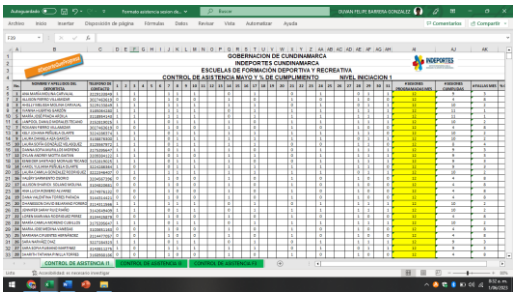
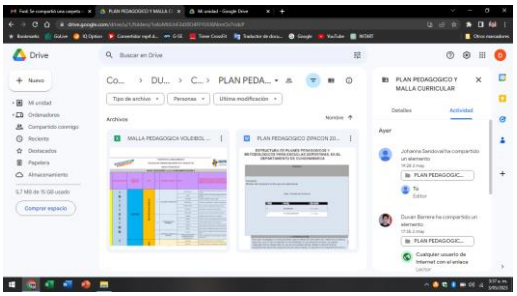
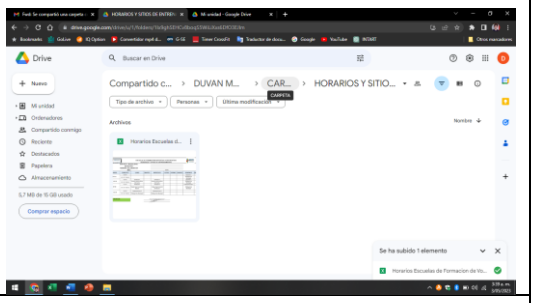
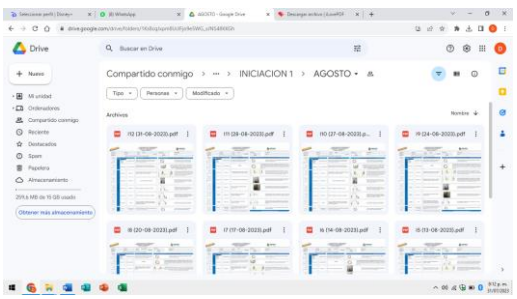
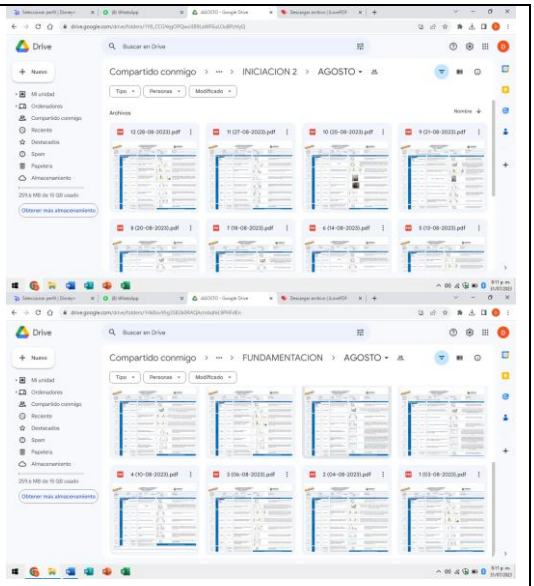
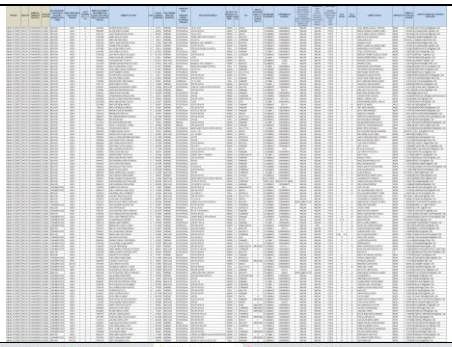
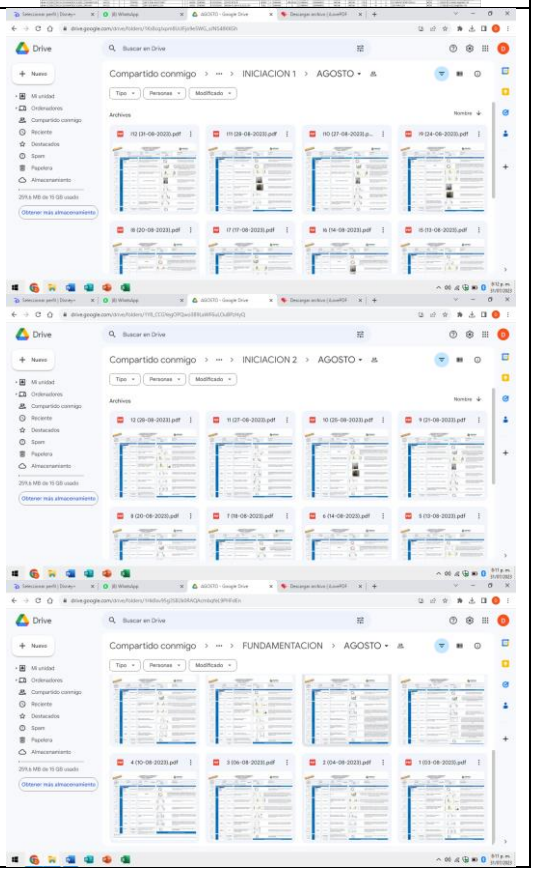
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 8 MES DE DICIEMBRE - CTO 720 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">Duván Felipe Barrera González</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1070977287 de Facatativá</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>Del 1 de noviembre al 29 de noviembre</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023001055</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Obligaciones específicas:</td><td colspan="2">Actividades realizadas:</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2"> 

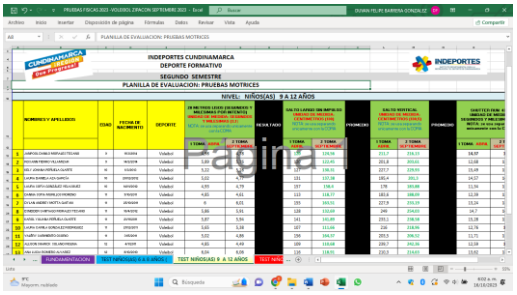
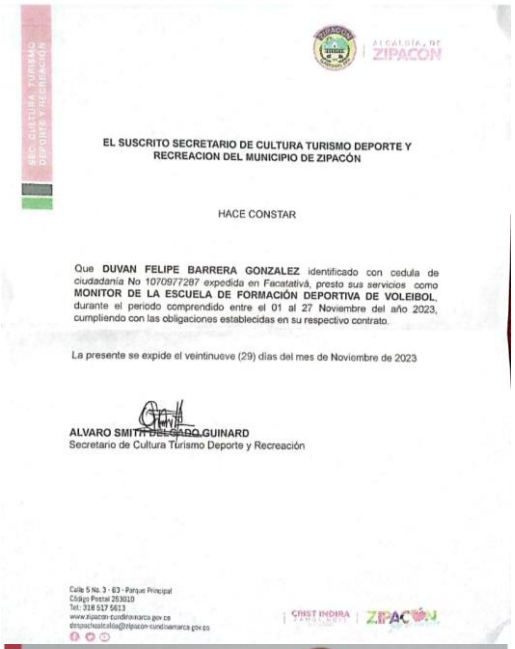
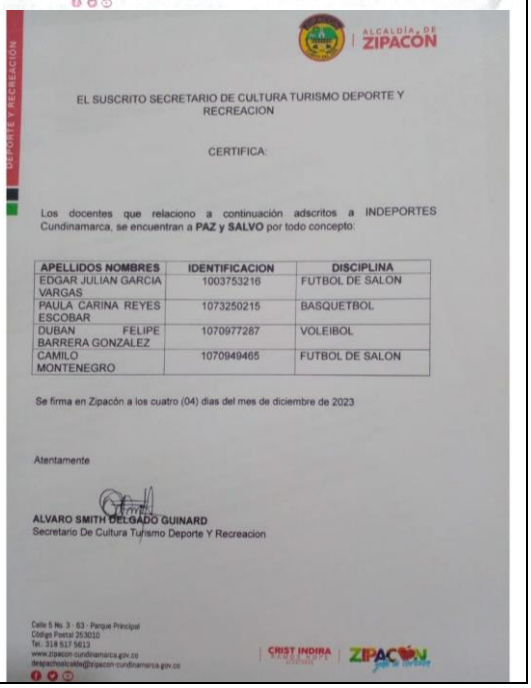
 </td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca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

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.	 
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	  

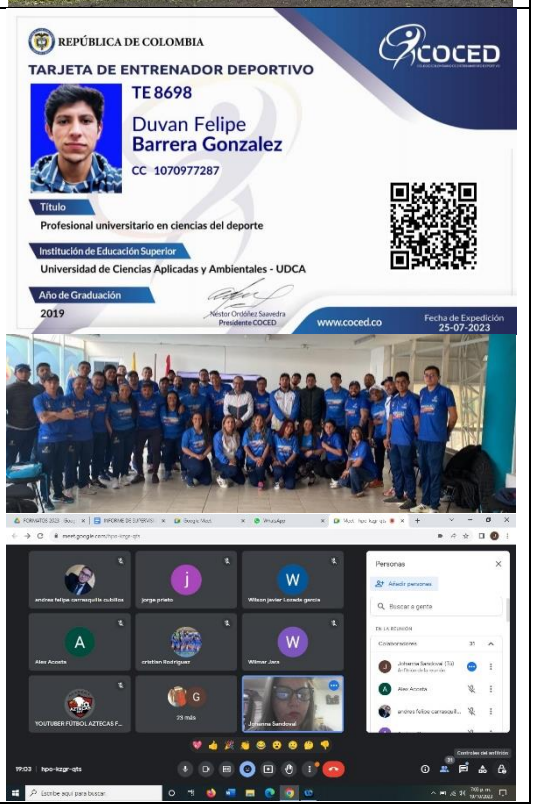
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas 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.	  

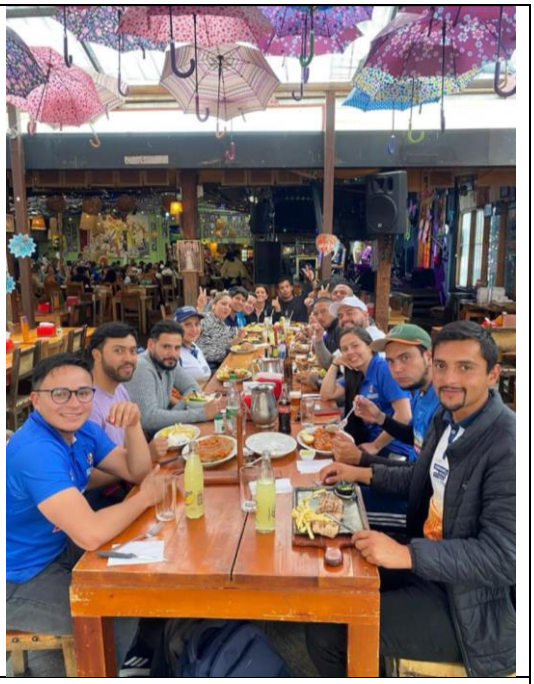
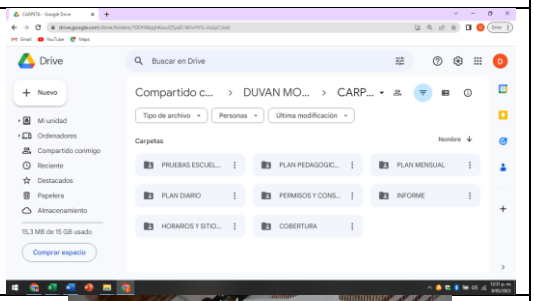
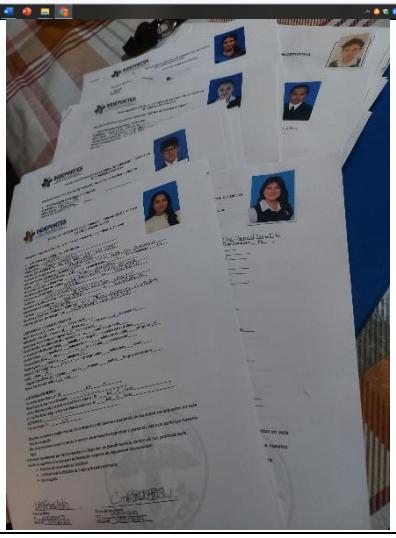
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	   
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo 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.	
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.	
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.	

10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO SEGUNDO SEMESTRE PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS
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.	 ALCALDÍA DE ZIPACÓN SEC. CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACIÓN EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA TURISMO DEPORTE Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE ZIPACÓN HACE CONSTAR Que **DUVAN FELIPE BARRERA GONZALEZ** identificado con cedula de ciudadanía No *1070977287* expedida en *Facatativá*, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 27 Noviembre del año 2023, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide el veintinueve (29) días del mes de Noviembre de 2023 ALVARO SMITH DELGADO GUINARD Secretario de Cultura Turismo Deporte y Recreación Calle 5 No. 3 - 63 - Parque Principal Código Postal 253010 Tel.: 318 517 5613 www.zipacon-cundinamarca.gov.co despachoalcalde@zipacon-cundinamarca.gov.co CRIST INDIRA | ZIPACÓN  ALCALDÍA DE ZIPACÓN DEPORTE Y RECREACIÓN EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA TURISMO DEPORTE Y RECREACION CERTIFICA: Los docentes que relaciono a continuación adscritos a INDEPORTES Cundinamarca, se encuentran a **PAZ y SALVO** por todo concepto: APELLIDOS NOMBRES | IDENTIFICACION | DISCIPLINA EDGAR JULIAN GARCIA VARGAS | 1003753216 | FUTBOL DE SALON PAULA CARINA REYES ESCOBAR | 1073250215 | BASQUETBOL DUBAN FELIPE BARRERA GONZALEZ | 1070977287 | VOLEIBOL CAMILO MONTENEGRO | 1070949465 | FUTBOL DE SALON Se firma en Zipacón a los cuatro (04) días del mes de diciembre de 2023 Atentamente ALVARO SMITH DELGADO GUINARD Secretario De Cultura Turismo Deporte Y Recreacion Calle 5 No. 3 - 63 - Parque Principal Código Postal 253010 Tel.: 318 517 5613 www.zipacon-cundinamarca.gov.co despachoalcalde@zipacon-cundinamarca.gov.co CRIST INDIRA | ZIPACÓN

Página

12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	  
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	

	
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.	N/A
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).	
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	

OBLIGACION 1 PDF ANEXO NO 01







OBLIGACION 2 PDF ANEXO NO 02 ASISTENCIAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA NOVIEMBRE Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANA MARÍA MOLINA CARVAJAL	3229133849		0	0				1		1	1				1		0	0				1		0	0				0				12	5	7	42%
2	ALLISON FIERRO VILLAMIZAR	3027463619		1	1				1		1	1				0		0	1				1		1	0				0				12	8	4	67%
3	AHSLLY MELISSA MOLINA CARVAJAL	3229133849		0	0				0		1	0				0		1	1				0		1	0				0				12	4	8	33%
4	IVANNA HUERTAS GARZÓN	3185064280		0	1				0		1	1				1		1	0				0		0	1				1				12	7	5	58%
5	MARÍA JOSÉ PRADA ARDILA	3118954143		0	0				1		0	0				1		0	1				1		1	0				0				12	5	7	42%
6	JANPOOL DANILO MORALES TECANO	3152819025		1	1				0		1	0				0		1	0				0		1	1				1				12	7	5	58%
7	ROXANN FIERRO VILLAMIZAR	3027463619		1	0				0		1	0				1		0	0				0		1	0				0				12	4	8	33%
8	KELY JOHANA PEÑUELA OLARTE	3224286374		1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1				0				12	10	2	83%
9	LAURA DANIELA AZA GARCÍA	3138876300		0	0				0		0	0				0		1	1				0		0	0				1				12	3	9	25%
10	LAURA SOFÍA GONZÁLEZ VELASQUEZ	3125567972		1	0				0		1	1				0		1	0				0		1	1				1				12	7	5	58%
11	DANNA SOFIA MURILLOS MORENO	3175395647		0	1				0		1	0				0		0	0				1		1	1				0				12	5	7	42%
12	DYLAN ANDREY MOTTA GAITAN	3209384122		0	1				0		1	1				0		1	1				1		1	0				0				12	7	5	58%
13	ESNEIDER SANTIAGO MORALES TECANO	3152819025		0	0				1		0	0				0		0	0				1		1	1				0				12	4	8	33%
14	KAROL YULIANA PEÑUELA OLARTE	3224286364		1	1				0		0	1				0		1	0				1		1	1				0				12	7	5	58%
15	LAURA CAMILA GONZALEZ RODRIGUEZ	3222346407		1	1				1		0	1				1		1	1				0		0	1				1				12	9	3	75%
16	VALÉRY SARMIENTO OSORIO	3204567396		0	0				0		0	1				1		1	0				1		1	0				1				12	6	6	50%
17	ALLISON SHARICK SOLANO MOLINA	3104820681		0	0				0		1	1				1		1	0				1		0	1				0				12	6	6	50%
18	ANA LUCIA ROMERO ALVAREZ	3174976132		0	0				1		1	0				0		0	1				0		1	1				0				12	5	7	42%
19	DANA VALENTINA TORRES PARADA	3144314421		0	0				1		0	0				0		0	1				0		0	1				0				12	3	9	25%
20	DHANESSON DAVID BEJARANO FORERO	3114311566		0	1				1		0	0				0		1	1				0		1	1				1				12	7	5	58%
21	JENNIFER SARAY RUIZ RIAÑO	3142649409		1	1				0		0	0				0		1	1				1		0	0				0				12	5	7	42%
22	LOREN MARIANA RODRIGUEZ PEREZ	3134425879		1	0				0		1	0				0		1	0				1		1	1				1				12	7	5	58%
23	MARÍA CAMILA MORENO CUBILLOS	3175395647		1	1				0		0	0				0		0	0				1		1	1				1				12	6	6	50%
24	MARIA JOSE MEDINA VANEGAS	3103651163		0	1				0		1	0				1		1	1				0		0	1				0				12	6	6	50%
25	MARIANA CIFUENTES HERNÁNDEZ	3114477057		1	1				0		0	0				1		1	1				1		1	0				1				12	8	4	67%
26	SARA NARVÁEZ DIAZ	3227284323		0	1				0		1	0				1		0	1				1		1	1				0				12	7	5	58%
27	SARA SOFIA RUBIANO MARTINEZ	3143811275		1	0				0		0	0				1		0	0				0		0	0				1				12	3	9	25%
28	SHARITH TATIANA PINILLA TORRES	3168988186		1	1				1		0	1				1		1	1				0		0	0				1				12	8	4	67%
29	STHEPANY MURCIA MATEUS	3132410390		1	1				0		1	0				0		0	0				0		1	1				1				12	6	6	50%
30	DANIR ALEXANDER ALARCON BOLAÑOS	3219854153		1	1				1		1	1				0		1	0				1		1	0				0				12	8	4	67%

