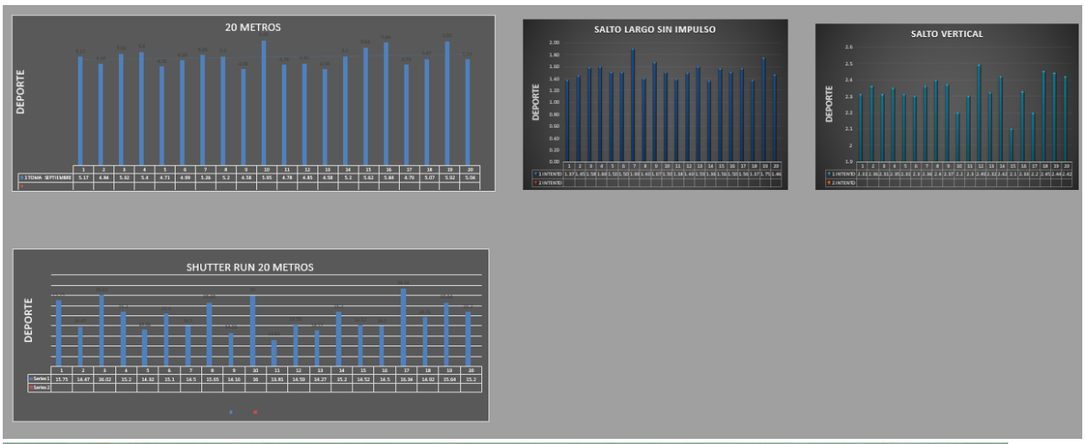
PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION E INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	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	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA SEPTIEMBR		1 TOMA SEPTIEMBRE	
1	LAURA SOFIA RODRIGUEZ BELLO	14	9/7/2009	VOLEIBOL	5.17		1.37		2.31		15.75	
2	ELEEN THALIANA	14	16/7/2009	VOLEIBOL	4.84		1.45		2.36		14.47	
3	MICHAELA ORTIZ PORTILLO	14	27/11/2009	VOLEIBOL	5.32		1.58		2.31		16.02	
4	VALERIA RODRIGUEZ GARZO	14	24/11/2009	VOLEIBOL	5.4		1.60		2.35		15.2	
5	SARA SOFI GANTIVA YENEGAS	14	24/09/2009	VOLEIBOL	4.71		1.50		2.31		14.32	
6	ANGUIE SOFIA GONZALES PAÑA	14	23/11/2009	VOLEIBOL	4.99		1.50		2.3		15.1	
7	DAYANA LIZBETH	14	2/1/2009	VOLEIBOL	5.26		1.90		2.36		14.5	
8	SOFIA CHIPE ARBOLEDA	11	6/9/2011	VOLEIBOL	5.2		1.40		2.4		15.65	
9	YINED GABRIELA SANCHEZ CASAS	14	4/3/2009	VOLEIBOL	4.58		1.67		2.37		14.16	
10	LILI VICTORIA DARDO BOJACA	13	11/1/2012	VOLEIBOL	5.95		1.50		2.2		16	
11	sara valentina alfaro venegas	12	27/09/2011	VOLEIBOL	4.78		1.38		2.3		13.81	
12	mariana tapias cortalado	13	24/04/2012	VOLEIBOL	4.85		1.49		2.49		14.59	
13	mariana tapias cortalado	13	23/04/2012	VOLEIBOL	4.58		1.59		2.32		14.27	
14	valeria lozano	14	10/02/2012	VOLEIBOL	5.2		1.36		2.42		15.2	
15	nilat atiana rodriguez salamanca	14	25/6/2011	VOLEIBOL	5.62		1.56		2.1		14.52	
16	Emilia Serrano Ramirez	13	7/4/2012	VOLEIBOL	5.84		1.50		2.33		14.5	
17	ISABELLA OREJANA KARTEN MORENO	14	21/4/2011	VOLEIBOL	4.79		1.56		2.2		16.34	
18	SHARICK SARMIENTO LEON	13	4/12/2012	VOLEIBOL	5.07		1.37		2.45		14.92	
19	LUISA VERONICA CASAS PEÑA	12	10/4/2011	VOLEIBOL	5.92		1.75		2.44		15.64	
20	SOFIA LOPEZ COEHYENI	13	6/11/2012	VOLEIBOL	5.04		1.46		2.42		15.2	
	MUNICIPIO EVALUADO:				CAJICA							
	FORMADOR :				FABIO MOLINA							

Página 1


20 METROS
DEPORTE
SALTO LARGO SIN IMPULSO
DEPORTE
SALTO VERTICAL
DEPORTE
SHUTTER RUN 20 METROS
DEPORTE





OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11

INSDEPORTES CAJICÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CAJICÁ GESTIÓN CONTRACTUAL CERTIFICADO DE CONTRATACIÓN			
	CÓDIGO	VERSIÓN	FECHA	PÁGINA
	DIR-GCONT-FTO-001	1	03-09-2021	1 DE 1

VENTANILLA UNICA
Recibido por: Andrea Salazar.
INSDEPORTES Fecha: 01/12/2023 Hora: 03:26 P.M.
Folios:1 R. 202301610
Instituto Municipal de Deporte y Recreación de Cajicá

CERTIFICACIÓN 201 -2023

La suscrita directora del Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá, dando alcance a los apoyos remitidos por el ente Departamental INDEPORTES CUNDINAMARCA me permito certificar que, el señor **FABIO ENRIQUE MOLINA** identificado con cédula de ciudadanía número de **1075871856**, de Sopo, realizó actividades de apoyo y acompañamiento en el proceso de formadores deportivo en el periodo comprendido del 1 al 30 de noviembre del 2023.