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



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA NOVIEMBRE Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 3



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANDREA PIÑEROS CORREA	3202089252		1	1				0		0	1				1		1	1				0		0	0				0				12	6	6	50%
2	HELEN VALENTINA BARRERA ROJAS	3209116352		0	1				1		1	1				1		0	0				1		0	0				1				12	7	5	58%
3	MALORY ALEJANDRA ARREDONDO CARMONA	3225358200		0	1				1		1	1				1		0	1				1		1	0				1				12	9	3	75%
4	MARÍA JOSÉ MENDOZA ANDRADE	3134533962		1	0				1		1	0				1		0	0				0		1	0				0				12	5	7	42%
5	MARIANA SOFIA PARRA VELA	3004415239		1	1				1		0	1				0		0	1				1		1	1				1				12	9	3	75%
6	PAULA MARIANA BARBOSA RODRIGUEZ	3142867332		0	0				1		1	0				1		0	1				0		0	0				0				12	4	8	33%
7	THAMARA SANCHEZ CASTILLO	3204851842		0	1				0		1	0				1		1	0				0		0	1				0				12	5	7	42%
8	ANDRÉS FELIPE VILLAMIL VILLAMIL	3208575260		1	1				0		0	0				0		1	0				0		0	1				1				12	5	7	42%
9	ANGELLY LORENA SANTIBAÑEZ MALDONADO	3144545858		1	0				0		0	0				1		1	1				0		1	1				0				12	6	6	50%
10	CAROL MILENA CARPETA SANCHEZ	3222131486		1	1				1		0	1				1		0	1				1		0	0				0				12	7	5	58%
11	DEIRY JULIANA GARZON CHAVISTÁ	3124527476		1	1				0		0	1				0		1	0				0		0	0				0				12	4	8	33%
12	DEISY VIVIANA TAUTIVA GONZÁLEZ	3143564466		1	0				1		1	1				0		1	1				0		1	1				0				12	8	4	67%
13	EMILY ALEXANDRA ESCOBAR SILVA	3208870833		1	1				1		1	1				1		1	0				1		0	0				1				12	9	3	75%
14	FERGIE VALERIA DÍAZ ROJAS	3214092219		1	0				0		1	1				1		1	0				1		1	0				1				12	8	4	67%
15	JENNIFER ANDREA TOVIO PULIDO	3212195838		1	0				1		0	1				0		0	0				0		0	0				1				12	4	8	33%
16	KAREN YURANI ANTONIO FORERO	3138219379		0	0				1		0	0				0		1	0				0		0	0				0				12	2	10	17%
17	KEILLYN MARÍANA GONZÁLEZ PARRADO	3208699729		0	0				1		0	1				1		1	1				0		0	1				0				12	6	6	50%
18	LAURA DAYANA VARGAS MICAAN	3132756405		0	0				1		0	0				0		1	0				1		0	1				1				12	5	7	42%
19	LAURA NICOLLE FLÓREZ OLARTE	3127413632		1	1				0		0	1				0		1	0				0		0	0				1				12	5	7	42%
20	MELANY VELOSA AGUILERA	3115889127		0	0				0		1	0				0		1	0				1		1	1				1				12	6	6	50%
21	SERGIO ANDRES GARCIA GONZALEZ	3115240845		1	1				1		0	0				0		1	1				0		0	1				0				12	6	6	50%
22	SHAILA VANESSA TORRES FANDIÑO	3219849905		0	1				0		1	1				1		1	0				0		1	1				0				12	7	5	58%
23	DANIEL ALEJANDRO VELASQUEZ PINTO	3102510947		0	0				1		1	0				0		1	1				0		0	0				0				12	4	8	33%
24	ERICK VANDERSAK GONZÁLEZ NIÑO	3123088663		0	0				0		1	1				0		1	1				0		1	1				0				12	6	6	50%
25	JOSE MANUEL ABELLO SARMIENTO	3208574736		0	1				0		0	0				0		1	0				1		1	1				0				12	5	7	42%
26	JUAN PABLO MALAGON ALARCÓN	3013034897		0	0				1		1	1				0		1	0				0		0	0				0				12	4	8	33%
27	JULIÁN CAMILO RUIZ HERNÁNDEZ	3208800011		0	1				1		1	1				1		0	0				1		0	0				0				12	6	6	50%
28	KAROL NATHALIA TAPIERO CASTIBLANCO	3507200507		0	1				0		0	0				0		0	1				1		1	0				0				12	4	8	33%
29	MARTHA LUCERO PÉREZ MORALES	3185006228		0	1				1		1	0				1		0	1				1		1	0				1				12	8	4	67%
30	LAURA SOFÍA SALAZAR	3203529093		1	0				1		1	1				0		1	0				1		1	0				0				12	7	5	58%
31	LIZETH ANDREA BOHORQUEZ MARTINEZ	3118872514		0	0				1		1	0				1		0	0				0		0	0				1				12	4	8	33%
32	SAMUEL DANILO VÉLEZ VARGAS	3002828151		1	1				1		1	0				1		0	0				0		0	0				1				12	6	6	50%
33	LETHXY VALENTINA TAPIERO CASTIBLANCO	3507200507		0	0				1		1	1				0		0	0				0		1	1				0				12	5	7	42%
34	DANNA ALEJANDRA CONTRERAS ZARATE	3213221250		1	1				1		0	0				1		0	0				0		0	0				0				12	4	8	33%
35	EILEN YINETH SOTO NARVAEZ	3177232760		0	0				1		0	0				1		1	1				0		0	0				0				12	4	8	33%
36	ZEIRY YUCED BENÍTEZ LEÓN	3213356002		0	0				1		0	1				0		0	0				1		0	0				0				12	3	9	25%
37	YARID DANIELA HERRERA FORERO	3227648425		1	0				0		1	0				0		0	1				0		1	1				0				12	5	7	42%

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

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA NOVIEMBRE Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	GABRIELA ROCHA WILCHES	3135745196	1		1			1		1		0			0		0		1			1		1		0			0					12	7	5	58%
2	GISELL LORENA VELASQUEZ ARDILA	3213293420	0		0			1		1		0			0		0		1			1		1		0			1					12	6	6	50%
3	LAURA ALEJANDRA SALAS BELTRAN	3053862868	0		0			1		1		1			0		0		1			0		0		0			1					12	5	7	42%
4	LAURA VALENTINA CUERVO CORREDOR	3112890275	0		0			0		1		0			1		0		0			0		0		1			0					12	3	9	25%
5	LIZETH JULIETH MARTÍNEZ HORTUA	3106664845	1		0			0		0		0			0		1		0			1		0		0			0					12	3	9	25%
6	LUCIANA MARCIALES ORDÓÑEZ	3104450029	0		0			0		0		1			1		1		1			0		1		0			0					12	5	7	42%
7	MARIANA GÓMEZ SARMIENTO	3215092460	1		0			0		1		0			1		1		1			0		0		0			1					12	6	6	50%
8	MARIANA SOFIA CASTILLO GÓMEZ	3182671887	0		0			0		1		1			0		1		1			1		1		0			1					12	7	5	58%
9	PAULA ELIANA MURILLO SANCHEZ	3138995629	0		0			1		0		0			1		0		0			0		1		0			1					12	4	8	33%
10	SARA SOFÍA LOPEZ RUEDA	3118945365	0		0			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1					12	9	3	75%
11	YENNIFER VANESSA TORRES MEDINA	3125151382	0		0			0		1		1			1		0		0			1		0		0			1					12	5	7	42%
12	CARLOS DANIEL VILLAMIL BARRIOS	3183314119	1		1			1		1		0			0		1		1			0		1		1			1					12	9	3	75%
13	CAROLINA TIBANA BERNAL	3186950340	1		1			0		1		0			0		0		0			1		0		0			1					12	5	7	42%
14	DANIEL ARMANDO RODRÍGUEZ RODRÍGU	3102646945	1		1			1		1		1			0		0		1			0		1		0			1					12	8	4	67%
15	JOSÉ FABRIZIO GÓMEZ URBINA	3186532018	1		1			1		0		1			0		0		0			0		0		0			0					12	4	8	33%
16	JUAN DIEGO CORTES AYALA	3118141205	1		0			0		1		0			0		0		1			0		0		1			0					12	4	8	33%
17	JUAN JOSE BUSTOS GAITÁN	3209384122	1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		0			1					12	10	2	83%
18	JUAN MANUEL GÓMEZ DE LA TORRE	3209436453	0		0			0		1		0			1		0		1			1		0		1			0					12	5	7	42%
19	JULIÁN SANTIAGO CARVAJAL CAMPOS	3144102730	1		1			1		1		1			1		1		0			0		1		0			1					12	9	3	75%
20	LINA ALEJANDRA PÉREZ MARÍN	3112806255	0		1			1		0		1			0		1		0			1		0		0			1					12	6	6	50%
21	MANUEL SANTIAGO GARCIA BONILLA	3125338311	0		1			1		1		0			1		0		1			1		1		0			1					12	8	4	67%
22	NICOLÁS MATEO RODRÍGUEZ TORRES	3213789380	0		1			1		1		0			0		0		0			0		0		0			1					12	4	8	33%
23	NICOLÁS MAURICIO ALAYON JIMÉNEZ	3228393979	1		0			0		0		1			0		0		1			0		1		1			1					12	6	6	50%
24	PAULA GABRIELA GARCIA GONZALEZ	3115240845	1		1			0		0		1			0		0		0			0		0		0			0					12	3	9	25%
25	ROSSANA PÉREZ ORTIZ	3218262756	0		1			0		0		0			0		1		0			0		1		1			0					12	4	8	33%
26	SERGIO RODRÍGUEZ PARDO	3102075922	1		0			1		0		1			1		0		1			0		0		0			1					12	6	6	50%
27	SOFÍA GOMEZ VILLAMIZAR	3123021313	0		1			1		0		0			0		1		0			0		0		1			1					12	5	7	42%
28	ASLHEY NATALY HURTADO RODRÍGUEZ	3134688010	0		0			1		0		0			1		0		0			1		1		1			0					12	5	7	42%
29	CARLOS ANDRÉS GONZALEZ MURCIA	3507407199	1		0			1		0		1			0		1		0			1		1		0			0					12	6	6	50%
30	DANIEL FELIPE PULIDO BUSTOS	3208139444	0		1			0		0		1			1		1		1			0		0		1			1					12	7	5	58%
31	DAVID MATEO FERRO VARON	3015747984	0		0			1		1		0			0		1		0			1		1		1			0					12	6	6	50%
32	ESTEBAN PIÑEROS CORREA	3202089252	0		1			1		0		0			0		0		0			0		0		1			1					12	4	8	33%
33	JEAN PAUL CABRERA NARVÁEZ	3152209626	1		0			1		0		0			0		1		1			0		1		0			0					12	5	7	42%
34	JHONATAN CAMILO VELOSA AGUILERA	3115889127	0		1			1		0		0			0		1		1			0		1		1			0					12	6	6	50%
35	JUAN DIEGO SIERRA LÓPEZ	3125188066	1		0			1		0		0			1		0		1			0		0		1			0					12	5	7	42%
36	JUANA VALENTINA ACEVEDO CHAVARRO	3012010873	1		1			0		1		0			0		1		0			0		0		1			1					12	6	6	50%
37	LAURA DANIELA BERNAL LÓPEZ	3133333183	1		0			1		0		1			1		0		0			1		1		0			1					12	7	5	58%
38	NICOL TATIANA CUESTA VILLALBA	3229146822	1		1			1		0		1			1		0		1			1		0		0			1					12	8	4	67%
39	VALERIA PARRA CUBIDES	3103101679	1		1			1		0		1			0		1		1			0		1		1			1					12	9	3	75%
40	YEIMI TATIANA GAONA TROMPA	3208325735	0		1			0		1		1			0		0		1			0		0		0			0					12	4	8	33%

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

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

Voleibol

Conjunto:

Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

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

.

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

1. INTRODUCCION

Este plan pedagógico ha sido pensado para el desarrollo del sujeto por medio de la práctica deportiva, que si bien el deporte es una finalidad, lo que debemos buscar, es sujetos integrales que se desarrollen en pro de la sociedad actual, debido a que se tiene la necesidad del desarrollo personal del ser para mejorar y/o aportar en el mejoramiento de su calidad de vida desde sus diferentes dimensiones vistas desde la correlación y a su vez desde la interdependencia.
La enseñanza del voleibol como una propuesta pedagógica, que bien ya de entrada tiene una relación directamente relacionada con el proceso de enseñanza aprendizaje, pretende trascender en ello, llevando a este, no solo a un campo de acción (contextos formales, no formal y/o informal), como contenidos a evaluar, si no brindar herramientas y conocimientos que sean útiles en el ciclo vital del sujeto.

El proceso pedagógico, se entiende desde la concepción del autor palacios (2000) "como el conjunto de prácticas, relaciones intersubjetivas y saberes que acontecen entre los que participan en procesos educativos, escolarizados y no escolarizados, con la finalidad de construir conocimientos, clarificar valores y desarrollar competencias para la vida en común", esta concepción está enmarcada en el desarrollo del Seminario de Análisis Prospectivo de la Educación en América Latina y El Caribe, a cargo de la Oficina Regional de Educación de UNESCO.

Para palacios (2000) el proceso pedagógico no solo se limita al desarrollo del proceso, también involucra la vida cotidiana del sujeto y como este proceso favorece al buen vivir del mismo, encargándose del desarrollo de competencias que le permitan el desenvolvimiento y participación activa en una sociedad, además de esto se debe intervenir en la calificación de valores, los son construidos dentro de una cultura, la cual dará cuenta del ¿por qué? de comportamientos sociales o construcción de estos valores en la misma.

Para el desarrollo plan pedagógico se tomó la decisión de realizar la intervención pedagógica en el municipio de Zipacón debido a que su historia en el voleibol cundinamarqués es muy reducidad y allí se brinda la oportunidad de desarrollar la práctica de este deporte por el buen escenario deportivo que y se puede realizar este plan pedagógico y técnico, en el voleibol de manera específica.
Es así que se plantea la enseñanza del voleibol por medio del desarrollo y potencialización de las capacidades físicas coordinativas en marcadas dentro de la competencia motriz propuesta por el ministerio de educación MEN (2016), no solo limitándose a un campo físico, sino involucrando aspectos del sujeto como, su desarrollo cognoscitivo, social, emocional y motriz, dándole la oportunidad de un desarrollo más completo y globalizado de estos desarrollos o dimensiones, esto está contemplado a su vez en la malla curricular la cual es un documento anexo a este.
Con lo anterior se abre el campo o componente humanístico del proyecto, en el cual estarán inmersos los diferentes tipos de relaciones presentes entre los participantes del proyecto y los diferentes contenidos o aspectos dentro del mismo desarrollo humano, como lo son la cultura, la sociedad en la cual se desarrollara la propuesta, la influencia que tiene la tecnología y como se entrelaza con la teoría de desarrollo humano de Philip Rice (1997), el ideal de hombre y sociedad los cuales proyecta esta propuesta.

El desarrollo humano brinda la posibilidad de la existencia social del sujeto, quiere decir el reconocimiento y construcción de sí mismo por medio de la relación con el otro, además de generar oportunidades e igualdad entre los partícipes de una sociedad, llevando de manera

entrelazada las capacidades propias del sujeto para su desenvolvimiento en esta.
El siguiente componente esencial de la propuesta es el pedagógico, el cual aborda el proceso de enseñanza – aprendizaje, desde el modelo de Julián de Subiría, inter estructurante dialogante, el cual tiene como característica principal el desarrollo de tres ejes fundamentales (rol docente, rol estudiante y contenido) los cuales se desarrollan de manera equitativa y recíproca, el modelo pedagógico brinda para esta propuesta una guía para desarrollar la metodología a emplear, generando una organización optima y clara frente a los contenidos, planificando estos de manera cuidadosa y exhaustiva, este componente tiene relación directa el desarrollo humano en la medida que genera relaciones con la cultura valores, creencias y desarrollo interno del sujeto.

Todo lo anterior se evidenciará dentro del contenido de la propuesta, soportado dentro de los objetivos, general y específicos, metodología y demás temáticas contempladas para este.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.
Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

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

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación“.
Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

El Siguiente se implementará en pro de crear alternativas deportivas, recreativas y aprovechamiento del tiempo libre para la niñez y juventud del municipio de Zipacón, con el fin de que los participantes estén exentos de problemas socialmente relevantes tales como la drogadicción, violencia, enfermedades de transmisión sexual, corrupción y demás, teniendo como ayuda el enfoque de promoción y prevención.