.

En virtud de lo anterior quedamos atentos a cualquier inquietud, agradeciendo su atención, así mismo, su valioso aporte para el fomento y desarrollo deportivo del municipio, deseándole éxitos en su labor.

La presente certificación se expide en Cajicá al primer día (01) del mes de diciembre del dos mil veintitrés (2023).

INSDEPORTES CAJICÁ

Ana Katherine Artunduaga Mendoza
DIRECTORA

Responsable	Nombre(s) y apellidos	Firma	Área
Proyectó:	Angelica Daza		Apoyo deporte formativo
Revisó:	Catherine Nieto		Apoyo Dirección
Revisó:	Edwin Torres		Deporte formativo
Revisó y Aprobó:	Katherine Artunduaga		Directora
Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a las disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.			

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 12

ACTIVIDAD MUSICALIZADA







FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023 INDEPORTES CUNDINAMARCA- FASE MUNICIPAL

PROVINCIA: SABANA CENTRO

MUNICIPIO: CAJICA

PRESENTADO POR:

JAIRO ESTEBAN PINZON
JUAN CARLOS CASTELLANOS
JUAN SEBASTIAN RESTREPO
FREDY YESID RAMIREZ COMBA
FABIO ENRIQUE MOLINA
OSCAR FERNANDO VARGAS

APOYO
FABIO HUMBERTO APONTE
CARLOS MARIO GARCIA
MANUEL GUILLERMO NIETO

REVISADO Y APROBADO POR:

SERGIO ANDRES

GESTOR PROVINCIAL SABANA CENTRO

INTRODUCCION

El festival del deporte formativo y escolar, es el evento que tiene como propósito la generación de espacios recreativos que brindan a niños y jóvenes, especialmente entre los 6 a 17 años de edad nuevas formas de aprendizaje y disfrute de las actividades lúdicas, las cuales buscan el desarrollo integral de los deportistas fortaleciendo aspectos cognitivos, emocionales, afectivos, motrices y de interrelación social, desde la práctica recreativa mediante el programa; ´´deporte formativo`` de Indeportes Cundinamarca, para el año 2023.

Durante el proceso de desarrollo se cumplió con las etapas de planeación, organización, dirección y control, realizando acciones de capacitación por parte del coordinador del programa, Licenciado Cesar Augusto Soler y el Licenciado Raúl Artunduaga Vivas profesional de apoyo del evento, Mediante reuniones de trabajo a cada uno de los formadores de cada municipio se establecieron diferentes roles y responsabilidades, socialización con los directores de deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por supuesto con adolescentes beneficiados del programa, acompañados por el gestor provincial Andrés castro y el personal técnico de apoyo del programa.

Durante el festival del deporte formativo se realizaron actividades para las diferentes edades o grupos poblacionales que conforman las escuelas deportivas del municipio de Cajicá, en los niveles de iniciación 1, iniciación 2 y fundamentación 1 para los deportes de conjunto e individuales, quienes participaron en actividades de bienvenida con dinámicas recreativas, actividad física musicalizada y el reto yincana el cual es un circuito de estaciones y juegos pre deportivos.

Los niños, niñas y adolescentes beneficiarios que participaron en el evento de festivales deportivos y recreativos, recibieron por parte de INDEPORTES Cundinamarca el suministro de hidratación y refrigerio, aportando a través de éste, la energía y los nutrientes necesarios para lograr una adecuada respuesta a los ejercicios y poder recuperarse entre esfuerzos durante las diferentes etapas del festival.

OBJETIVOS

Objetivo general

Desarrollar actividades de interacción, participación, socialización por medio del deporte para promover los hábitos y estilos de vida saludable, mejorando las capacidades y habilidades motoras de niños, niñas y adolescentes del municipio de Cajicá, dentro de un contexto en el que se trabaje en deporte, valores y formación integral de los seres humanos.

Objetivos específicos

1. Planear y organizar el festival deportivo en el municipio de Cajicá, teniendo en cuenta la participación de niños, niñas y adolescentes, beneficiarios de las diferentes escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca en el municipio.

2. Realizar actividades lúdicas, recreativas, actividad física y pre deportivas, donde los participantes pongan en práctica sus capacidades físicas y habilidades motrices, permitiendo fortalecer cada uno de los procesos deportivos de las escuelas de formación deportiva

3. Promover trabajos que permitan fortalecer las emociones positivas en niños, niñas y adolescentes, con el fin de ganar seguridad y autoconfianza en cada una de las actividades que desarrolle a nivel deportivo y social.

4. Elaborar y entregar el informe del evento bajo los parámetros establecidos por la coordinación del programa.

INFORMACION GENERAL

FESTIVAL DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR MUNICIPIO DE CAJICA DESARROLLO: SABADO19 DE AGOSTO DE 2023			
HORA INICIO	**HORA TERMINACION**	**LUGAR DE REALIZACION**	
8 A.M.	12 PM	POLIDEPORTIVO DE SANTA INES	

ESCUELAS PARTICIPANTES Y ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL

ESCUELAS PARTICIPANTES	COBERTURA	FORMADOR	ROL EN EL FESTIVAL
ULTIMATE Y NUEVAS TENDENCIAS	45	JAIRO ESTEBAN PINZON AYALA	ESCENARION Y EJECUCION DE ACTIVIDADES
FUTBOL	60	FREDY YESID RAMIREZ COMBA	REALIZACION DE INFORME
VOLEIBOL	0	FABIO ENRIQUE MOLINA SUA	ESCENARIO Y EJECUCION DE ACTIVIDADES
ATLETISMO	60	OSCAR FERNANDO VARGAS	ESCENARIO Y EJECUCION DE ACTIVIDADES
FUTBOL DE SALON	80	JUAN CARLOS CASTELLANOS	COORDINADOR DEL FESTIVAL
FUTBOL	16	JUAN SEBASTIAN RESTREPO	ESCENARIO Y EJECUCION ACTIVIDADES
TOTAL, BENEFICIARIOS	261 DEPORTISTAS		

METODOLOGIA SALUDO DE BIENVENIDA

Se hace recibimiento a las respectivos deportistas de cada una de las escuelas de formación adscritas al programa, en este caso de las escuelas de ultímate y nuevas técnicas, futbol de salón, voleibol, Atletismo y futbol, los cuales se les hace las respectivas recomendaciones en caso de eventos fortuitos de emergencia e igualmente se les explica la temática del festival

ENTREGA DE REFRIGERIO 1

Realizamos la primera entrega de 261 refrigerios por parte de Indeportes Cundinamarca a cada uno de los niños y jóvenes beneficiarios de las escuelas de formación deportiva de ultímate y nuevas tendencias, futbol de salón, futbol, atletismo y voleibol -. Efectuamos la entrega de cada uno de los refrigerios a todos los niños participantes,se entregó cada uno de los refrigerios de forma ordenada, seguido a esto recolectando los residuos después de terminada su ingesta y adjuntado la lista o acta de entrega con sus respectivas firmas, este listado se le entrego al gestor provincial Andrés castro.,

ACTIVIDAD FISICA DIRIGIDA Y ORGANIZAR LOS GRUPOS (30 minutos)

Realizamos sesión de actividad física musicalizada durante un tiempo de 30 minutos en donde se organizó los niños y jóvenes en un solo grupo y bajo la orientación del formador encargado se realiza la actividad a los beneficiarios; mientras tanto el resto de formadores dan apoyo a la actividad y buen desarrollo de esta misma

EJECUCION



ACTIVIDADES EJECUTADAS DURANTE EL DÍA

1. **08:00 AM……SALUDO DE BIENVENIDA**
2. **08:30 AM…….ENTREGA DE Refrigerio**
4. **9:00 AM….ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA DIRIGIDA.** (30 minutos)
5. **09:30 AM…GYMKHANA DE HABILIDADES** (circuito de estaciones)
6. **11:00 AM…..JUEGOS PREDEPORTIVOS.**
7. **11:45 AM…..ENTREGA DE REFRIGERIO # 2**
8. **12:00 PM…..DESPEDIDA DE DEPORTISTAS Y FINALIZACION DEL EVENTO**
9. **ARTICULACIÓN DEL INFORME**

GYMKHANA DE HABILIDADES (circuito de estaciones)

Ejecutamos según parámetros establecidos por la logística del programa, realizando en cinco estaciones establecidas, bajo las actividades de cada estación, restructurando el orden de las mismas sin cambiar el fondo de su contenido o normatividad. Aplicamos las estaciones de la siguiente forma:

- **Estación 1**: **Relevos por grupos** el cual consistía directamente en ir a hacer desplazamiento en velocidad e ir por un compañero para hacer la misma temática, hasta así llevar uno por uno y terminar llevando a todos.
- **Estación 2**: **Triqui ,** dos grupos, realizar desplazamiento donde cada deportista lleva un platillo a la zona de aros y lo ubica de acuerdo a la temática del juego
- **Estación** 3: Piedra, papel y tijera, basado en dos grupos en cada extremo, desplazamiento sobre aros a realizar temática del juego.
- **Estacion 4**: Futbol bolos, dos grupos , temática de derrumbar conos con un balón
- **Estacion** 5: Carretilla, se forman dos grupos competencia a donde participan todos los deportistas a desplazarse de un sector a otro realizando temática del juego

Establecimos la actividad con 3 grupos poblacionales de; 6-8 años, 9-12 años y los jóvenes de 13-17 años de acuerdo a estos 3 grupos los organizamos en cada estación con un tiempo estimado de 20 minutos por estación, en cada una de ellas otorgando puntos, dependiendo el paso por cada estación de los diferentes grupos de competencia. De igual forma todos los formadores estuvimos al tanto de cada grupo en el momento de la salida y llegada para su valoración en el circuito.

JUEGOS PREDEPORTIVOS

Realizamos y ejecutamos un pre deportivo para cada uno de las tres edades establecidas, analizamos el tipo de pre deportivo con los tiempos de ejecución y determinados aplicarlo en rotación por edad, buscando queeste juego pre deportivo estuviera sujeto a las capacidades de los niños teniendo en cuenta la edad.

Donde cada uno de los profesores expusieron su pre deportivo y poder dar ejecución a la actividad.