En esta se planea a favorecer a la población de zonas rurales debido a que en estas, no están tan presentes las escuelas de formación deportiva y es un objetivo de este plan pedagógico, llevar el voleibol a estas poblaciones fortaleciendo las relaciones de estas con la cabecera municipal e incluyéndose en estas propuestas deportivas, es vital tener en cuenta que para una escuela de formación es necesario llegar a toda la población posible facilitando así, las interrelaciones y la unidad del municipio.

En nuestro departamento se ha generado una diversidad de actividades deportivas lúdicas y culturales, con el fin de formar sujetos con un desarrollo íntegro, capaces de desenvolverse en sociedad y aportar a esta, construyéndose multidisciplinariamente, en pro de un desarrollo personal.
Es por esto por lo que se ve la necesidad de plantear actividades, las cuales permitan complementar las rutinas desarrolladas en el día, con la intención de generar un aprovechamiento del tiempo libre, esto específicamente con el deporte (voleibol). Debido que este al ser un deporte grupal, nos permite un desarrollo intrapersonal e interpersonal del individuo e individuos, creando valores, conjunto de hábitos sanos, ya sean de higiene, axiológicos, cognitivos, expresivo corporales o motrices, conjunto a eso se busca que el sujeto desarrolle la capacidad de solucionar problemas de una manera objetiva y critica en su medio. Por medio de lo mencionado, se podrían prevenir los problemas socialmente relevantes(PSR) ya antes mencionados, dado que por medio del deporte, surge la oportunidad y las herramientas para generar proyectos de vida, para una sana convivencia, ayudar a fortalecer la autoconfianza y la confianza con los demás, el auto respeto y el reconocimiento del otro como igual, el auto conocimiento, el trabajo en equipo, la vida en sociedad, esto con el fin de generar un sujeto participativo crítico el cual se desenvuelve en pro de una sociedad y su desarrollo individual.

Problemas Socialmente Relevantes (PSR)

Los (PSR) se entienden como aquellas problemáticas de los sujetos que se dan por motivos de la decadencia y expansión cultural en una población, estos son de interés público, conllevando a un acompañamiento o prevención, como son:
Salud: embarazos tempranos, desnutrición, obesidad, sedentarismo, enfermedades de transmisión sexual, trastornos de salud

- **Consumo:** sustancias psicoactivas, lícitas e ilícitas y fármaco dependencia.
- **Violencia:** homofobia, xenofobia, maltrato, bullying, discriminación, pandillismo.
- **Medioambientales:** contaminación y explotación del recurso natural.
- **Económicos:** pobreza, corrupción y fraude.
- **Sexualidad:** abuso, prostitución, trata de personas, adicciones.
- **Racismo:** discriminación étnica.

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.

Nombre de la fuente	Autor o autores	Origen	Pertinencia en el plan pedagógico
Plan De Desarrollo 2016	Plan De Desarrollo 2016	local	La búsqueda del desarrollo integral del sujeto atendido desde sus diferentes esferas, vinculando la interacción social, la inclusión y la igualdad para todos los participantes, buscando una mejora en su calidad de vida.
Decreto n°226	Alcaldía Mayor de Bogotá	local	Soporte del proyecto, pensado como un mecanismo que atiende al fomento de la práctica deportiva, de forma planificada y coordinada, atendiendo a los diferentes niveles y esferas del sujeto, como se plantea desde los componentes humanístico, disciplinar y pedagógico de la propuesta.
Orientaciones pedagógicas para la educación física la recreación y el deporte (documento 15)	Ministerio de educación nacional, república de Colombia	Nacional	Formación integral del sujeto, desarrollo de competencia motriz enmarcando las capacidades físicas coordinativas y aspectos dentro de la psicomotricidad
La ley 181 de enero 18 de 1995 (artículo 10)	Congreso de Colombia	Nacional	La importancia de promover prácticas deportivas para el buen aprovechamiento del tiempo libre en un contexto no formal fortaleciendo el proceso de enseñanza aprendizaje en el deporte.
La ley 181 de enero 18 de 1995 (artículo 17)	Congreso de Colombia	Nacional	De manera enfática busca investigación y desarrollo de proyectos que den respuesta al

			crecimiento recreativo competitivo y personal del sujeto
La ley 181 de enero 18 de 1995 (artículo 17)	Congreso de Colombia	Nacional	Se piensa como derecho fundamental la práctica deportiva, brindando el contexto para la realización de esta propuesta y dando la importancia que el deporte tiene en los derechos sociales del sujeto, potenciando desarrollos familiares escolares y extraescolares.
Ley 1967 de 2019	Congreso de Colombia	Nacional	Es la entidad encargada de velar por proyectos que incentiven la práctica deportiva y recreativa en beneficio del crecimiento personal y mejora de la salud publica en la actualidad (ministerio del deporte), dando el soporte de la realización de este proyecto respondiendo a las necesidades actuales
La ley 1098 de 2006 (artículo 27)	Congreso de Colombia	Nacional	Proporciona el soporte de garantizar el buen desarrollo del sujeto desde campos físicos sociales cognitivos o psíquicos y fisiológicos pensando al sujeto desde un desarrollo multidimensional o integral, generando espacios de inclusión en la medida que promueve la igualdad y dignidad humana,
La ley 1098 de 2006 (artículo 29)	Congreso de Colombia	Nacional	En este artículo se involucra directamente el desarrollo y creación de las bases cognitivas emocionales y sociales del sujeto atendiendo las dimensiones tratadas en este proyecto, y dando la importancia de estas en el desarrollo del sujeto.
La ley 1098 de 2006 (artículo 30)	Congreso de Colombia	Nacional	Se menciona el derecho a la participación de la vida cultural en espacios tales como las escuelas de formación deportiva atendiendo la importancia que este tiene en su ciclo vital, dando como garantes de estos procesos a los familiares del

			sujeto, permitiendo el desarrollo social, físico. Emocional y cognitivo.
Ley 1616 de 2013	Ministerio de salud	Nacional	Esta tiene relación con la propuesta en la medida que plantea como derecho la salud mental del sujeto priorizando a niños, niñas y adolescentes, promoviendo relaciones entre salud mental y elementos determinantes en el desarrollo de la autonomía del sujeto, intuyendo el desarrollo de las dimensiones plateadas.
Ley General de Educación., (Ley 115 de 1994), Articulo 1 (objetivo de la ley)	Congreso de la republica	Nacional	Esta ley responde a la educación como proceso de formación del sujeto, en el cual se atiende lo cultural social y personal, al desarrollo integral que busca la propuesta.
Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte	UNESCO	Internacional	Se declara la educación física como derecho fundamental brindando aportes en la inclusión generando oportunidades e igualdad, se hace pertinente en la medida que este proyecto pretende atender niños pertenecientes al cabildo muisca. Además se señala la importancia de generar proyectos que den respuesta a procesos de enseñanza en la educación física y el deporte.
Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte (artículo 1 numeral 3)	UNESCO	Internacional	Se establece la educación física como elementó fundamental en el desarrollo de la personalidad donde se intuye en la propuesta el desarrollo integral desde la multidimensionalidad para dar respuesta a ello, atendiendo a cualquier sujeto en cualquier edad.
Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte (artículo 2)	UNESCO	Internacional	Se piensa la educación física como contribuyente a la mejora aspectos del sujeto dentro de sus desarrollos (físicos, sociales, emocionales y cognitivos), llevando los resultados más allá de los contenidos atendiendo a la vida social del sujeto.

4. OBJETIVOS

General

Fomentar el deporte de forma recreativa y competitiva, específicamente en el voleibol, en pro de la construcción y desarrollo de los niños que hagan parte de los procesos de escuelas de formación deportiva del departamento, de forma integral, generando como resultado una mejora de su calidad de vida y sumiendo el papel que este tendrá dentro de una sociedad en constante cambio.

Específicos

- Convocar a la comunidad a participar en los procesos de selección a la escuela de formación deportiva de voleibol de Zipacón.
- Formar los diferentes equipos de voleibol del municipio de Zipacón para la participación en diferentes competencias a nivel departamental y nacional.
- Desarrollar en los deportistas valores que le permitan desenvolverse en sociedad.
- Diseñar junto a la administración proyectos para masificar el semillero de la escuela de formación de voleibol para que el deporte esté disponible para la mayor población posible.
- Proponer en funcionamiento la escuela de formación municipal de voleibol, con el fin de promover la buena utilización del tiempo libre y así liberar en gran medida al municipio de los (PSR)

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

Se pretende trabajar con la zona rural y urbana del municipio de Zipacón enfatizando en esta última, esto se hará con niños y niñas de entre 7 a15 años de edad debido a que es necesario desarrollar proceso de iniciación en el deporte y estas edades son las más adecuadas para dicho propósito, se trabajará con un máximo de 30 niños por sesión ya que al ser el voleibol un deporte de conjunto es posible trabajar con un grupo de tal magnitud, adicional a esto se cuenta con los materiales suficientes para de desarrollo de la sesiones.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

1.1. HISTORIA DEL VOLEIBOL.

William G. Morgan (1870-1942), natural del estado de Nueva York, es quien cabe considerar inventor del juego del Voleibol, que en su día dio en llamar "Mintonette".
El joven Morgan cursaba estudios en la universidad de Springfield de la Asociación cristiana para chicos (YMCA); allí conoció a James Naismith, quien en 1891 había inventado el baloncesto. Tras graduarse, Morgan estuvo un año en el centro YMCA de Auburn (Maine), y a continuación, en el transcurso del verano de 1895, se trasladó a otro centro de YMCA en Holyoke (Massachusetts) donde ocupó el cargo de director de educación física. Tuvo entonces la oportunidad de establecer, desarrollar y dirigir un extenso programa de ejercicios y clases de deportes para hombres adultos.
Sus estudiantes celebraban con entusiasmo su liderazgo, y se iban apuntando cada vez más a sus clases. Fue entonces cuando dio en pensar que había de hallar algún tipo de ejercicio alternativo y divertido para amenizar su programa. El baloncesto estaba en pleno desarrollo, y parecía perfecto para los jóvenes, pero debía encontrar para personas de más años algún otro juego que no resultase tan intenso.
En aquel entonces, no existía juego alguno que se le pareciese remotamente al Voleibol, ni que pudiese darle alguna idea de lo que iba a ser su invento; lo desarrolló partiendo de sus propios métodos de entrenamiento y valiéndose de sus experimentos prácticos en el gimnasio YMCA. Describiendo sus primeros intentos, dijo lo siguiente: "Andaba buscando un juego que fuera apropiado, y pensé en el tenis, pero hacían falta raquetas, pelotas, una red y algún otro equipamiento, con lo cual quedó descartado, pero me quedé con la idea de la red. La levantamos hasta una altura de seis pies y seis pulgadas (1,98 metros) del suelo, o sea justo por encima de la cabeza de un hombre de estatura mediana. Necesitábamos un balón y probamos con una cámara de balón de baloncesto, pero resultó demasiado ligero y lento. Probamos entonces con el propio balón de baloncesto, pero era demasiado grande y pesado".
Morgan acabó pidiendo a la compañía A.G. Spalding & Bros. que fabricaran un balón, cosa que hicieron en su fábrica cerca de Chicopee, en Massachusetts. El resultado era satisfactorio; el balón venía cubierto de cuero, con un tubo de caucho por dentro, y su circunferencia era de entre 25 y 27 pulgadas (63,5 cm

y 68,6 cm), y pesaba no menos de 9 y un máximo de 12 onzas (252 gramos y 336 gramos).
Morgan pidió a dos de sus amigos de Holyoke, el Dr. Frank Wood y John Lynch, que elaborasen, en base a sus sugerencias, los conceptos básicos del juego y redactaran sus diez primeras reglas.
A principios del año 1896, se organizó una conferencia en la universidad YMCA de Springfield con participación de todos los directores de educación física de YMCA. El Dr. Luther Halsey Gulick, director de la escuela profesional de formación a la educación física (y asimismo director del departamento de educación física del Comité internacional YMCA) propuso a Morgan que hiciese una demostración de su juego en el flamante estadio de la universidad. Morgan dispuso en la cancha a dos equipos de cinco hombres (de los cuales algunos fans) de Springfield, y empezaron a jugar en el gimnasio este del campus ante la atenta mirada de los delegados de la conferencia. Los capitanes de sendos equipos eran J.J. Curran, alcalde de Holyoke, y John Lynch, jefe de la brigada de bomberos.
Morgan explicó que el juego estaba pensado para jugarse en gimnasios y polideportivos, pero que podía jugarse al aire libre. Podía participar cualquier número de jugadores, con tal de que se mantuviese la pelota en vuelo haciéndola pasar de un lado a otro de una red colocada en alto.
Cuando finalizó la demostración, y Morgan hubiese dado sus explicaciones, el profesor Alfred T. Halstead sugirió que se sustituyese el nombre de "Mintonette" por el de "Volley Ball", habida cuenta que lo más relevante era que el balón volaba. Morgan y los participantes de la conferencia adoptaron la nueva denominación. Es interesante comprobar que este nombre se ha mantenido a lo largo de los años, con tan sólo una leve alteración, la que acordó aportar en 1952 el Comité administrativo de la USVBA, que consistía en deletrearlo en una sola palabra, o sea "Volleyball"; no obstante, se mantuvo las siglas USVBA, United States Volleyball Association.
Morgan explicó los pormenores del reglamento y a continuación distribuyó copias manuscritas a los directores de educación que participaban en la conferencia, a modo de guía para la práctica del juego y su posterior desarrollo. Se creó entonces un comité para que estudiara el reglamento e hiciese sugerencias para enseñar y difundir el Voleibol.
(Artículo obtenido del manual para entrenadores FIVB 2011)

1.2. DEFINICION DEL VOLEIBOL.

El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. Hay diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas a fin de ofrecer la versatilidad del juego a todos y cada uno.
El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario, y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio. El equipo tiene tres toques para regresar el balón (además del contacto del bloqueo).
El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continúa hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale “fuera” o un equipo falla en regresarlo apropiadamente.
En el Voleibol, el equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de punto por jugada). Cuando el equipo receptor gana la jugada, gana un punto y el derecho a sacar y sus jugadores deben rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj.
(Artículo obtenido del Reglamento de voleibol FIVB 2020-2024)

1.3. CARACTERISTICAS Y TIPO DE DEPORTE (VOLEIBOL).

Es un deporte colectivo, situativo y de oposición indirecta, manifiesta sus acciones de juego mediante destrezas especiales.
Las características generales del deporte son:

- Deporte sin posesión del balón.
- Fundamental el control del balón.
- Alta intensidad.

- Ofensiva-defensiva.
- Bajo índice de lesiones.
- No tiene límite de tiempo.
- 100% asociativo.
- Rotación de los jugadores.

Hay que captar primero la naturaleza del Voleibol antes de ponerse a analizar sistemas de juego, teorías, tácticas y métodos de entrenamiento. El Voleibol presenta una serie de características propias y el entrenador debe sumirse en la naturaleza del deporte para luego adueñarse de ciertas estrategias y tácticas y desarrollar un sistema de juego que le permita ganar partidos. Las características del Voleibol son:

El Voleibol es un deporte de toques de balón

Lo cual supone que no hay posesión de balón salvo en el saque. El entrenador debe transmitir a los jugadores cómo deben posicionarse para poder devolver la pelota. El entrenador debe centrarse en los puntos de contacto del cuerpo del jugador y en su posición en la cancha para que reciban y devuelvan el balón en las mejores condiciones posibles. En casi todos los demás deportes, el jugador se lleva la pelota y corre con ella, compensando una deficiente posición con la posesión del balón. La fuerza puede suplir una carencia de habilidades para colocarse bien. En Voleibol hay que trabajar duro hasta conseguir colocar el cuerpo correctamente a la espera de recibir el balón.

En Voleibol, casi todos los contactos con la pelota son intermedios

No hay contacto final, con lo cual el control del balón lo es todo. La cooperación y el juego de equipo son esenciales. En cuanto se pone la pelota en juego, lo único que importa es el ataque final. Habida cuenta que el éxito radica en la relación y cooperación entre los jugadores, son precisamente estas facultades las que prevalecen en la estrategia de entrenamiento y en la construcción táctica del juego. Y puesto que se dan en el juego tantísimos toques de balón, no es de extrañar que el "control del balón" domine el pensamiento del entrenador.

El Voleibol presenta una importante concentración de jugadores si se considera el tamaño de la cancha

Es muy alta la densidad de jugadores dentro de los límites de la cancha, y por ende debe valorarse ante todo la organización de los jugadores y sus desplazamientos, o sea cómo moverse cada uno para "cubrir el terreno". En este sistema de rotaciones del Voleibol, la relación entre un jugador y el que tiene a su lado es un elemento clave. Saber a quién hay que poner al lado de quién es un interrogante elemental para el entrenador.

El Voleibol ofrece relativamente poca satisfacción inmediata

El no tener sensaciones gratificantes inmediatas dificulta el proceso de aprendizaje. El aprendiz de motociclismo recibe una recompensa en el acto. En Voleibol los más jóvenes no acaban de percibir donde están esas sensaciones realmente placenteras que persiguen, salvo que marquen un punto con el saque o un remate. Los demás toques son fases intermedias del juego y no resultan positivas para reforzar aptitudes, especialmente en fase defensiva. Las aptitudes para el bloqueo y la construcción del ataque requieren mucha creatividad por parte del entrenador si se pretende alcanzar un nivel de juego alto. Y en buena lógica los jugadores prefieren el servicio al pase, y el ataque a la defensa.