Se realizaron tres juegos pre deportivo como **vóley malla**, **baloncesto por lances** y **fustal** en diferentes estaciones donde participan los deportistas adscritos al programa.

ENTREGA DE REFRIGERIO 2

Realizamos al finalizar nuestro festival deportivo, la segunda entrega de 261 refrigerios por parte de Indeportes Cundinamarca a cada uno de los niños y jóvenes beneficiarios de las escuelas de formación deportiva de Voleibol , futbol de salón, atletismo, futbol y ultímate y nuevas tendencias, la entrega la realiza el grupo de formadores deportivos.

De igual manera cabe resaltar que cada refrigerio constaba de un jugo, pastel de pollo, papas, manzana y una chocolatina.

Se hace la respectiva recolección de residuos y firmas de cada deportista para la entrega de planillas en gestor provincial Andrés Castro en cual estuvo presente en la actividad.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

ADECUACION DEL ESCENARIO



RECIBIMIENTO DE DEPORTISTAS



ENTTREGA DE PRIMER REFRIGERIO





ACTIVIDAD MUSICALIZADA





GYMKHANA DE HABILIDADES

ESTACION 1





ESTACION 2





ENTREGA SEGUNDO REFRIGERIO





GRUPO POBLACIONAL



GRUPO DE TRABAJO...FORMADORES DEPORTIVOS...CAJICA-TABIO



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 13

SOLAMENTE FOTO

Anexo pdf actividad No 12

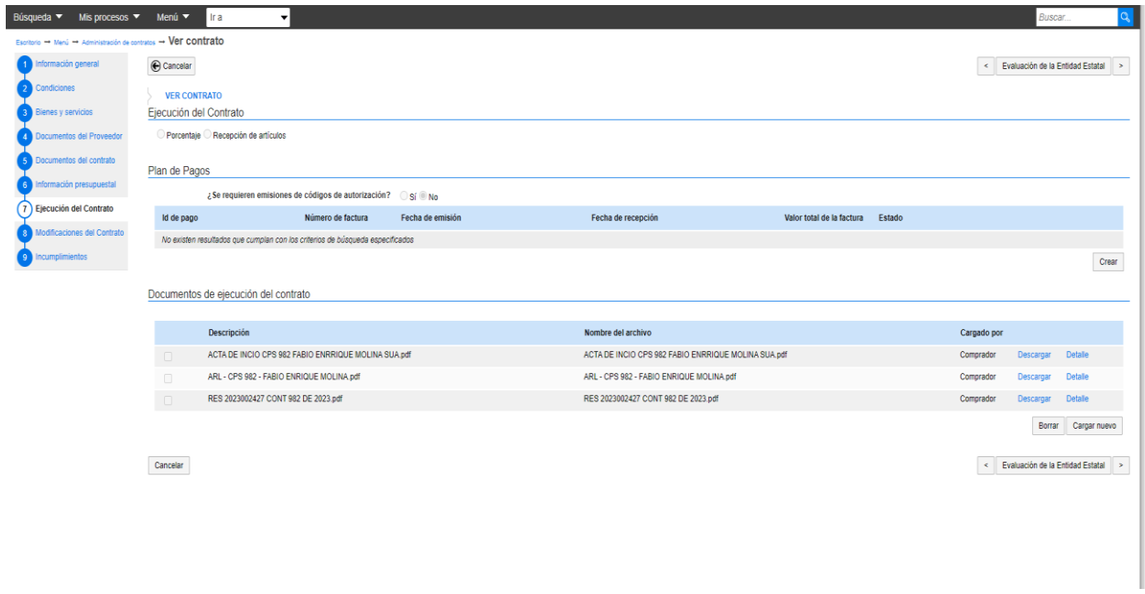




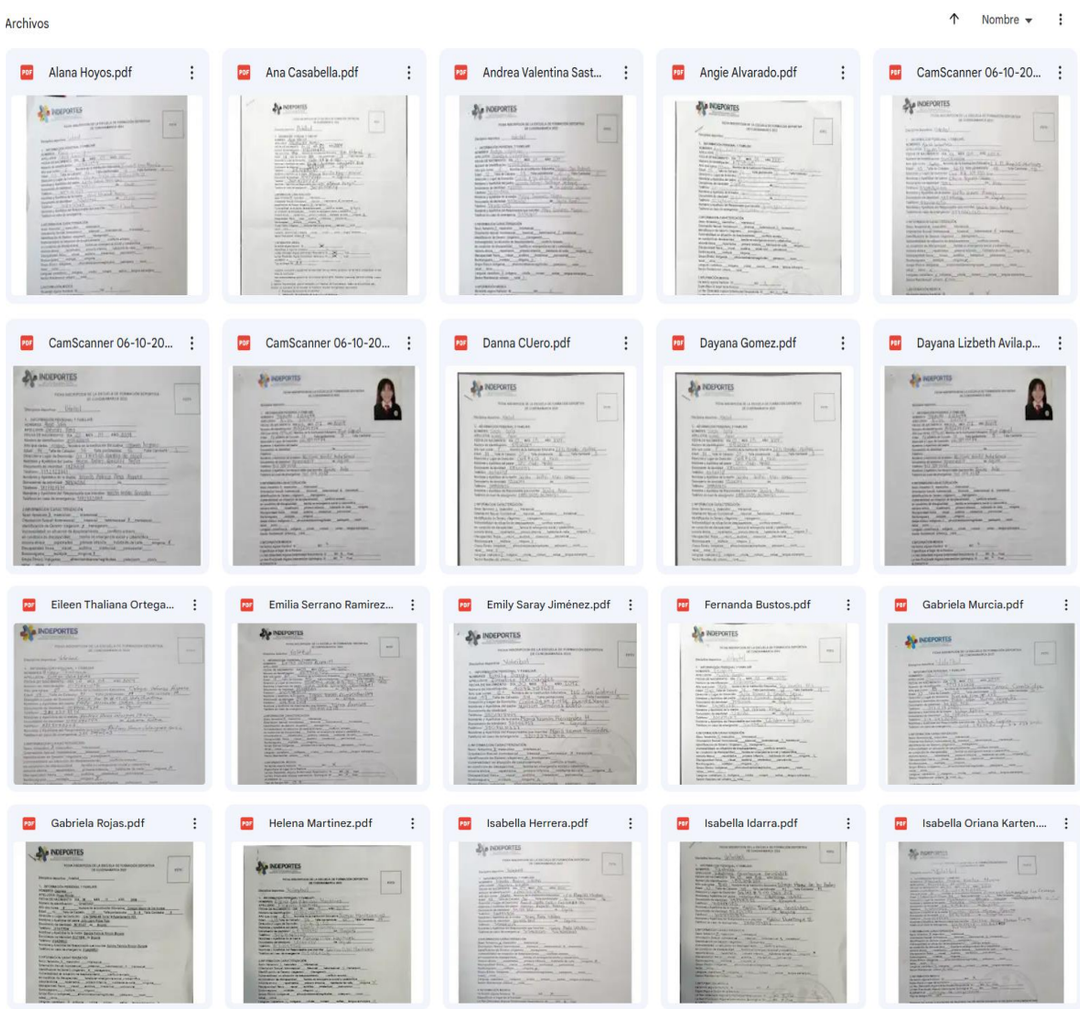
OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 14

SE ESTÁ A LA ESPERA DE LA ENTREGA DEL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL (FUID) POR PARTE DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 15



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 16



Laura Cortes.pdf



Laura Perez.pdf



Laura Sanchez.pdf



Laura Shofia Alfaro.pdf



Laura Shopia Garzon.p...



Laura Sofía Bejarano.p...



Laura Sofía Ramirez.pdf



Laura Suarez.pdf



Lucuana Maecha.pdf



Luisa Verónica Casas.p...



Luna Villareal .pdf



Maria Amalla.pdf



Maria Castiblanco.pdf



María José Pataquiva....



Maria Peña.pdf



Martina Tapie Castañe...



Melany Rios.pdf



Mia Espinel.pdf



Michaela Ortiz.pdf



Nicol Tatiana Rodrigue...



Paola Fuentes.pdf



Paula Camila Corredor....



Salome Gonzalez 1.pdf



Salome Gonzalez.pdf



Salome Rueda.pdf



Sara Avila.pdf



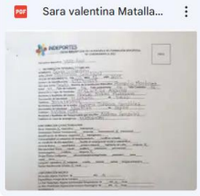
Sara Cruz.pdf



Sara Sofía Garzón.pdf



Sara valentina Matalla...



Sara Valentina Pinilla.p...



Saran Alfonso.pdf



Sharick Yulie Sarmient...



Sofía López Echeverria...



Sofia Rochavez.pdf



Valentina Gracia.pdf



Valentina Sanchez.pdf



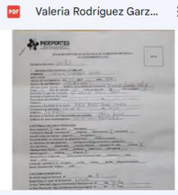
Valeria León Leon.pdf



Valeria Lopez.pdf



Valeria Rodríguez Garz...



Vannesa Heredia.pdf



Verónica Michelle Espi...