En Voleibol no hay verdadero equilibrio entre el ataque y la defensa

Pese a los cambios que ha venido incorporando la Comisión de las Reglas del Juego para acortar distancias entre el ataque y la defensa, el desequilibrio sigue siendo patente. Puede que el Voleibol sea el deporte en que el ataque tiene mayor ventaja, lo cual en cierto modo contradice la inversión en los papeles de la defensa y el ataque que recoge el reglamento estructuralmente.

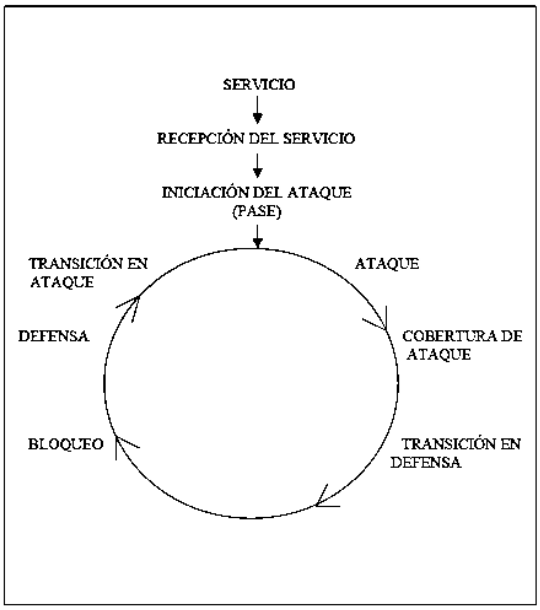
El Voleibol es un deporte de equipo con una barrera física que impide casi siempre los contactos directos entre jugadores

Los jugadores tienen el control de su propio juego, y hasta cabría decir que tienen en sus manos el éxito o el fracaso independientemente del nivel de juego o de lo que haga el equipo contrario. El entrenador debe entrenar a sus jugadores tratando de alcanzar ese nivel de juego y aptitudes que les permitirá ganar partidos por fuerte que sea el contrincante. Y esta característica del deporte determina el tipo de atleta que se siente atraído por el Voleibol. Para el jugador se trata de dominar su propia frustración y agresividad de un modo diferente respecto de otros deportes en los que el contacto físico canaliza la frustración y mitiga los altibajos de la competición. El entrenador no sólo debe preparar al jugador a competir contra un contrincante, sino a competir consigo mismo, a perseguir las metas que uno se ha fijado.

No hay límite de tiempo en Voleibol

Dicho de otra manera, siempre gana el equipo victorioso. Hay que lograr marcar el punto de partido. Uno puede ir muy por delante en el marcador y perder el partido, lo cual supone que el entrenador debe preparar a su equipo de manera que siempre salga a ganar, pues no cabe aguardar a que el contrario lo pierda. Un equipo en racha puede rápidamente dejar de estarlo. En Voleibol es difícil que un equipo gane el encuentro apostando por el mal juego del adversario; siempre hay que estar pendiente de su propio buen juego. La presión para puntuar es constante.

EL MODELO CÍCLICO Y SECUENCIAL DEL VOLEIBOL ES POR ESTE ESTILO:



Instalaciones y equipamiento

Área de juego: El área de juego incluye el campo de juego y la zona libre. debe ser rectangular y simétrica.

Dimensiones: El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados.

El espacio de juego libre es el espacio sobre el área de juego, libre de todo obstáculo. el espacio de juego libre debe medir un mínimo de 7 m de altura a partir de la superficie de juego.

Para las competencias mundiales y oficiales de la FIVB, la zona libre debe medir un mínimo de 5 m desde las líneas laterales y 8 m desde las líneas de fondo. el espacio de juego libre debe medir un mínimo de 12.5 m de altura a partir de la superficie de juego.

Superficie de juego: La superficie debe ser plana, horizontal y uniforme. no debe presentar ningún peligro de lesión para los jugadores. se prohíbe jugar en superficies rugosas o resbaladizas para las competencias mundiales y oficiales de la FIVB, solo se autoriza una superficie de madera o sintética.

.

toda superficie debe ser previamente homologada por la FIVB.
Red y postes: Altura de la red: ubicada verticalmente sobre la línea central hay una red, cuyo borde superior se coloca a una altura de 2.43 m para los hombres y 2.24 m para las mujeres. La altura de la red se mide desde el centro de la cancha. la altura de la red (sobre las dos líneas laterales) debe ser exactamente la misma y no debe exceder en más de 2 cm. la altura oficial. La red mide 1m de ancho y 9.50m a 10m de largo (con 25cm a 50cm a partir de cada banda lateral), y está hecha de malla negra a cuadros de 10cm por lado.
Balones: El balón debe ser esférico, hecho con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético, con una cámara de caucho o material similar en su interior.
Su color puede ser uniforme y claro, o una combinación de colores.
El material de cuero sintético y la combinación de colores de los balones usados en competencias oficiales internacionales deben cumplir con los requisitos de la FIVB.
Su circunferencia es de 65 – 67 cm. y su peso es de 260 – 280 g.
Su presión interior debe ser de 0.30 – 0.325 kg. /cm2 (4.26 a 4.61 psi) (294.3 a 318.82 mbar o hpa).
Equipamiento: La indumentaria de los jugadores consiste en camiseta, pantalón corto, medias (el uniforme) y zapatos deportivos. El diseño y color de las camisetas, medias y pantalones cortos deben ser uniformes (excepto para el líbero) y limpios para todo el equipo. Las camisetas de los jugadores deben estar numeradas del 1 al 18, salvo en competiciones “Sénior” de la FIVB y los Campeonatos del mundo en que las camisetas deben ir numeradas del 1 al 20. El color y brillo de los números debe contrastar con el color y brillo de las camisetas. El capitán del equipo debe tener en su camiseta una cinta de 8 X 2 cm. subrayando el número del pecho. Se prohíbe utilizar cualquier objeto que pueda causar lesiones o proveer una ventaja artificial para el jugador.
(Información obtenida del manual para entrenadores FIVB 2011)

1.4. POSICIONES DE JUEGO EN EL VOLEIBOL.

- **Colocador, Armador o Pasador:**

La posición de colocador en el voleibol es una pieza fundamental en cuanto a la estrategia ofensiva y a la distribución del juego del equipo. Normalmente una de las funciones principales del colocador es ser el encargado de realizar el segundo toque del balón y de pasar el balón hacia los rematadores para que realicen el ataque.

El colocador o pasador necesita manejar mucha información y tomar decisiones de manera rápida. Tienen que ser jugadores de voleibol rápidos tanto físicamente (para llegar al balón) como también mentalmente (para decidir dónde y con quién colocar el balón).

Un colocador también puede ser un rematador dependiendo de si se encuentra en las posiciones delanteras de la cancha. Si el colocador está en la primera fila, puede rematar o fintar para coger a la defensa del equipo contrario con la guardia baja.

Los buenos colocadores suelen ser los jugadores más inteligentes del equipo. Suelen tener un toque suave y limpio del balón que les permite hacer una colocación perfecta y poner la pelota en las manos del rematador. Deben organizar el ataque y tener una gran visión de juego para decidir hacia dónde distribuirá el juego.

- **Rematador Externo, auxiliar o Punta izquierda:**

La posición de rematador exterior en el voleibol la suele ocupar un gran jugador versátil. Además, generalmente es la posición de ataque principal. No solo necesita grandes habilidades de coordinación

e inteligencia, sino que también necesita ser un gran rematador y bloqueador para cumplir con sus funciones dentro de la cancha.

El rematador externo es el jugador de voleibol que golpea y bloquea en el lado frontal izquierdo de la cancha (zona de 4). También es conocido como jugador de zona 4.

Es uno de los principales actores en la ofensiva del equipo. El rematador de punta es el que realiza la mayor parte de los ataques del equipo ya que cuando la recepción o la defensa no es perfecta y el colocador no puede alcanzar la pelota de forma fácil, la mejor forma de asegurar un buen pase es una bola alta a la parte exterior de zona 4.

- **Opuesto o punta derecha:**

El opuesto es el jugador que realiza la mayor parte de los remates del equipo. Cuando se encuentra en la zona delantera de la red se ubica en la posición 2 y cuando está en la zona de zaguero en la posición 1, siempre en la posición contraria al colocador.

Tanto en la zona delantera como en la de zaguero, el opuesto es uno de los jugadores de voleibol que tiene mayor presencia en el ataque entre sus funciones.

Su papel como bloqueador es fundamental, ya que bloquea en la zona derecha de la red. Esta es justo por la parte donde ataca el rematador externo del equipo contrario, que suele ser un jugador con gran pegada. Por tanto, un jugador opuesto con un gran bloqueo puede compensar la fuerza de ataque del equipo contrario.

Además, el opuesto es el encargado de colocar la bola si el colocador no puede hacerlo, por lo que la posición de 2 debe ser cubierta por un jugador habilidoso. Este jugador debe ser capaz de desenvolverse en todas las facetas del juego, inteligente y con rapidez. Es una especie de todo en uno.

- **Central:**

El jugador que ocupa la posición de central en el voleibol es el dueño del centro de la red y la principal baza de bloqueo del equipo. Juega en la posición 3 y, entre sus funciones, está que a menudo remata justo al lado del colocador con una bola rápida para coger a la defensa desprevenida.

Cuando el balón está en el campo contrario, los centrales son los responsables del bloqueo. Tienen que cubrir al central del equipo contrario y llegar a los extremos a bloquear al opuesto y al rematador externo. Por ello, el central debe seguir al balón a cualquier lado de la red. Además, un buen central debe ser capaz de leer las intenciones del colocador contrario a la perfección para decidir en qué lado de la red debe bloquear.

En el primer turno de defensa después de haber perdido el servicio, el central cede su puesto al líbero. Este es el especialista en defensa y recepción del equipo, por lo que para ocupar la posición de central en voleibol no es un requisito fundamental ser buen defensor.

Por otro lado, para poder cumplir bien sus funciones, los centrales suelen ser las personas más altas del equipo, ágiles en la red y con un remate contundente.

- **Libero:**

El líbero es el especialista defensivo del equipo. El jugador que ocupa la posición de líbero en voleibol lleva la camiseta de otro color y solo juega en la zona de atrás. No puede atacar ni bloquear, por lo que la altura no es un requisito fundamental para jugar en este puesto. Los líberos suelen tener un toque de antebrazos exquisito y son rápidos y ágiles en defensa. Lo necesitan para poder levantar balones imposibles.

Normalmente el líbero se cambia con el central cuando este pasa a la zona de zaguero. Aun así, el líbero puede cambiarse por cualquier jugador de la zona de atrás cuando la pelota no esté en juego.

Los cambios del líbero no cuentan en el cómputo total de cambios permitidos del equipo. Podrá cambiarse con un jugador tantas veces como quiera siempre y cuando vuelva a ser sustituido por el mismo jugador. Además, el líbero no participa en las rotaciones del equipo que hay en pista.

Como has visto, dentro de las posiciones en el voleibol, el líbero es una posición especial. Además de lo comentado, el libero debe cumplir los siguientes requisitos:

- Tampoco puede sacar.
- Bloquear o hacer tentativa de bloqueo está prohibido.
- El líbero no puede completar un golpe de ataque cuando el balón está completamente por encima de la red.
- No puede colocar de pase de dedos por delante de la línea de ataque.

(Información recuperada de Competize, 2022)

1.5. SISTEMAS DE JUEGO EN LE VOLEIBOL.

- **Sistema 6-6 o 6-0:**

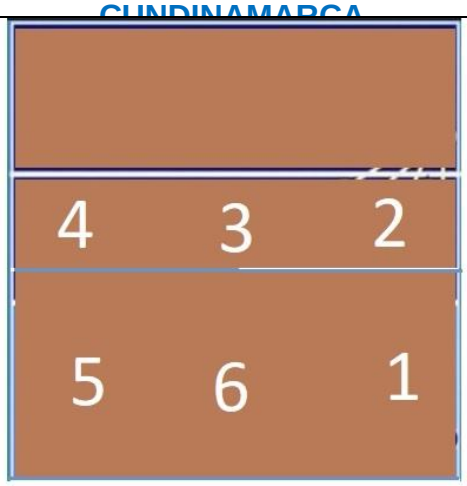
Este sistema se caracteriza principalmente porque los jugadores no tienen un rol específico, es decir, todos tienen la misma posibilidad de hacer de colocador, atacante y defensor.

En este caso el colocador será por turno, aquel jugador que pase por la posición previamente acordada será el que cumpla el rol de colocador.

Mayormente se selecciona la posición número 3 para determinar el jugador (colocador) que proporcionará la pelota para realizar alguna jugada.
Objetivos:

- Todos juegan en todas las posiciones
- Mejora generalizada de cada rol
- Recomendado para equipos en iniciación con el fin de luego asignar posiciones

Este sistema en medialuna se basa en el posicionamiento de recepción de saque, donde solo reciben 3 jugadores

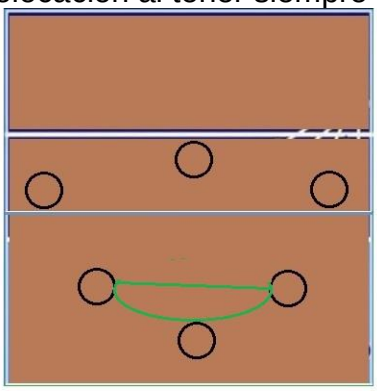


- **Sistema de juego 4-2:**

Este es un sistema básico-avanzado, se emplea con frecuencia ya que su lógica es sencilla de comprender, tiene una estructura bien específica.

Se denomina 4-2 haciendo referencia al número de jugadores designados como atacantes y colocadores.
Objetivos:

- Inicio básico al juego con posiciones
- Introducción del enroque
- Introducción del libero
- 2 colocadores, simplificando la colocación al tener siempre un colocador en cada zona



- **Sistema de juego 5-1**

Este sistema tiene la posibilidad de 5 rematadores y un solo colocador que se ocupará de la construcción de las jugadas de ataque del equipo.

Tal sistema de juego en el voleibol se encuentra en lo más alto del nivel de especialización de todos los sistemas utilizados a nivel profesional.

Hoy en día es uno de los más utilizados, mayormente en equipos avanzados donde los jugadores han adquirido las habilidades y destrezas técnico – tácticas necesarias para ello.

Tiene como ventaja que al jugar con un solo colocador tiene mayor desarrollo de la función y permite de esta forma un mejor sistema de ataque en el voleibol.

.

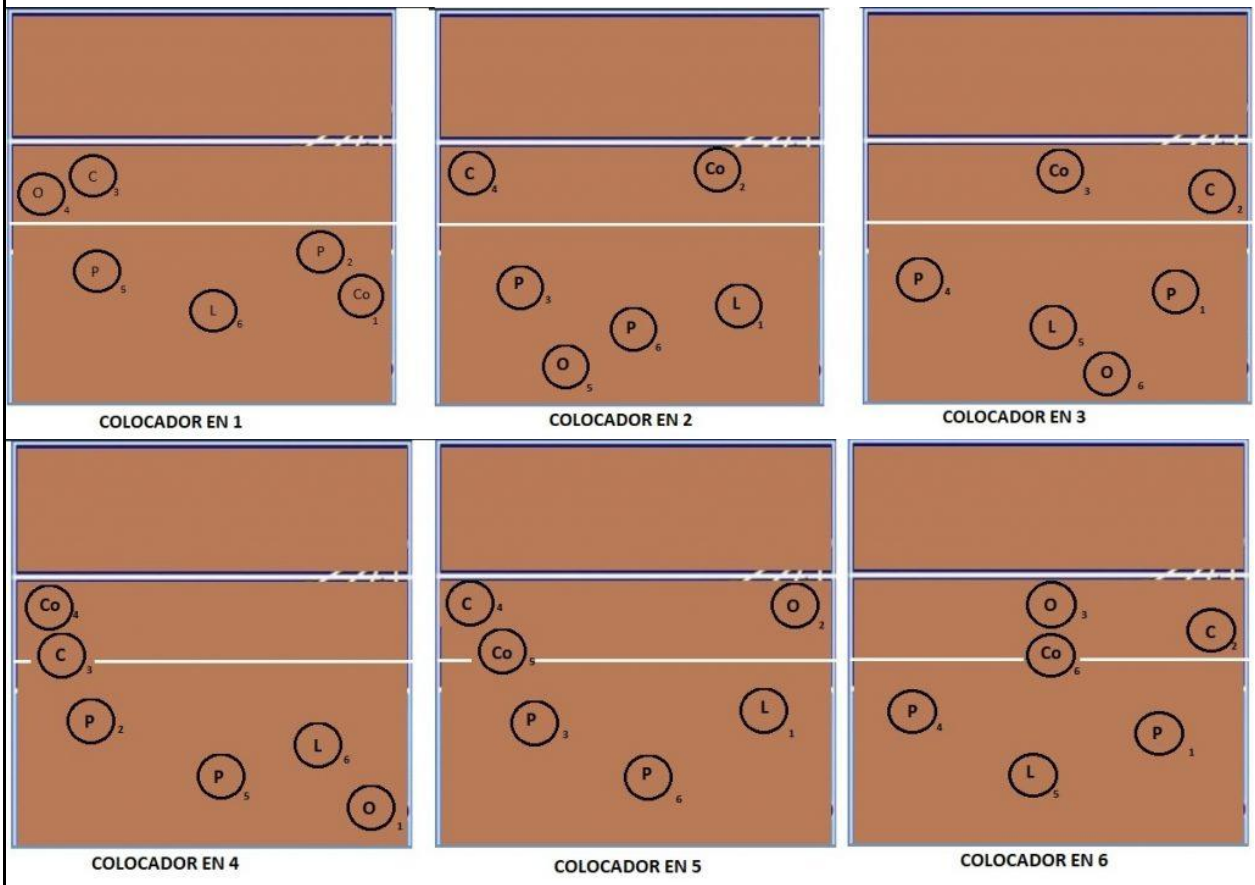
Además, el equipo tiene conocimiento de las distintas particularidades técnicas – tácticas de todos los atacantes.

En este sistema se utiliza la penetración, se entiende por esto cuando el colocador está en posición de zaguero, ingresa a zona de ataque (como delantero en posición 2-3) para proporcionarle la pelota a los posibles atacantes.
Objetivos:

- Sistema avanzado y ofensivo
- Introducción del opuesto
- Distribución del juego con 1 colocador

En este sistema se sacrifica a un colocador (Desde el 4-2) para ingresar al Opuesto, jugador puramente ofensivo al no recibir saque.

En el sistema de juego 5-1 al existir solo 1 colocador, el posicionamiento de la recepción siempre dependerá de dónde se encuentre este.



- **Sistema 6-2:**

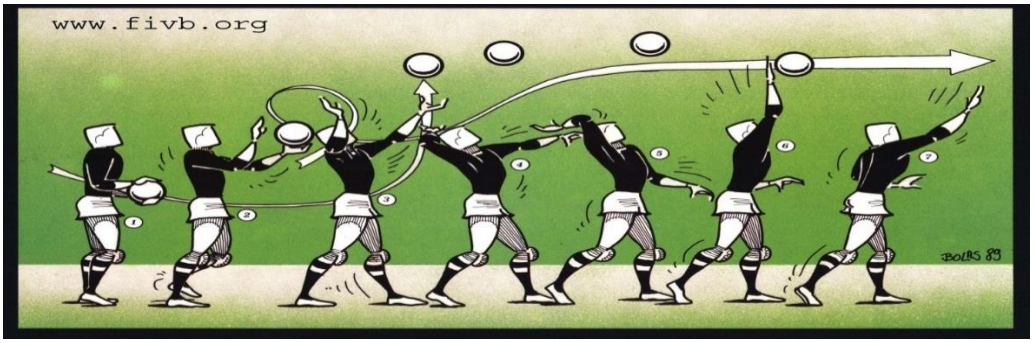
Se caracteriza por contar con 6 posibles atacantes y dos colocadores (universal). El verdadero colocador se encuentra en la posición zaguero para penetrar a la zona 2 y 3.

Ventajas de este sistema, tienes tres posibles atacantes en la zona principal y otro en la zona de Zaguero. En caso de defender el colocador en la línea de zaguero, tenemos el segundo especialista colocador en la zona delantera.

Desventaja, deben contar con una alta movilidad motriz para desplazarse y defender el área del colocador. Además de colocar tiene que estar atento para defender, colocar y atacar. No siempre se cuenta con un punto de referencia estable, ya que el colocador está en constante movimiento.

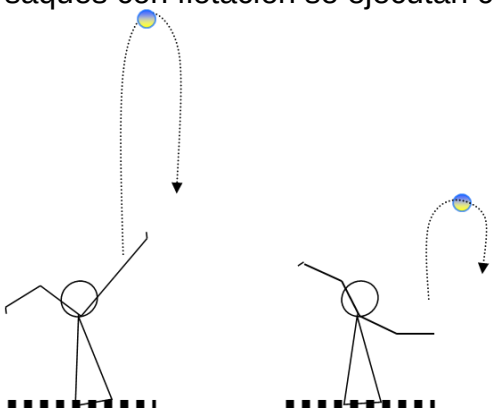
1.6. FUNDAMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL.

Servicio:



Tipos
En la literatura general del voleibol podemos encontrar diferentes clasificaciones que permiten agrupar las variantes técnicas del saque fundamentadas generalmente en la ubicación del balón y brazo en el momento de contacto, estableciendo los saques por abajo y saques por arriba; sin embargo es un argumento más sólido en nuestra opinión, diferenciar las variantes teniendo en cuenta elementos más relevantes que orientan igualmente aspectos de aprendizaje y perfeccionamiento técnico; por ello nos hemos adherido a la clasificación en saques con rotación y saques flotantes.
Las diferencias fundamentales en la ejecución técnica entre los dos grupos de saque son:
A-Lanzamiento
B-Zona de contacto
C-Fuerza aplicada o necesaria
D-Trayectoria de vuelo del balón

A- la diferencia fundamental del lanzamiento entre los dos grupos de saques se encuentra en la altura necesaria para una óptima ejecución; mientras en los saques con rotación generalmente se requiere de un amplio desplazamiento del balón que permita el accionar amplio y fluido de todo el cuerpo en preparación para el contacto, los saques con flotación se ejecutan con un



lanzamiento pequeño del balón que permita mantener un control visual completo del centro de este y su desplazamiento en el aire sea sin giros o con movimientos mínimos.

B- En cuanto a la zona de contacto, la diferencia fundamental se establece a través de la ubicación y forma que toma la mano durante el impacto; En el saque con rotación la mano se ubica en la zona

anterior – hacia la anterosuperior del balón tomando una forma cóncava para establecer un contacto completo con el objeto; así como la ejecución de un muñequeo que aumenta el grado de rotación aplicado. En el saque flotante a diferencia del anterior, la mano contacta el balón en el centro de este, manteniendo una posición rígida (iniciada con la fijación de la mano en la articulación de la muñeca).



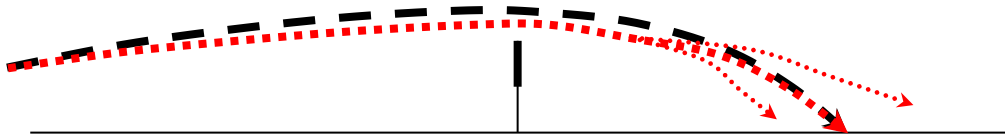
Saque con rotación



Saque flotante

C- La fuerza necesaria para alcanzar el éxito en los diferentes saques se diferencia por una mayor necesidad en los saques flotantes; a mayor aplicación de fuerza (con la correcta aplicación en la zona de contacto), mayor efecto flotante resultante.

D- La trayectoria lograda a través de un saque con rotación es una parábola perfecta que iniciada en la fase y altura de contacto, permite predeterminar la zona de caída, argumentado físicamente su trayectoria desde la teoría de Bernoulli.; mientras el movimiento parabólico de un saque flotante es indeterminado en su finalización, presentándose tanto posibilidades de caída prematura como de ampliación del tiempo y trayectoria de vuelo dificultando su análisis para el receptor, puesto que presenta movimientos variados tanto de forma horizontal como vertical.



Saque flotante ····· Saque con rotación – –

Entre las diferentes variantes pertenecientes a estos dos grupos se encuentran:

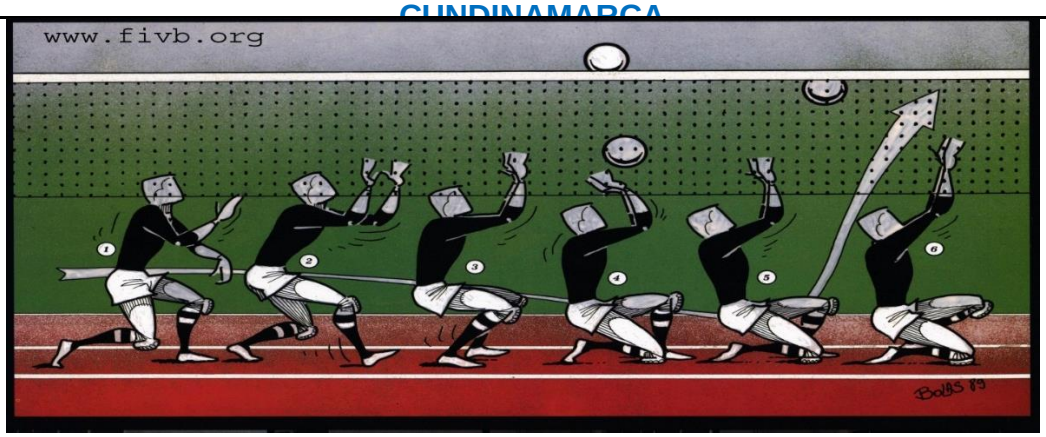
Saque con rotación

- Saque por debajo de frente
- Saque por abajo lateral
- Saque de gancho – japonés
- Saque por arriba de frente – tenis
- Saque en suspensión por arriba de frente - potencia

Saque flotante

- Saque por debajo
- Saque por debajo de frente
- Saque por arriba de frente
- Saque en suspensión

Pase:



Es el elemento técnico que menores modificaciones ha presentado durante la evolución del voleibol (aparición del pase con una mano en la década de los 50′s), salvo algunas menores tendientes a la táctica y nivel de perfeccionamiento por cada jugador.

Tipos

Si bien, es posible encontrar en la literatura teorías acerca de la cantidad innumerable de tipos de pase, como la presentada por el Dr. Ramos Leiva en la que clasifica en más de 17 los tipos de pase que un jugador debe saber ejecutar; es posible para nosotros, clasificarlos en 6 tipos fundamentales de los que se desprenden nuevas variantes combinativas.

- Pase por arriba de frente
- Pase por arriba hacia atrás
- Pase con una mano
- Pase en suspensión
- Pase bajo con antebrazos
- Lateral

Preparación

Tren inferior:

- Pies orientados hacia el objetivo de pase en forma paralela, lo que permitirá siempre alcanzar el espacio ideal y no regulaciones simples por acomodación corporal (por lo cual no estamos de acuerdo con la mayoría de la literatura que describe un pie adelantado – el cercano a la malla -)
- Piernas ligeramente semiflexionadas previa a la ejecución del pase, permitiendo amortiguamiento e impulso posterior.
- Separados a una anchura que permita comodidad.
- El peso corporal recae sobre los dos pies en la fase de preparación (procurando elevar ligeramente los talones), manteniendo el equilibrio corporal.

Tronco:

- Tronco ligeramente inclinado hacia delante y erguido

Tren superior:

- Una vez el jugador ha alcanzado la zona ideal para el pase y su ubicación con respecto a la trayectoria del balón, eleva sus brazos lo más rápido posible ubicándolos arriba y al frente de la cara
- Las manos se ubican con los dedos abiertos y los pulgares en dirección hacia la cara (lo máximo posible, que permite alcanzar la angulación de brazos más cómoda y la disposición de una “cuna” o zona de apoyo mayor y efectiva para el balón)

Mirada:

- Se dirige inicialmente hacia la trayectoria que marca el balón y al mismo tiempo a observar todos los detalles posibles del equipo rival – bloqueador central fundamentalmente -, desplazamientos de los atacantes propios y disposición de cada jugador en general

Acción:
Pase - impulsión:

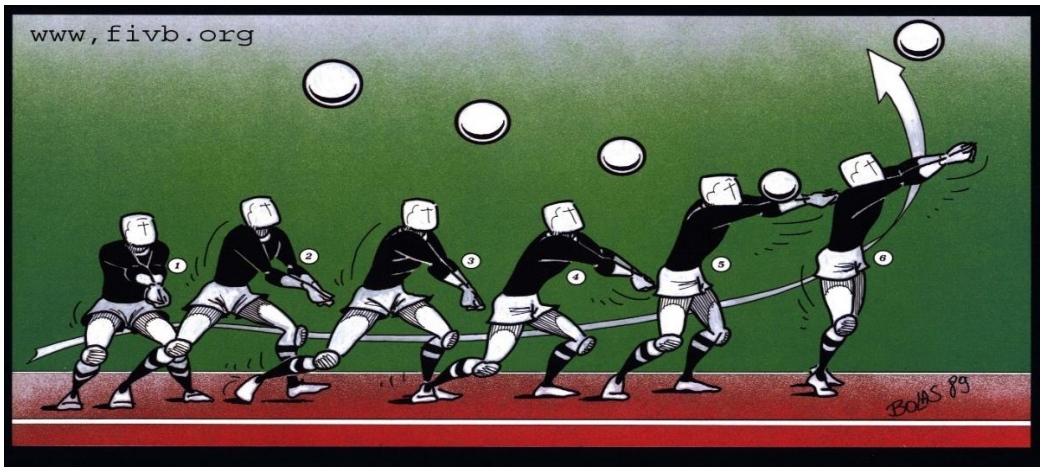
- Una vez el balón ha realizado el contacto con las diez falanges (en lo posible, para tener impulso, dirección y complementos de apoyo adecuados), se ejecuta una flexión de muñecas que permitirá el impulso necesario.

Movimientos corporales:

- Se realiza un movimiento coordinado de extensión corporal (tren inferior y superior) hasta quedar en punta de pies o con un pequeño salto
- El cuerpo traslada su peso hacia delante siguiendo la trayectoria del pase.
- Finalmente, los brazos se extienden completamente para impulsar el balón con la acción de los dedos con las siguientes funciones:
- Pulgares: imprimen la fuerza al balón
- Índice y corazón: aplican la dirección al vuelo del balón
- Anular y meñique: complementan aspectos de trayectoria de vuelo al balón
- Las manos (los dedos) continúan su movimiento en dirección hacia la trayectoria del balón
- Durante la acción la mirada permanece sobre el balón para realizar un pase adecuado y posteriormente acompañan a éste en su vuelo.

Transición al juego:
Posterior a la ejecución del pase, el jugador se prepara para realizar el aseguramiento, reconociendo que el pasador es el primer jugador en saber la dirección que tomará el balón hacia su atacante por lo cual es el primer jugador en disposición defensiva

Recepción:



Para desarrollar la descripción de la estructura técnica se estima que el jugador en función de recepción inicialmente se encuentra en disposición corporal (ubicación en punta de pies o talones levantados y el cuerpo en desequilibrio – pies tras rodillas – éstas tras hombros y cabeza), que le permitirá ejecutar los desplazamientos necesarios una vez ha analizado la trayectoria de vuelo del balón para ubicarse en el espacio y momento correctos. Una vez el jugador receptor se encuentra en dicha posición de la cancha, entonces realiza los movimientos que a continuación se detallan:
Tipos

- Recepción baja de frente con dos brazos
- Recepción baja lateral con uno o dos brazos
- Recepción con caída

.

- Recepción alta con dos manos

Preparación
Tren inferior:

- Pies paralelos y orientados entre la trayectoria de vuelo del balón y la ubicación del armador o sitio hacia donde se enviará para la continuación del juego
- Piernas flexionadas en un ángulo mayor o menor de 90° en dependencia del tipo de saque a recepcionar (menor ángulo frente a saques con rotación y poca fuerza y mayor ángulo frente a saques de potencia y flotantes)
- Separados a una anchura que permita comodidad y equilibrio (generalmente mayor al ancho de los hombros)
- El peso corporal recae sobre los dos pies en la fase de preparación, manteniendo el equilibrio corporal

Tronco:

- Tronco inclinado hacia delante y erguido

Tren superior:

- Inicialmente los brazos se ubican a los lados del cuerpo y relajados, lo que permitirá un desplazamiento de éstos de forma más eficiente

Mirada:

- Se dirige constantemente hacia el jugador que ejecutará el saque y sobre el balón en vuelo

Acción:
Contacto:

- Los brazos se toman a partir de las manos con un agarre que permita mantenerlos lo más cercanos y fijos posibles (juntando los dedos pulgares en su zona externa – lateral) para acondicionar una zona de contacto al balón.
- Los brazos se encuentran en una ubicación cercana a los 90° con respecto al cuerpo
- Las manos realizan un movimiento de retroversión fijando de esta manera la zona de contacto

Movimientos corporales:

- El cuerpo mantiene su peso en las dos piernas e inicia una fase de amortiguamiento para el momento de contacto
- El ángulo de los brazos con respecto al cuerpo permanece casi inmóvil
- Para el momento de contacto, se realiza un movimiento de extensión corporal iniciado desde el tren inferior
- Los hombros realizan un movimiento hacia delante – arriba para acompañar el contacto y envió del balón hacia el armador
- Durante la acción la mirada permanece el mayor tiempo posible sobre el balón e inmediatamente antes del contacto se dirige hacia el armador del propio equipo para acompañar la trayectoria dada al balón.

Transición al juego:

- Posterior al contacto con el balón, el cuerpo continúa su movimiento ascendente y adelante acompañando la trayectoria dada al balón y el jugador se prepara para realizar funciones de aseguramiento.

Ataque:



Si bien desde la estructura general no han existido cambios sustanciales en la ejecución (excepto la utilización del ataque a un solo pie desde la década de los 50′s y de gancho en la década de los 60′s) si se observa la aparición de variantes tendientes a modificar la trayectoria del balón en su contacto, a través del giro corporal, del brazo o muñeca. Así mismo se ha incrementado su valor con la sumatoria del ataque zaguero.