yulieth Santana.pdf

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACION 6 - 8 / INICIACION 9 - 12 / INTERMEDIO / AVANZADO)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO EXISTO (RC, T.I., T.E. ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S.T R.H. (+) o (-)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: 1 si va en la casta de	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VICTIMA ARMADO (SI ES VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO DILIGENCIE EL DESPLEGABLE CUALES SON SUS CAPACIDADES	DISCAPACIDAD (SELECCIONE CUAL SUS DIFICULTADES PERMANENTES)	GRUPO ETNICO (SELECCIONE CUAL SUS COSTUMBRES PERMANENTES)	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1198441594	LAURA SHOPIA ALFARO BOHORQUEZ	14	16/05/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 91H-6 121 SUR CALAHONDA	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	IBAGUE	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	S	SANTOS DARIO ALFARO GUIZMAN	PADRE	3163041746	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1074937731	MARIA JOSE PATAGUA CASTILLO	11	24/05/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	cra 1 #3-27	URBANO	O+	SURA	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		26		N.A	LILY ANDREA CASTILLO	PADRE	3139149955	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	13	NUEVO	TI	1113176124	GABRIELA MURCIA GARCIA	13	04/09/2010	FEMENINO	HETERSEXUAL	KM 1A CETET 262	RURAL	O+	SANITAS	8	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		29	S		HUBA GARCIA	MADRE	3172272699	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	13	NUEVO	TI	1123129858	ELENA SOFIA FLORIANO MARTINEZ	13	04/09/2010	FEMENINO	HETERSEXUAL	TR 1 # 56	URBANO	A+	COMPENSAR	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		34	M	ADRIANA FLORIANO MARTINEZ	MADRE	3124942618	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1122697141	JENIFER YULIANA PADILLA GARZON	14	13/05/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 68 # 16A-72 CAJICA	URBANO	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	M	SANDRA MILENA GARZON FERNANDEZ	MADRE	3144577327	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	13	NUEVO	TI	1016175362	VERONICA MICHELLE ESPITIA TRIVIÑO	13	24/05/2010	FEMENINO	HETERSEXUAL	CALLE 45 N 7-74 CAJICA	URBANO	O+	SANITAS	7	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		40	M	JOSE IGNACIO ESPITIA ESPINA	PADRE	3197157317	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1072461941	LAURA SOFIA RODRIGUEZ BELLO	14	07/12/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CALLE 4B 18B6 CAJICA	URBANO	O+	SANITAS	9	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	MARIA CRISTINA BELLO ACEVEDO	MADRE	3146012447	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1072461471	ELIZETH TAMAJNA	14	16/12/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	KRR 2 B # 41	RURAL	O-	COMPENSAR	8	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	M	ANDREA ROCIO VELASQUEZ DAZA	MADRE	3228962033	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1014773161	MICHAEL A ORTIZ PORTILLO	14	27/11/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	KM 24 # 8 SOPO	RURAL	A+	COLSANITAS	8	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	GINA PORTILLO	MADRE	3152362752	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1072453894	VALERIA RODRIGUEZ GARZO	14	20/11/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CR 3 B T 111	URBANO	O+	SANITAS	8	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	M	ANDREA PAOLA GARZON MONCERA	MADRE	3157152382	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1072449237	SARA SOFIA GANTIVA PENEGAS	14	26/9/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CR 5 E ST E 18 A T 2B	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	CLAUDIA PATRICIA PENEGAS	MADRE	3143125836	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1029744414	ANGIE SOFIA GONZALES PAÑA	14	23/1/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 7 B 13-41	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		38	S	YOLANDA PATRICIA PEÑA ARADIA	MADRE	3132322495	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1072369458	DAYANA LIZBETH	14	21/2/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 11 11N-77	RURAL	O+	SANITAS	8	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	ADRIANA YAMILE AYALA GARZON	MADRE	3126449894	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1029693102	SOFIA CHIPPE ARBOLEDA	11	6/9/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	TIANO MZ 8 #1-11	RURAL	O+	SURA	5	COLOMBIANA	CAJICA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		29	M	CAUSTINA ARBOLEDA	MADRE	3174793309	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1076992691	YINED GABRIELA SANCHEZ CASAS	14	4/1/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CALLE 5 H 17A-164	URBANO	A+	SANITAS	9	COLOMBIANA	CAJICA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	JAIMEN SANCHEZ	PADRE	3115460695	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1019495102	ULI VICTORIA DARDO BOJACA	11	11/1/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	K 14 N 5-1571	URBANO	O+	COMPENSAR	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		30	M	CLAUDIA BOJACA	MADRE	2210253470	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1012491815	gerardinelle@hotmail.com	11	27/10/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	carrera 9 # 24 casa	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		26	M	Mi estadia en su casa no me molesta	MADRE	3132194978	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1070997674	mariamayor carlos de	11	24/6/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	carrera 2a # 1-27	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		30	S	dona carlos de	MADRE	3192964577	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1012491851	mariamayor carlos de	12	23/6/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	calle 7a N4-183	URBANO	O+	COMPENSAR	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	dona patricia carlos de la mesa	MADRE	3192964577	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1072484023	valeria sierra leon	11	18/2/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	calle 14 cra 14-42	RURAL	B+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	lidia susta	MADRE	3124767644	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1076935021	valeria rodriguez ramos	11	21/6/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	cr 11 calle 14 casa 02	URBANO	O+	SANITAS	6	COLOMBIANA	CAJICA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		26	S	mi esposo y mi hijo	MADRE	3192964577	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1019900930	Emilio Serrano Ramirez	11	7/6/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 6 ESTE # 4-24	URBANO	O+	COMPENSAR	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		