Tipos:

Es posible encontrar en la literatura, al igual que en las otras técnicas del voleibol, clasificaciones para el ataque que difieren de la presentada en el presente texto, basadas aquellas en la trayectoria de carrera respecto a la cancha, sumando otras variantes técnicas, que consideramos pueden ser asumidas por las siguientes:

- Ataque frontal
- Ataque con giro: -de tronco
  -de brazo
  -de muñeca
- Finta, toque o engaño
- Ataque zaguero
- Ataque con salto a un pie

Para describir este elemento técnico nos saldremos de la estructura didáctica planteada (preparación, acción y transición al juego) para poder describir con mayor claridad y detalles sus partes fundamentales en los diferentes momentos por considerar de suma importancia muchos elementos; por ello lo fragmentaremos didácticamente en:

- Carrera
- Salto y contacto
- Caída

Carrera:

El deportista ejecuta en la carrera una cantidad variable de pasos dependientes de su nivel de fuerza en tren inferior, características somatotípicas, alcance y distancia al punto de salto. Sin embargo, las partes generalmente son:

- paso lateral
- carrera
- último paso

Una vez en su equipo han realizado la recepción (o el mismo), el atacante ejecuta un paso lateral y en

diagonal hacia delante que le permitirá prepararse para iniciar la carrera y tomar la dirección de esta para el encuentro con el balón

La carrera se realiza con una cantidad de pasos (individual acorde a las características descritas anteriormente) que permiten acercarse en espacio y tiempo ideal hacia el balón incrementando la velocidad horizontal

El último paso de la carrera presenta las siguientes características: - amplio (que permite realizar el frenado convirtiendo la velocidad horizontal en vertical para ejecutar un salto lo más vertical posible), - rápido (alcanzando fluidez y secuencialidad en la transformación de la velocidad), - rasante (incrementando el descenso del centro de gravedad para un mayor impulso vertical

La mirada se mantiene en la trayectoria del balón hacia el pasador y la ejecución misma del pase, procurando posteriormente observar elementos complementarios como desplazamientos de bloqueadores y defensores de campo contrarios

Salto y contacto:

Para ejecutar el salto, desde el último paso descrito en el aparte anterior, el jugador realiza el frenado con talón hacia punta de pie, ubicando el pie en dirección de la trayectoria de carrera y aproximación a la malla

En este momento, los brazos realizan un movimiento pendular complementario en dirección abajo – atrás – arriba, que permite mantener el equilibrio y sumar fuerzas para el momento del salto. Los pies quedarán paralelos y en dirección al ataque

Junto a la amortiguación del tren inferior, se ejecuta un movimiento pendular inverso (hacia abajo – adelante – arriba) para lograr una extensión corporal explosiva y completa que permitirá alcanzar la máxima altura posible

Una vez iniciado el salto, el cuerpo realiza una flexión dorsal y torsión en dirección hacia el brazo de ataque

Los brazos realizan entonces un movimiento continuo y opuesto (como aspas de molino) manteniendo el brazo contrario al de golpeo adelante y arriba referenciando la trayectoria del balón y el brazo de ataque desplazándose hacia arriba y atrás de forma relajada (además ello permite mantener y/o regular el equilibrio corporal)

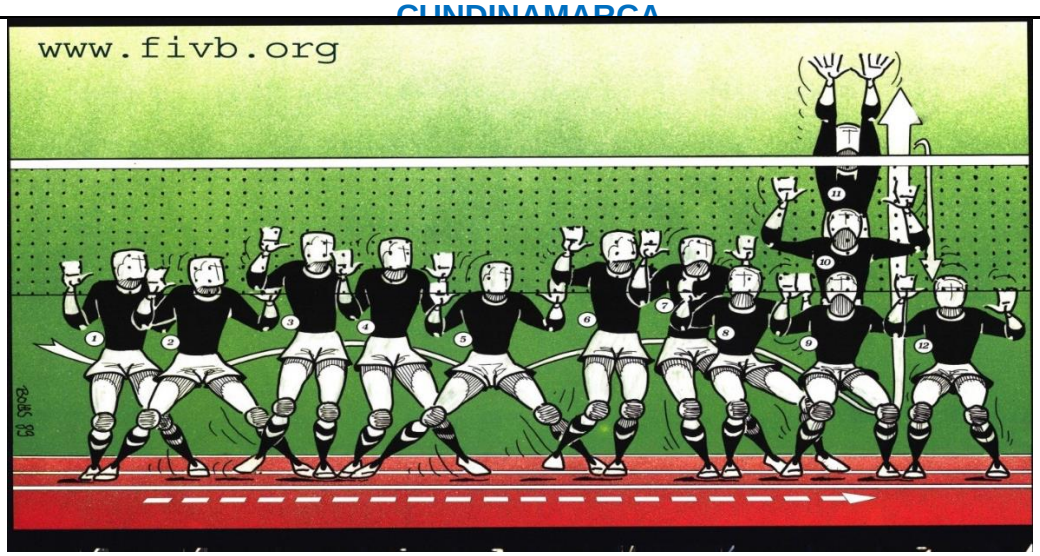
Al alcanzar la máxima altura, el jugador ejecuta una contracción explosiva (iniciada en el tronco) para lograr el contacto en el balón con el brazo completamente extendido (que ha realizado su movimiento de atrás hacia delante arriba con el codo adelantado – lo que permite la extensión total) y la sumatoria de fuerza corporal

El contacto se realiza con la mano completamente abierta y un fuerte muñequeo simultáneo al golpeo.

Caída:

Posterior a la ejecución del ataque, el jugador continúa su movimiento de brazos (descenso del brazo de golpeo) y cuerpo en flexión ventral para amortiguar la caída con los dos pies desde las articulaciones del tobillo, rodilla, cadera y movimientos complementarios de brazos y tronco. Una vez amortigua su descenso, el jugador se prepara para la siguiente acción

Bloqueo:



El bloqueo no ha presentado más modificaciones en su ejecución que las permitidas desde el reglamento en los diferentes momentos de evolución del voleibol; pasando de ser un elemento pasivo ejecutado individualmente hasta desarrollarse de forma grupal. Hasta los años 50′ se ejecutaba de forma defensiva y a partir de finales de la década de los 60′ se implementa el bloqueo ofensivo.

Tipos:

El bloqueo es posible clasificarlo para su proceso de enseñanza-aprendizaje desde dos perspectivas: una tendiente a caracterizar la ejecución teniendo en cuenta el número de atletas participantes; y la otra sustentada en una visión táctica de su implementación. Desde nuestra perspectiva son dos clasificaciones que se complementan y su habilitación permite alcanzar mayor fundamento técnico – táctico, sin embargo, consideramos necesarios iniciar desde la perspectiva individual y colectiva por permitir fundamentar los eslabones primarios de su ejecución.

- Bloqueo individual
- Bloqueo colectivo
- Bloqueo defensivo
- Bloqueo ofensivo

Considerando que el proceso de iniciación en el aprendizaje del bloqueo se debe orientar desde la característica de bloqueo individual y la inclusión pronta de un atacante, se describirán a continuación los elementos fundamentales a asimilar reconociendo la importancia del punto objetivo de observación en el atacante contrario, descartando en un inicio el análisis previo de recepción y pase contrario por ser eliminados en las primeras fases de aprendizaje.

Preparación

Tren inferior:

- Pies con talones ligeramente levantados o en permanente movimiento (pequeños desplazamientos o despegues del piso) permitiendo pérdida de la estática corporal
- Piernas ligeramente semiflexionadas
- Separados a una anchura que permita comodidad y posibilidades de desplazamiento
- El peso corporal recae sobre los dos pies

Tronco:

- Tronco erguido

Tren superior:

- Brazos a los lados, con flexión en la articulación del codo
- Manos con palmas abiertas y hacia la malla a la altura de los hombros

Mirada:

.

- Se dirige inicialmente hacia el campo contrario (análisis del sitio de saque) y a continuación sobre el balón.

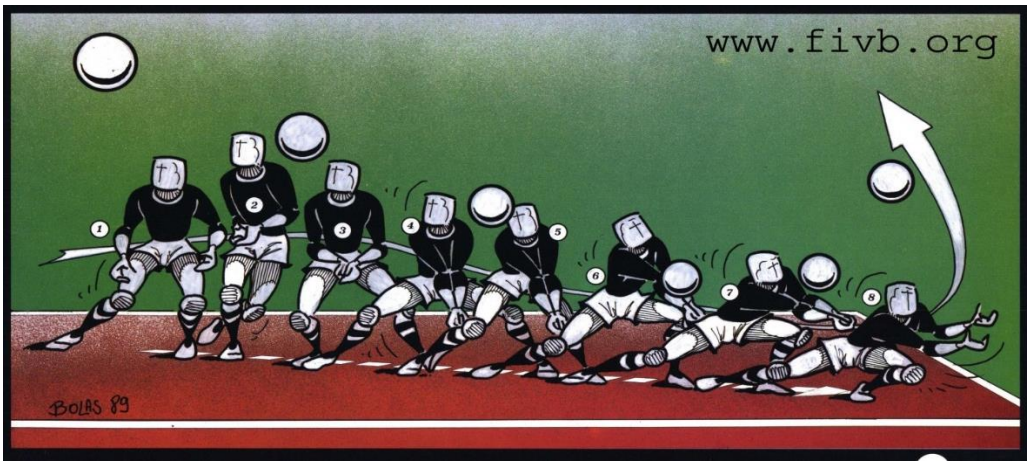
Acción:

- Elevación simultanea de las secciones corporales buscando la elevación adecuada de acuerdo con la altura del balón de ataque.
- Los brazos se elevan y estiran de forma rápida ubicando las manos hacia el centro de la cancha.
- El ángulo de penetración de los brazos hacia la cancha rival depende de la intención táctica del bloqueo (ofensivo-defensivo)

Transición al juego:

- Se invierte el ángulo de penetración de los brazos evitando tocar la malla.
- Se debe seguir la trayectoria del balón con la mirada y con la preparación corporal para la siguiente jugada.

Defensa:



Los cambios presentados en esta técnica se fundamentan principalmente en requerimientos tácticos ante las situaciones de juego, provocando una notable diferenciación, desde hace ya varias décadas, entre la posición a recepción y defensa de campo en cuanto al ángulo de las piernas para su ejecución.
Es sin embargo de resaltar que, ante la creciente utilización de los saques flotantes, se ha hecho necesario disminuir la diferencia angular en piernas en la ejecución de las dos técnicas en mención, fundamentalmente con la aparición del jugador libero.
Tipos:

- Por abajo de frente con dos brazos
- Por abajo lateral con uno o dos brazos
- Defensa alta o de ¨playa¨
- Defensa con caída

1.7. CAPACIDADES COORDINATIVAS PREDOMINANTES DEL VOLEIBOL.

- **Capacidades coordinativas generales o básicas.**

Capacidad de regulación del movimiento.
Se encuentra entre las capacidades generales o básicas porque todas las restantes capacidades coordinativas se caracterizan por el proceso de regulación y control de los movimientos.

Específicamente en el voleibol, esta capacidad tiene las siguientes características:

- Se suceden constantes cambios de movimiento en la transición permanente de la ofensiva a la defensiva y viceversa.
- Existen constantes variaciones de las situaciones de juego, como también de la orientación de la postura del cuerpo en el espacio.
- Es casi permanente la necesidad de respuesta rápida frente a las acciones de compañeros y contrarios producto del cambio constante de dirección y velocidad del balón.
- La amplitud de movimiento de las articulaciones es un factor decisivo en la ejecución de los movimientos técnicos del juego.

Capacidad de adaptación y cambios motrices.

Es una capacidad que se desarrolla sobre la base de que el organismo se adapte a las condiciones del movimiento, y cuando se presenta una nueva situación, cambiar y volver a adaptarse. Esto se puede apreciar en la actividad de juego, donde son tan cambiantes las situaciones, que el sujeto tiene que ser capaz de aplicar las acciones aprendidas y valorarlas en el sistema es aquí precisamente donde se pone de manifiesto lo táctico desarrollo

alcanzado en esta capacidad, es decir, si esto se hace de una forma más rápida o lenta depende del desarrollo que se tenga.

- **Capacidades coordinativas especiales**

Capacidad de orientación.
En la práctica vemos que esta capacidad es la que permite determinar lo más rápido y exactamente posible, la variación de la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en correspondencia con los objetos que forman su medio.
En nuestro deporte específicamente:

Esta capacidad tiene gran importancia, ya que le permite al deportista ubicarse en tiempo y espacio de acuerdo con los movimientos del balón o los contrarios, e incluso, de sus propios compañeros.

Se pone en evidencia cuando un jugador debe realizar el bloqueo en parejas, acción para la cual tiene que percibir con exactitud la distancia y el tiempo limitado con que debe desplazarse para unirse a su compañero, así como la ubicación del balón y del jugador contrario que efectuará el remate.

Capacidad de equilibrio.

La necesidad de mantener el cuerpo en equilibrio es importantísima en la vida cotidiana. Cualquier movimiento provoca el traslado del centro de gravedad del cuerpo, lo cual requiere el mantenimiento del equilibrio.

Podríamos afirmar entonces, que para los voleibolistas:

Reviste una importancia grande el hecho de que se le desarrolle la capacidad de equilibrio, lo cual le va a permitir no solo lograr una estabilidad durante las posiciones preparatorias para el recibo y la defensa, sino que le va a permitir obtener un mayor equilibrio en los saltos y caídas en la ejecución técnica del remate y el bloqueo.

Capacidad de reacción.

Es la capacidad que tiene el sujeto de dar respuesta en el menor tiempo posible a determinado estímulo o señal, proveniente de un objeto animado o inanimado que puede ser visual, acústica o táctil. Esta capacidad se manifiesta en forma simple o compleja.

- Es simple: cuando se da respuesta a una señal ejecutada con anterioridad y que surge rápidamente con un movimiento ya conocido.

- Es compleja: cuando se responde a un estímulo desconocido en dependencia de la rapidez con que se ha elaborado la solución y esta se ejecuta.

Precisamente este tipo de reacción es la que más se manifiesta en el voleibol, debido sobre todo a la gran gama de estímulos a los que debe responder el deportista en determinadas situaciones del juego y que para él son prácticamente desconocidas. Digamos, por ejemplo: durante una acción de ataque del contrario, un defensor puede verse en la situación de salvar el balón después que ha hecho contacto con los bloqueadores, acción para la cual debe prepararse con anterioridad, aun sin saber las características de este ataque.

Capacidad de ritmo.

El ritmo de movimiento no es solamente un fenómeno biológico (ritmo de la actividad cardiaca, de la respiración, del movimiento intestinal), sino que, en la vida humana tanto en el trabajo como en el deporte, constituye un fenómeno social. El hombre, a diferencia de los seres animales, adquiere conciencia de sus ritmos de movimientos, los percibe de forma más o menos clara. De esta forma obtiene también la posibilidad de influir sobre ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos finamente matizados.

Para el caso específico del voleibol:

Este tipo de coordinación se ve influenciada por la experiencia motriz y por el apoyo de las capacidades físicas. El ritmo y la frecuencia de movimientos que se necesita para ejecutar un ejercicio de ataque continuo por la zona 4 durante un minuto son los que le permiten al atleta ejecutar un mayor número de acciones por unidades de tiempo.

Capacidad de anticipación.

La capacidad de anticipación se manifiesta morfológicamente en la adecuación desde la fase anterior al movimiento principal o la de un movimiento previo a otro que continúa. Esta preparación previa generalmente no se puede captar en un movimiento simple, pero, sin embargo, esto es más factible en las combinaciones o complejos de habilidades.

En el voleibol:

El desarrollo de esta capacidad reviste gran importancia para los deportistas, ya que les va a permitir no solo percatarse de la acción que va a realizar el contrario, sino que a la vez podrán anticiparse a la trayectoria del balón, logrando un mayor éxito en la actividad competitiva.
Ejemplos claros lo constituyen tanto la defensa del saque y del campo como el bloqueo, elementos para los cuales es importante que los atletas se anticipen tanto a los movimientos del contrario como a la trayectoria del balón.

Capacidad de diferenciación.

.

El alumno, desde el punto de vista de los conocimientos que posee, tiene que saber diferenciar entre una habilidad y otra, entre las acciones componentes de una habilidad. Cuando el alumno ve un movimiento lo percibe de forma general, es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo, espacio, así como las tensiones musculares que requiere un ejercicio para su realización en conjunto, pero cuando pase a la fase de realización debe saber diferenciar las partes esenciales de cada ejercicio, sobre la base de sus conocimientos y de la respuesta motriz que tiene que dar.

En este sentido, podríamos afirmar que el desarrollo de esta capacidad le permite al deportista de voleibol establecer diferencias entre los tipos de pases que pueda enviarle el pasador, para lo cual deberá tener en cuenta tanto la altura del balón como el tiempo que demora este en recorrer la distancia entre el lugar donde se origina el pase y su propia ubicación dentro del terreno.

Capacidad de acoplamiento.

Esta capacidad tiene como base de referencia las combinaciones motrices sucesivas y simultáneas. En ellas desempeñan un papel significativo otras capacidades físicas y psíquicas. Puede definirse como las condiciones de rendimiento de una persona para combinar en una estructura unificada de acciones varias formas "independientes" de movimientos. La necesidad de desarrollar esta capacidad se aprecia no solo en la vida deportiva, sino también en la vida

laboral, en la vida cotidiana. Los cambios típicos a que está sometida esta capacidad durante la infancia, la juventud, la adultez y la vejez, aun cuando está estrechamente ligada a determinadas habilidades y capacidades, hacen que sea considerada una capacidad coordinativa independiente. Su patrón es, como las capacidades coordinativas generales, la dificultad de coordinación, el tiempo de adaptación y el tiempo de aprendizaje para asimilar por primera vez las combinaciones correspondientes.

El desarrollo de esta capacidad reviste gran importancia para el efectivo aprendizaje de la carrera de impulso del remate en el deporte de voleibol. Mientras mayor sea la capacidad que tenga el deportista de acoplar coordinadamente los movimientos de sus diferentes segmentos corporales, la ejecución técnica de este elemento será más dinámica, obteniendo con esto un mayor éxito en el entrenamiento y la competencia.

Recomendamos realizar un estudio más exhaustivo sobre cómo aplicar las capacidades condicionales sirviendo el presente boletín como una base para dicha investigación.

Dar a conocer este boletín a los entrenadores, para que tengan en cuenta en su planificación, ejecución y control del trabajo con las capacidades coordinativas y sistematizar el trabajo en las diferentes categorías del voleibol del país para lograr un dominio de estas, posibilitando un mejoramiento del nivel técnico – táctico en las diferentes acciones de juego y en la medida en que se logren mejores resultados.

1.8. CAPACIDADES CONDICIONALES PREDOMINANTES DEL VOLEIBOL:

- **Velocidad**

Su esencia fundamental se caracteriza por un tiempo de trabajo extremadamente corto (10 segundos aproximadamente), su ritmo de ejecución es muy rápido (el máximo de posibilidad del organismo). La carga física que caracteriza esta capacidad eleva la frecuencia cardiaca considerablemente y el sistema energético que utiliza es el sistema de los fosfógenos, que emplea el ATP y el creatin fosfato como energía

- **Velocidad de Reacción:**

La rapidez de reacción depende inicialmente de la capacidad con que el jugador es capaz de reaccionar ante el estímulo externo, que se expresa en el lapso en que se siente o percibe el estímulo, es captado por el sujeto y el comienzo de la respuesta motora por parte del atleta.

- **Velocidad de Traslación:**

Tanto la rapidez de traslación reactiva, la de aceleración potencia, como la de traslación al umbral glicolítico constituyen capacidades donde el atleta pone de manifiesto su condición física para realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, es precisamente en estas capacidades donde se puede comprobar el nivel de desarrollo de la rapidez como capacidad del organismo.

- **Resistencia**

La resistencia es considerada como la base de todas las capacidades físicas. También es cierto que su desarrollo depende enormemente de la fuerza que tenga un individuo, sin embargo, al comenzar cualquier tipo de entrenamiento se hace necesario crear una base aerobia en el organismo del atleta y esto sólo es posible gracias al desarrollo de la resistencia.

- **Resistencia anaeróbica aláctica**

la resistencia anaeróbica aláctica se trata de un tipo de resistencia que consiste en ejecutar acciones motrices a máxima intensidad durante un período corto de tiempo, aproximadamente entre 5 y 15-20 segundos.

Su vía energética es el sistema ATP-PC, donde degrada el ATP (Adenosintrifosfato) y el PC (Fosfocreatina) sin presencia de oxígeno para producir energía.

Con este tipo de resistencia no hay sustancias de desecho como el lactato.

- **Resistencia anaeróbica láctica**

Cuando el ejercicio dura entre 20 y 45 segundos, la intensidad es del 95%. Aquí la fuente de energía es el glucógeno, puesto que el trifosfato de adenosina y la fosfocreatina se agotan pasados los 20 segundos. Nuestra frecuencia cardíaca es la máxima y el lactato que fabrica el cuerpo también tiene sus valores al máximo (cuanto menos oxígeno llegue al músculo por correr a más intensidad, más ácido láctico se genera).

Si el esfuerzo dura entre 45 y 120 segundos, la intensidad rondará el 90% y la fuente energética seguirá siendo el glucógeno. La frecuencia cardíaca también es máxima, pero el lactato disminuye un poco.

- **Fuerza:**

Fuerza en el ámbito deportivo como la capacidad de producir tensión que tiene el musculo al activarse o, como se entiende habitualmente, al contraerse “capacidad neuromuscular de vencer una resistencia externa e interna” (Bobber & Haan, 1997). Ultraestructural, la fuerza está en relación con el número de puentes cruzados de miosina que pueden interactuar con los filamentos de actina (Badillo & Avestaran, 2002), siendo aquella fuerza útil la que se puede utilizar o manifestar por medio de la velocidad que se aplica en un gesto deportivo.

.

Cabe aclarar que la fuerza casi nunca se manifiesta de forma pura en los seres humanos, siempre acompañada de la participación de mayor o menor de las diferentes manifestaciones de la fuerza.

- **Fuerza explosiva:**

También denominada fuerza-velocidad y caracterizada por la capacidad del sistema neuromuscular para generar una alta velocidad de contracción ante una resistencia dada (Hegedüs, 1975), todo varía dependiendo la carga el predominio de ejecución del gesto de la fuerza o la velocidad

- **Fuerza explosiva – fuerza rápida:**

Kraemer (2004) en su obra define la fuerza explosiva como “Intentar desarrollar la mayor cantidad de fuerza en la menor unidad de tiempo posible (máxima velocidad), varios autores explican que este tipo de fuerza se puede manifestar de otras formas, existe una diferencia entre otro tipo de fuerza “fuerza rápida” (Kraemer, 2004).

La diferencia fundamental, es que se aplica en movimientos (acíclicos). Por esto el entrenamiento de este tipo de fuerza se plantea con ejercicios que son de alta velocidad de contracción (balísticos) como saltos, golpes, lanzamientos o ejercicios de sobrecarga derivados del levantamiento de pesas (Viitasalo & Bosco, 1982).

El voleibol al ser un deporte acíclico donde los gestos de la técnica deportiva son movimientos explosivos, deben ser ejecutados a una intensidad muy alta (fuerza explosiva), y la velocidad son al máximo; aún más en el deporte de alto rendimiento.

- **Fuerza-velocidad:**

Según (Verkhoshansky, 2001) fuerza-Velocidad se manifiesta durante los movimientos en contra una resistencia externa relativamente pequeña y está garantizada por las capacidades reactivas del sistema neuromuscular que determinan la fuerza muscular de aceleración e inicial.

- **Potencia:**

(Bompa, 2004) Define la potencia como la capacidad que tiene un individuo de realizar un trabajo en el menor tiempo posible teniendo en cuenta que las fibras rápidas son las que se involucran en mayor proporción.

1.9. CARACTERISTICAS FISIOLOGICAS DEL VOLEIBOL.

El deporte Voleibol desde el punto de vista fisiológico se clasifica como un deporte acíclico ya que no posee una reiterada unidad de ciclos, se caracteriza por la fuerza y rapidez variable ya que se hace difícil anticiparse con antelación a las acciones del contrario, es un juego dinámico y según el volumen de masa muscular global participan en las acciones de juego más de la ½ de la masa muscular.

El Voleibol tiene una duración prolongada y no determinada, ya que se juega por tantos y set y no por tiempo, puede durar de 45 minutos a 2 horas por lo que se puede decir que se encuentra en una zona de potencia moderada, en contantes cambios de movimientos, en la transición de la defensiva a la ofensiva, con diversas variaciones de las situaciones del juego, así como de las posiciones en el espacio. Existe una gran necesidad de las respuestas rápidas frente a las acciones del compañero y contrarios, así como los movimientos veloces del balón. La vía que predomina es la aerobia, prevaleciente fundamentalmente en deportes o ejercicios de moderada potencia, intensidad y larga duración, donde se produce energía

ilimitada, con abundante suministro de oxígeno, utilizando como sustrato energético principal los lípidos y en menos medida la glucosa en sangre, la deuda de oxígeno puede llegar hasta los 4 o 5 litros o sea es pequeña, existe presencia de ácido láctico en sangre que se elimina por el sudor y la orina, la sudoración es intensa y la pérdida de peso puede llegar a ser de 1kg a 3kg, un gasto general de 10000 KCAL, la frecuencia cardiaca se encuentra alrededor de las 170 pulsaciones por minutos ya que el trabajo del corazón aumenta pero no al máximo, la recuperación se produce a más de doce horas en algunos casos.

Como es lógico desde el punto de vista fisiológico el voleibol no solo se juega en condiciones completamente aerobia sino que en determinadas acciones de juego aumenta la intensidad del mismo y al aumentar la intensidad del ejercicio cambia la vía de resíntesis de ATP, por lo que el sistema de suministro de oxígeno deja de aportar la cantidad de energía que demanda el musculo, para la resíntesis del ATP en condiciones aerobias, esto exige que el sistema de suministro de energía para cumplimentar las demandas energéticas de paso a condiciones anaerobias, donde se produce energía limitada, con déficit de oxígeno, que permite la realización de ejercicios predominantemente de potencia máxima y submáxima, con elevada intensidad y corta duración . Esto es lo que se conoce como umbral del metabolismo. Esta combinación permite que las pulsaciones se encuentren en un rango entre los 165 a 170 pulsaciones por minutos dando respuesta a las demandas energéticas en un régimen de trabajo mixto aerobio anaerobio

Todas las actividades del organismo están condicionadas por el sistema nervioso. La adecuada acción motora que ejecuta el voleibolista y su correcta ubicación en el espacio es posible gracias a la capacidad del sistema nervioso central que se caracteriza por la formación de nuevas relaciones temporales de carácter reflejo condicionadas destinadas a la sucesión de nuevas acciones motoras.
La formación de hábitos motores es fundamental para el voleibolista ya que necesita alcanzar un alto nivel de automatización de los movimientos. Por lo que es importante desarrollar el hábito motor durante el entrenamiento mediante tres etapas:
GENERALIZACIÓN: Consiste en el nuevo conocimiento del movimiento que tiene que realizar con la inseguridad de sus esfuerzos musculares con mucho gasto energético.
CONCENTRACIÓN: Asegura mejor l movimiento del voleibolista con mayor perfección y con un gasto energético mejor y la excitación del sistema nervioso central se concentra más en los centros específicos que regulan la acción motora.
AUTOMATIZACIÓN: Perfeccionamiento que se manifiesta en los atletas donde pueden ejecutar una acción motora, y los centros específicos solo participa en regular esta acción con un gasto energético proporcionado.
La extrapolación es una de las adaptaciones del sistema nerviosos central ante el entrenamiento del voleibol y principalmente en el partido en sí, es el desarrollo cada vez de extrapolar del SNC. El voleibol con su carácter variable es un esfuerzo que presenta requerimientos para los analizadores, en el partido dichos analizadores se incrementan ya que el atleta debe evaluar con rapidez y decisión las acciones del contrario y valorar adecuadamente el estado del juego para regular con exactitud los esfuerzos que debe realizar.
El movimiento ocurre cuando existen contracciones musculares, su eficiencia y coordinación dependen del número de las unidades motoras que participan en la contracción muscular por tanto en su estructura, las células musculares de las fibras musculares despeñan un papel en la generación y conducción de la excitación que depende de un estímulo que capta un receptor. Se puede decir que se cumple el principio de todo o nada, donde el estímulo llega al valor umbral de la despolarización de la membrana para producir el potencial de acción. La despolarización es lo que causa un cambio en la polaridad de la membrana. Con la entrada del sodio se mantiene el orden de la contracción en el período refractario que no permite la transmisión de otro impulso hasta que no haya repolarizado nuevamente la membrana el potencial de acción permitirá el proceso de sinapsis que es la comunicación entre una neurona y otra.
Durante el juego de voleibol ocurren adaptaciones en el sistema circulatorio que está formado por el

corazón y los vasos sanguíneos, el flujo sanguíneo es lo suficiente para elevar el gasto cardíaco hasta cinco veces más y en un partido puede llegar hasta 6 o 7 veces su valor normal. La frecuencia cardíaca refleja la intensidad del esfuerzo que debe hacer el corazón para satisfacer las demandas incrementadas del cuerpo cuando esté inmerso en una actividad. El volumen sistólico cambia considerablemente durante el ejercicio para garantizar que el corazón funcione más eficazmente (en reposo es de 60 – 80 ml). Este aumenta con ritmos crecientes de esfuerzos, pero solamente hasta intensidades de ejercicio de entre 40% y 60% de la capacidad máxima en que el volumen sistólico se estabiliza y está determinado por cuatro parámetros:

1. Volumen de sangre venosa que regresa al corazón.
2. Capacidad de agrandar los ventrículos.
3. Contracción ventricular.
4. Tensión arterial aórtica o pulmonar. (Presión con la cual deben contraerse los ventrículos).

Los dos primeros influyen en la capacidad de llenado de los ventrículos, los dos últimos influyen en la capacidad de los ventrículos para vaciarse. Como aumenta la frecuencia cardíaca y el volumen sistólico durante el ejercicio, también aumenta el gasto cardíaco para satisfacer la demanda creciente de oxígeno de los músculos. La tensión arterial sistólica se comporta diferentemente a la diastólica durante el ejercicio. La presión arterial sistólica aumenta con la intensidad del ejercicio, pudiendo llegar de 120 pulsaciones en reposo a 200 pulsaciones durante el ejercicio. Este aumento es por consecuencia del gasto cardíaco, que ayuda a conducir rápidamente la sangre a través del sistema cardiovascular. La tensión arterial determina la cantidad de fluido que abandona los capilares entrando en los tejidos suministrando oxígeno y los nutrientes necesarios. La tensión arterial diastólica no aumenta significativamente con el ejercicio.

En el sistema respiratorio se debe tener en cuenta que todos los volúmenes y capacidades son de un 20% a un 25 % menor en las mujeres que en los hombres.

La capacidad pulmonar es mayor en individuos de gran talla y atléticos que en personas pequeñas y asténicas, varía con la posición del cuerpo esto es debido a la tendencia del contenido abdominal al hacer presión hacia arriba contra el diafragma.

En general el volumen pulmonar y la capacidad de los pulmones cambia la capacidad vital aumenta moderadamente, y al mismo tiempo el volumen residual muestra una ligera reducción.

La frecuencia respiratoria después del partido de voleibol suele bajar en reposo, esta reducción es pequeña y probablemente refleja una mayor eficacia pulmonar producida por el entrenamiento, no obstante la frecuencia respiratoria incrementa generalmente con niveles máximos de ejercicios después del entrenamiento de la resistencia aerobia Durante el juego de voleibol induce también a cambios en la función mitocondrial que mejore la capacidad de las fibras musculares para producir ATP a través de la oxidación dependiendo del número, tamaño y eficacia de las mitocondrias musculares.

(Informacion tomada de “Características fisiológicas del voleibol y su impacto medio ambiental”,

Lic. Raiza Mirelda O´farrill Bolaños, Lic. Yenhei Salazar Martínez, MS.c Yoel Quincosa Hernández. 2013)

1.10. COMPOSICION CORPORAL EN EL VOLEIBOL.

Somatotipo

Uno de los aspectos más estudiados en este deporte es el somatotipo. En la actualidad, se sabe que la tendencia en esta actividad es a poseer un somatotipo ectomesomórfico, que se encuentra en correspondencia con las exigencias de este deporte.

(Tendencias en el Somatotipo del voleibol cubano en el periodo 1992- 2000, Lic.Wiliam Carvajal Veitía; Dr. Julio Miñoso Molina; Tec.Ivis Echevarria García)

A continuación, se mostrará una serie de imágenes con datos antropométricos que son producto de diferentes estudios realizado a diferentes selecciones nacionales de voleibol, en la cual se observan

variables de peso, altura, porcentaje de grasa corporal y el somatotipo de los atletas que están en la práctica de este deporte en un alto nivel competitivo.

Tabla 14 - Datos Antropométricos selecciones Nacionales.

	Selección	Edad	Peso	Altura
(Cano&Barrera,2018)	Colombia (2018)	20,2±2,68 años	69,76±5,94 kg	174,13±9,03 cm
(Valladares, Joao, & Garcia, 2016)	Portugal (2006)	22±3años	66,13±7,77 kg	172,5±8,14 cm
(Peña, 2013)	Pekín (2008)		70,1 ±6,8 kg	184,1±7,2 cm
(Fonseca, Dantas, Fernandes, & J, 2008)	Brasil (2008)	17,6±0,5 años	75,5±5,2 kg	183,7±6,3 cm
(Cabral, 2011)	Brasil (2011)	25,6±5,3 años	72,56±6,44 kg	182,81±7,00 cm
(Carvajal, perez, gonzalez, echevarria, & martinez, 2006)	Cuba (2008)		75,4±6,7 kg	184,1±3,6 cm
(Strava, Rusu, & Avram, 2014)	Rumania (2016)		65,7±10,5 kg	176,7±6,2 cm

(Cano & Barrera, 2018)

Tabla 15- Porcentaje graso de equipos profesionales y selecciones nacionales.

Autores	Selección	% Graso
(Cano & Barrera, 2018)	Colombia (2018)	22,53±3,68
(Ferris, Signorile, & Caruso, 1995)	Primera División Americanas (1995)	22,42±5,0
(Malousaris, 2008)	1ra2da división Grecia	23,4±2,8
(Malý, 2011)	Equipo Profesional Checo (2010)	16,19±3,1
(Malý, 2011)	Equipo profesional Ruso (2010)	14,74±3,15

(Cano & Barrera, 2018)

Tabla I. Caracterización de peso corporal y la altura de los atletas de la selección brasileña infanto juvenil masculina de acuerdo con la posición técnica y táctica.

	Masa Corporal					Estatura				
	LEV	LIB	CEN	PR	OP	LEV	LIB	CEN	PO	OP
n	3	2	4	4	3	3	2	4	4	3
Media*	80,6	71,1 #	90,0 #	84,2	87,7 #	193,7	185,8 #	200,3 #	196,1	198,8 #
DP	0,32	7,00	5,20	6,36	3,24	3,79	3,18	3,20	5,98	3,55
Min*	80,4	66,1	83,3	76,8	85,0	191,0	183,5	198,0	189,0	195,0
Máx*	81,0	76,0	95,9	89,8	91,3	198,0	188,0	205,0	202,0	202,0
CV(%)	0,4	9,9	5,8	7,6	3,7	2,0	1,7	1,6	3,0	1,8

* Valores en kg de masa corporal, y cm de altura. (LEV) = colocador; (LIB) = liberal; (CEN) = central; (PO) = punta; (OP) = opuesto. # Diferencias significativas p<0,05 entre (LIB) y (CEN); (LIB) y (OP) en la masa corporal estatura. # Diferencias significativas p <0,05 entre (LIB) y (CEN), (LIB) y (OP) en la altura del cuerpo.

Tabla III. Características del perfil somatotípico de atletas de voleibol infanto juvenil masculino de la selección brasileña, de conformidad con la posición técnica y táctica. * La clasificación somatotípica se realizó de acuerdo a las directrices (Fernandes Filhob).