39	M	TANIA RAMIREZ	MADRE	3141902310	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1025711994	ISABELLA OREJANA KARTEN HOROYO	12	2/4/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	FONTANAR	URBANO	A+	COMPENSAR	6	COLOMBIANA	PACES BAJOS	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		34	M	MARTHA ROCIO HOROYO PUERTO	MADRE	3152599033	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	10	NUEVO	TI	1076998278	SHARICK CARVENTO LEON	10	4/12/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	EL PRADO	URBANO	O+	SURA	4	COLOMBIANA	CAJICA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		33	M	YOHANA LEON	MADRE	3226417396	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1110207996	LUISA VERONICA CASAS PEÑA	12	18/4/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	AGOHICA SIETE VUELTAS	RURAL	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANA	TOLIMA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	MARTHA LILIANA PEÑA SIERRA	MADRE	3157174210	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	10	NUEVO	TI	1076949614	SOFIA LOPEZ CECHEVENI	10	6/11/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	VEREDA CANELON	RURAL	O+	COMPENSAR	4	COLOMBIANA	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		39	M	JULIETH PAOLA CECHEVENI	MADRE	3144616777	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1072709191	JUANA VALENTINA PINTO ANEGAS	11	22/9/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	LA PALMA	RURAL	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		34	M	LEIDY GARZON	MADRE	3124616049	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1076949496	SARA SOFIA GARZON PEÑA	11	31/5/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	CONJUNTO CHADA	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CAJICA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		26	M	SANDRA MARITZA PENEGAS	MADRE	3152373365	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1023494113	DANNA SOFIA PORTELA JIMENEZ	12	15/8/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 4 B # 4-7 CENTRO CAJICA	RURAL	O+	SANITAS	6	COLOMBIANA	CAJICA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	M	LUZ MARINA JIMENEZ BARRETO	MADRE	3197555049	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1076997271	ISABELLA HERRERA RAMIREZ VILLALBA	12	9/5/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	BARRIO SANTA CRUZ CRA 15B B4-45	URBANO	A+	SURA	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	M	JENNY PAOLA VILLALBA	MADRE	3156139198	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1012339498	MARIA VALENTINA ALARCO SIERRA	12	15/5/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 4 A # 12 SUR	URBANO	O+	SANITAS	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	ESTELLA SIERRA AVENAS	MADRE	3146854956	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1072369452	LAURA SOFIA BEJARANO	12	21/5/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	CLL 4 B SUR # 4 B BARRIO SANTA CRUZ	URBANO	O+	COMPENSAR	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		28	S	YASMIN MARIN	MADRE	3102346405	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1072391023	SARA VALENTINA MATALLONA GONZALES	11	5/12/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 13 # 9-24	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		34	M	ANDREA GONZALES	MADRE	3128863009	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1072413624	ANDREA VALENTINA CASTO QUE CONTRERAS	12	2/1/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 4 B # 9 C-26 SUR	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		30	S	MALFI CONTRERAS MURCIA	MADRE	3143421677	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1072391677	EYLIN SARAI JIMENEZ HERNANDEZ	11	30/12/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	CLL 5 #8-44 E	RURAL	A+	SANITAS	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		34	S	MARIA JAZMIN HERNANDEZ	MADRE	3202176737	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1076949197	ALANA MONTOS NAVARRO	11	12/7/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	CAJICA CLL 12 #17	URBANO	O+	COMPENSAR	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		34	M	YAMIRA NAVARRETE	MADRE	3164470763	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1076992442	LAURA SOPHIA GARZON	12	14/3/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	SECRETE	URBANO	B+	SALUD TOTAL	7	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	S	SANDRA PATRICIA BELLO	MADRE	3157434859	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1076992495	SARA VALENTINA PINILLA LOPEZ	11	24/6/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	CLL 11 SUR # 3 B 1-59	URBANO	A+	COMPENSAR	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		34	S	JENNY LOPEZ	MADRE	3219167195	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1023449728	ALEJANDRA VELASQUEZ HEREDIA	11	26/12/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 14 B 1-73 SUR CAJICA	URBANO	A+	SANITAS	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		26	M	DIEGO CAMILO VELASQUEZ	PADRE	3192567279	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	13	NUEVO	TI	1012393394	ISABELLA IDARRAGA	13	15/8/2010	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 4 CN 8-199	RURAL	A+	COMPENSAR	8	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		38	M	MARILUZ CHANTOOUE	MADRE	3193758172	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	13	NUEVO	TI	1014773787	GABRIELA ROJAS RINCON	13	6/11/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 7 E 48-83 TIAPF960	RURAL	A+	ALIANSALUD	8	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	S	SANDRA PATRICIA RINCON BURGOS	MADRE	3124245852	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	13	NUEVO	TI	1016720181	SARA GABRIELA AHLA AREVALO	13	19/1/2010	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 15 A CLL 5 #19	URBANO	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	M	JAVIER ORLANDO AHLA	PADRE	3131124898	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	13	NUEVO	TI	1019142311	ITZEL ARIANA CASTELBLANCO	13	31/12/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CLL 7 #9-11 -15 GRANJITAS CAJICA	URBANO	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIANA	CAJICA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		38	S	LIZ ANDREA FARFA	MADRE	3114621118	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	13	NUEVO	TI	1149825194	LUNA HOEHN YLLAREAL	13	26/10/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 6 ESTE # 2-42	URBANO	A+	SANITAS	8	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	S	ADE VILLA	MADRE	3143157740	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1072349977	DAYANA SOFIA GOMEZ ARIAS	14	2/9/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 1 B 1-99 EL ROCIO	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	SANDRA ARIAS	MADRE	3193424995	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	13	NUEVO	TI	1029831442	DANNA CATALINA CORDOBA TAJIRA	13	17/12/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 50 # 4-2 YESTE	URBANO	O-	COMPENSAR	8	COLOMBIANA	AUSTRALIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	M	SOPHIA NATALIRA TREJOS	MADRE	3157177577	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1149223985	LAURA JULIANA CORTES MENDEZ	14	2/3/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 14B5 -98 APTO 401	RURAL	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	M	ADRIANA MENDEZ	MADRE	3196467104	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	13	NUEVO	TI	1149227497	LAURA CAMILA PEREZ DAZA	13	12/2/2010	FEMENINO	HETERSEXUAL	CLL 3 SUR # 4-87 -101	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	YADIRA DAZA	MADRE	3132424932	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1014151491	MARIA FERNANDA SANTA CONTRERAS	14	25/2/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CLL 3 N 6-21	URBANO	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		38	S	MONICA CANASTERO	MADRE	3146127226	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1027834221	MARIA PAULA PEÑA VANDURRAGA	14	9/8/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	KM 5 # 5 BARANTE CAJICA - ZIP AURA	URBANO	A+	SALUD TOTAL	8	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	CLAUDIA VANDURRAGA	MADRE	3143744291	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1130315842	MELANY ROS OROZCO	14	20/4/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CONJUNTO SENDERO DE GIRASOLES	URBANO	O+	SANITAS	8	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	M	FRANCY ELENA OROZCO	MADRE	3144924195	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	15	NUEVO	TI	1072365691	ANGIE NATHALY ALVARADO CHACON	15	7/6/2008	FEMENINO	HETERSEXUAL	CHUNTAME VIA TABIO	RURAL	O-	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	S	JENIFER CHACON	MADRE	3124734035	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	13	NUEVO	TI	1070810503	PAOLA ANDREA FUENTES ARIAS	13	10/10/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CLL 1 19SC-36 CHUNTAME	URBANO	B+	FAMISANAR	7	COLOMBIANA	CAJICA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		30	S	LINA MARIA ARIAS SILVA	MADRE	3138051075	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	13	NUEVO	TI	1019904183	VALENTINA GARCIA BELLO	13	24/5/2010	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 14 CLL 6 SUR # 4 C-29	RURAL	O+	MEDPLUS	8	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	M	ERIKA BELLO	MADRE	3133775351	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1027132863	LUCIANA MANCHOLA GUTIERREZ	12	8/11/2010	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 2 H 10-54	URBANO	O+	SANITAS	8	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	M	JHENIFER GUTIERREZ MATEUS	MADRE	3138873581	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1072396443	ANA MARIA CASABELLA	12	12/6/2010	FEMENINO	HETERSEXUAL	CLL 4 B #6-100	URBANO	A+	SALUD TOTAL	8	COLOMBIANA	VENEZUELA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		38	S	MONICA KIRE I O	MADRE	3124733032	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1195466704	VALENTINA SANCHEZ LA TORRE	11	7/8/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	CLL 3 N #6 A	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	LA MESA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		30	M	JANETH LA TORRE	MADRE	3132428196	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1195465887	LAURA CAMILA SANCHEZ LA TORRE	12	12/8/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	CLL 3 N #6 A	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	LA MESA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	M	JANETH LA TORRE	MADRE	3132428196	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1072990688	MA DANIELA ESPINEL RIOS	12	8/3/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	CALLE 6A# 5A-13 E	URBANO	B-	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	M	NANCY MILENA RIOS ROMERO	MADRE	3164612580	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1070813348	YILITH SOFIA ALBA SANTANA	11	16/9/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	ET 2 EL ROCIO	URBANO	O+	SANITAS	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	LUZ RUEDA	PADRE	3158421910	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1031160810	SALOME RUEDAS RODRIGUEZ	11	4/7/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	CALLE 4 B NR 1-105	URBANO	O+	SANITAS	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		30	S	DONIA MARCELA SANTANA	MADRE	3212446189	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1148128832	SALOME GONZALES CASTRO	11	18/3/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	CALLE 10 # 6-295	URBANO	O+	COMPENSAR	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		34	S	JENNIFER ANDREA PRIETO	MADRE	3133200432	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1073494144	MAIANA CASTELBLANCO CARDENAS	11	27/4/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	CENTRO SOPO	URBANO	O+	SANITAS	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	S	MAISBLEIDY YAMILE CARDENAS	MADRE	3135142811	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	10	NUEVO	TI	1012122551	ISABELLA URREA RINCON	10	10/9/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	CALLE 1 SUR #76 ESTE	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	M	DIANA RINCON	MADRE	3017594466	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	14	NUEVO	TI	1077382363	LAURA SIRA VARGAS	14	5/6/2009	FEMENINO	HETERSEXUAL	CAPELLANIA SECTOR PARAISO	URBANO	O+	SANITAS	9	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	S	MYRIAM URQUIEN	MADRE	3005344185	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI		LAURA VALENTINA SUARES VARGAS	12	3/1/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRA 7E #5-32	URBANO	B+	COMPENSAR	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	XS	DIEGO ALEXANDER SUAREZ VILLAMIL	PADRE	3185511842	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	12	NUEVO	TI	1070912796	SARA CAMILA CRUZ RAMIREZ	12	16/4/2011	FEMENINO	HETERSEXUAL	CALLE 7 #13-35E	RURAL	A+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CHIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	M	LADY JOHANA RAMIREZ BURGOS	MADRE	3229199960	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1030810930	FERNANDA BUSTOS CARGAS	11	17/3/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	SANTA BARBRA 2	URBANO	O+	COMPENSAR	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		36	S	YUDI ADRIANA VARGAS ZORRO	MADRE	3205995177	NO TIENE
CABAÑA CENTRO	SOPÓ	FABIO MOLINA	FOLEBOL	11	NUEVO	TI	1188217158	VALERIA LOPEZ NIÑO	11	26/4/2012	FEMENINO	HETERSEXUAL	CRRERA 68 123	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS		37	S	FLOR ALBA NIÑO	MADRE	3133851511	NO TIENE