Posición	Puntuación	Categoría *	Distribución de frecuencias
Colocador (n= 3)	2,3 ± 0,3 - 3,0 ± 0,7 - 4,2 ± 0,7	Ecto-mesomórfico	66,6% Ectomorfo balanceado 33,3% Ectomorfo mesomorfo
Libero (n=2)	2,4 ± 0,5 - 3,1 ± 0,2 - 4,3 ± 0,5	Ecto-mesomórfico	100% Ecto-mesomórfico
Central (n=4)	3,1 ± 0,9 - 2,2 ± 0,4 - 4,1 ± 0,5	Ecto-endomórfico	25% Ectomorfo balanceado 25% Ecto-endomórfico 25% Ecto-mesomórfico 25% Endomorfo-ectomorfo
Punta (n=4)	2,4 ± 0,5 - 2,7 ± 1,7 - 4,2 ± 0,6	Ectomorfo Balanceado	50% Ectomorfo balanceado 25% Meso-ectomórfico 25% Ecto-endomórfico
Opuesto (n=3)	2,7 ± 0,6 - 3,2 ± 0,7 - 4,2 ± 0,8	Ectomorfo Balanceado	33,3% Central 33,3% Ectomorfo balanceado 33,3% Ectomorfo mesomorfo

Tabla IV. Perfil del voleibol somatotípico de los equipos nacionales de Brasil, en diversas categorías.

Categoría	Infantil-juvenil (2006)*	Infantil-juvenil (2004)**	Juvenil (2003) **	Adulta (2004) **
Endomorfia	2,6 ± 0,6	2,4 ± 0,5	1,7 ± 0,3	2,6 ± 0,6
Mesomorfia	2,8 ± 0,9	3,4 ± 0,7	3,8 ± 0,8	4,2 ± 1,6
Ectomorfia	4,2 ± 0,5	3,8 ± 0,7	3,9 ± 0,6	2,6 ± 0,8
Clasificación somatotípica	Ectomorfo balanceado	Ectomorfo mesomorfo	Ectomorfo mesomorfo	Mesomorfo balanceado

* Datos obtenidos en este estudio. ** Datos obtenidos del estudio de Zary & Fernandes Filho (2007).

El análisis de los datos arroja una tendencia entre los somatotipos:
Ectomorfo balanceado-mesomorfo balanceado.
(Información tomada de “Análisis del Perfil Antropométrico de Jugadores de la Selección Brasileña de Voleibol Infanto Juvenil” Claudio Luís Toledo Fonseca; Paula Roquetti Fernandes y José Fernandes Filho, 2010)
En concordancia con lo anterior se pres

Características morfológicas

- Tren inferior más largo que el tren superior (en la velocidad de crecimiento lo primero en madurar es el tren inferior).
- Cintura escapular más ancha que la cadera. (eleva a su centro de gravedad y equilibrio, favoreciendo al salto)
- Equilibrio postural. (relación armónica entre cadena protagonista y antagonista, prevención de lesiones futuras, en su generalidad de orden tendinoso)
- Tonicidad muscular general (evidencia de calidad de fibra muscular, es importante desde que situación inicial se parte en miras de su futuro desarrollo).
- Reconocimiento de su propio esquema corporal (aspectos directos para su habilidad motora y destreza).
- Peso corporal con relación a la altura y edad (altura –110).
- Visión ocular no menor a 8/10 (es de vital importancia para poder ejecutar una eficiente lectura de trayectorias del balón).

1.11. Estadística deportiva: Como se mide en tiempo, distancia o en golpees, etc.)

La estadística individual se basa en recabar datos de cada jugador en cada acción que realiza y colocarle una notación acorde al resultado de esta.

Las acciones del jugador que se pueden evaluar son:

- Saque
- Recepción
- Armado
- Ataque
- Bloqueo
- Defensa

Pero para poder ordenar estas acciones es importante dividirlas acordes a la situación del partido:

- Sistema de punto
- Sistema de cambio de saque

En donde en el *sistema de punto* se toman en cuenta todas aquellas acciones en donde el propio equipo tiene la posesión del saque. Y en el *sistema de cambio de saque* se toman en cuenta las acciones en que el rival tiene la posesión del saque y estaría con posibilidad de sumar en el tablero.

Considerando estas dos opciones podemos dividir la estadística individual en:

Sistema de Punto **Sistema de cambio de Saque**

Saque **Bloqueo** **Defensa** **Armado** **Ataque** **Armado** **Ataque**	**Recepción** **Armado** **Ataque** **Bloqueo** **Defensa**

Profundizando aún más, podemos agregar la cobertura del bloqueo, pero creo que como para poder iniciar una base de datos estadísticas con estos ítems es suficiente.

A cada uno de los ítems en cada sistema, para poder evaluarlos se los divide en tres, cuatro o cinco opciones de puntaje (obviamente acorde a como se realiza la acción). Estas pueden llamarse como cada uno crea conveniente, ejemplo:

Acción: **Saque**

- Saque Positivo - Saque Neutro - Saque Negativo (opción de tres ítems)
- Saque doble Positivo - Saque Positivo - Saque Neutro - Saque Negativo - Saque doble Negativo (opción de cinco ítems)

Para comenzar a llevar estadística de los jugadores primero es importante poder hacerlo con tres opciones debido a que es más simple apreciar las altas y bajas de cada jugador y hacer una clara evaluación de este. Al dividir en más ítems hay que tener muy presente qu&eeacute; importancia le damos a todas las acciones que no son evaluadas como culminación de una acción de juego, ya que pueden representar el mayor porcentaje de ejecuciones de una misma acción.

Es por eso por lo que cada acción la dividiremos en tres opciones de evaluación:

- *Positivo*: Siempre que la acción de juego culmine a favor del propio equipo.
- *Neutro*: Siempre que la acción de juego permita la continuidad de esta.
- *Negativa*: Siempre que la acción de juego culmine en contra del propio equipo

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en la escuela de formación de voleibol del municipio de Zipacón y partiendo de los lineamientos dados por indeportes Cundinamarca, los cuales corresponden al programa de escuelas de formación deportiva del departamento, se definen 2 niveles de formación los cuales se emplearan dentro de la escuela de voleibol del municipio de Zipacón; Iniciación (I) y fundamentación (F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

.

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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.

- **Nivel de iniciación 1 (I1):** Dirigido a niños entre 6 a 9 años.
- **Nivel de iniciación 2 (I2):** Dirigido a niños entre 10 a 13 años
- **Nivel de iniciación 3 (I3):** Dirigido a niños entre 14 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos del voleibol, 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 más relevantes.

- **Fundamentación 1 (F1):** Dirigido a niños entre 7 a 9 años.
- **Fundamentación 2 (F2):** Dirigido a niños entre 10 a 13 años
- **Fundamentación 3 (F3):** Dirigido a niños entre 14 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB-TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3-F1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3-F1
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3-F1
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2- I3-F1
				Asistida	I1- I2- I3-F1
				Resistida	I1- I2- I3-F1
				Balística	I1- I2- I3-F1
				Facilitación Neuromuscular	F3
				Propioceptiva	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I2-I3-F1
				Anaeróbica	I3-F1-F2-F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	I2-I3-F3
				Fuerza Resistencia	I3-F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	F3
			VELOCIDAD	Traslación	I3-F2 – F3

			ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-I2-F1-F2
				Equilibrio postural		I2 – I3-F1-F2
				Estructuración espaciotemporal		I2
				Lateralidad		I2
				Independencia segmentaria		I2
	LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3-F1-F2-F3
					Excelencia	
					Amistad	
				VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
					Determinación	
					Inspiración	
					Igualdad	
				COMPONENTES VOLITIVOS	Autoconfianza*	I1- I2- I3-F1-F2-F3
					Autocuidado	
					Motivación*	
					Control Emocional*	
					Disciplina	
					Asertividad	
					Empatía	
					Liderazgo	
					Atención y concentración*	I1- I2- I3-F1-F2-F3
	LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1- I2- I3-F1-F2-F3
				Pre-deportivos		I1- I2- I3-F1-F2-F3
				Mini deportes		I1- I2- I3-F1-F2-F3
				Deporte Especifico		I2-I3-F3
	HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento	I1- I2-I3
					Exploración superficies de contacto corporales (Manos, antebrazos, dedos)	I1- I2-I3
					Exploración zonas de contacto específicas de los brazos (Antebrazos, dedos y palma de las manos).	I1- I2-I3
					Usar las superficies de contacto (controlar, pasar y atacar)	I1- I2-I3-F1
					Controles de balón: antebrazo y volea	I1- I2-I3-F1
					recepción, Pases y ataques según: potencia (distancia), intención (al compañero o dejarla en juego), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I2-I3-F1-F2
					Recepción y defensas dependiendo bases de sustentación (2 pies, de rodillas, un pie y una rodilla)	I2-I3-F1-F2
					Lectura del contrario (Remate o finta)	I2-I3-F1-F2

					Recepción y defensa de la pelota del balón en (con y sin obstáculos).	I1- I2-I3-F1-F2	
					Entrega de la pelota con y sin obstáculos (al compañero o dejarla en juego)	I1- I2-I3-F1-F2	
					Recepción y defensas con caídas de frente, laterales y rollos	F1-F2-F3	
				COLECTIVO	Sistema s de juego 6-6; 3-3	I1- I2-I3-F1	
					Sistemas de juego 4-2; 5-1; 5-2	F2-F3	
					Defensa y entrega del Freeball	I1- I2-I3-F1	
					K1 en W y V	I1- I2-I3-F1	
					K1 en línea	F2-F3	
					Transición del K1 al K2	I1-I2-I3-F1-F2-F3	
					K2 en línea, W y V	I1- I2-I3-F1	
					K2 paralelo, doble paralelo, diagonal y doble diagonal	F2-F3	
			FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Pasar la pelota por encima de la red	I2-I3-F1-F2-F3	
					Servicio por debajo	I1- I2-I3-F1	
					Servicio de tenis	I2-I3-F1-F2	
					Servicio en floating	F2-F3	
					Servicio en suspensión y suspensión con floating	F2-F3	
					Servicio de potencia	F3	
					Ataque de volea o antebrazo al hueco	I1-I2-I3-F1-F2-F3	
					Ataque de remate o finta	I3-F2-F3	
					Evasión del bloqueo	F2-F3	
					Uso del bloqueo	F2-F3	
				Colectivo	Salidas por las puntas desde el K1 y K2 en sistemas 6-6; 3-3	I1- I2-I3-F1	
					Salidas por las puntas, centro y pipes desde el K1 y K2 en sistemas 5-1; 4-2; 5-2	F2-F3	
					Salida desde pase en zona 8		
					Salidas con bolas rápidas y cortas		
					Salidas con jugadas combinadas		
					Salidas desde cuadrante y cuadrante en contra		

8. METODOLOGIA

Dentro de la metodología a emplear se plantea comenzar con la adaptación motriz de los deportistas por medio de trabajos de coordinación en sus diferentes expresiones que permitan a los niños vivenciar lo que es caminar, correr, lanzar atrapar, saltar; también poder desarrollar en los deportistas el equilibrio, ritmo, anticipación, orientación, diferenciación y equilibrio adoptando las diferentes posturas de las fases de los diferentes gestos técnicos, a través de diferentes juegos pre-deportivo y actividades lúdico-deportivas donde se realizaran diferentes juegos con obstáculos, carreras, lanzamientos circuitos coordinativos entre otros, donde se presenten actividades que mejoren las capacidades condicionales tales como la resistencia, fuerza y velocidad enfocadas al juego en general y a la recreación de los deportistas, son dejar de lado la especificidad del voleibol.

El plan pedagógico está íntimamente relacionada con el proceso de enseñanza aprendizaje, asumiendo compromiso académico en la ejecución de esta y trascendiendo la dimensión física del sujeto, en la medida que se ocupa de atender el desarrollo emocional cognoscitivo y social, estos desarrollos se manejan debido a la innegable importancia que tiene en la construcción de estos en la integralidad del sujeto y dentro de este proceso será de vital importancia la formación de valores en las diferentes actividades donde se presente una competencia sana y desde pequeños los deportistas entiendan la importancia del juego limpio, el respeto, la amistad, la sana competencia entre otros valores sumamente importantes mencionados anteriormente.

A partir de lo ya mencionado se evidencia el carácter pedagógico que toma el plan pedagógico, en la medida que se piensa un forma o metodología de enseñanza del voleibol, lo cual se planificara buscando una mejora de la condición inicial del sujeto en cuanto a los desarrollos planteados, con relación a la condición al culminar la intervención de la propuesta, generando así insumos que permitan evaluar la efectividad y viabilidad de prolongar o aplicar la propuesta en otros grupos poblaciones o culturas.

.

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, Trabajo en equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido 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 nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da 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 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 tenemos acerca 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 persona que 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 mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

la evaluación permite regular el aprendizaje en la medida que da cuenta de lo que realmente se está aprendiendo, también ofrece condiciones desde las cuales se puede potenciar y afianzar los diferentes aprendizajes planeados o estructurados, estos respondiendo a objetivos, logros metas y contenidos, permitiendo evidenciar las falencias o necesidades frente a lo que se planea y lo que se realiza, en la medida que se ponen en evidencia los aspectos que requieren una reforma o fortalecimiento más extenso frente a lo estructurado (malla curricular) , esto debido a variantes como el contexto y la forma en la que se desenvuelve el educando.

Dentro de la evaluación encontramos para efecto de este plan pedagógico, tres tipos desde la temporalidad, lo cuales se enmarcan dentro de los momentos que se evidencian el proceso de enseñanza aprendizaje, la primera es la evaluación inicial, la cual como su nombre lo indica tiene lugar en la parte inicial del proceso permitiendo una correcta elaboración en cuanto lo que se va a abordar dentro del diseño con el que se pretende intervenir, generando insumos o datos iniciales para un posterior análisis, para la profesora Manrique (2009) la evaluación inicial, su “finalidad es valorar la situación de partida del currículo, es decir, el contexto y el diseño curricular en sí mismo” (2009, p. 23), además de esto nos permite tener un diagnóstico inicial, del estado de lo que se pretende abordar.

Partiendo de lo anterior en segundo lugar encontramos la evaluación procesual o procesal, la cual la profesora Manrique (2009) la define como “aquella que se aplica en el transcurso de un proceso o de una actividad para conocer cómo se está desarrollando el currículo, en referencia a un diseño previo” (2009, p. 21), es decir que esta es la que se evidencia en el momento del desarrollo del plan pedagógico, brindando como lo dice la profesora Manrique un mecanismo de retro alimentación.

En consecuencia se toma la evaluación procesal como foco indispensable para el desarrollo de este plan pedagógico y técnico, en la medida que pretendió abordar el desarrollo del ser desde sus dimensiones motriz, social, emocional y cognitiva, donde el desarrollo global a partir de la práctica del voleibol es la finalidad. De esta manera la evaluación procesal nos permite la transformación y reestructuración de lo propuesto, permitiendo hacer cambios que sean necesarios en pro de la finalidad de este, en los contenidos a tratar.

De esa manera se hace pertinente abordar las características que la evaluación procesal debe tener partiendo del postulado de la profesora Manrique:

- Ser continua, lo cual supone recoger información para emitir juicios de valor sobre el currículo en un periodo determinado, sin interrumpir su marcha. Puede corresponder al desarrollo del currículo en un ciclo académico o una etapa, como comprender toda una cohorte hasta el final de la carrera.
- Estar integrada en el diseño y desarrollo del currículo universitario formando parte intrínseca de su dinámica.
- Ser reguladora, porque ofrece la retroalimentación que permite el ajuste permanente del currículo.
- Ser comprehensiva, ya que se dirige no solo a los elementos del currículo sino al proceso en el cual estos elementos se configuran en la realidad.

- Ser cooperativa, de modo que permita la participación de todos los implicados, especialmente los docentes y los estudiantes, a través del diálogo y la negociación en el proceso mismo de la evaluación.
- Debe asumir una perspectiva diacrónica, la cual permita aproximarse a la dinámica de cambio del currículo y de sus procesos de regulación, permanencia, conservación y transformación.

Con lo anterior se denota la importancia que esta brinda en el plan pedagógico y técnico, y aunque está pensada para un contexto universitario se puede replicar de manera efectiva, brindando una intención, una sistematización y un enriquecido conocimiento frente a lo evaluado.
Como tercer tipo de evaluación se encuentra la evaluación final la cual da cuenta de lo que se logró a partir de la intervención y los resultados finales, lo cual se debe tener encuentra, ya que es lo que nos permite evidenciar si fue o no acertada la propuesta.

Definiendo la importancia de la evaluación se hace pertinente abordar los tres tipos de evaluación tomados desde lo temporal como lo denota en su postulado la profesora Manrique, debido que para este plan pedagógico, permitirá tener una mejor retroalimentación que solo un tipo de estas en la medida que se construye la malla curricular con una evaluación inicial lo cual nos aterriza a la realidad del sujeto y del contexto, generando estrategias y contenido acordes, continuando con un seguimiento del proceso desde una evaluación procesual , permitiendo tener una retroalimentación de lo planeado y lo que se está ejecutando, permitiendo realizar ajustes para llegar a la meta propuesta, en último lugar pero no menos importante se presenta la evaluación final con la cual se recopilaran los datos y resultados de lo propuesto, esto en conjunto con lo obtenido de la evaluación inicial y procesal.

Con lo anterior se hace necesario aclarar que dentro de la evaluación procesal, inicia o final, se pueden evidenciar desde la lógica interna y externa, develando la heteroevaluación, la autoevaluación y la coevaluación, presentes dependiendo de los enfoques que la evaluación presenta, ya sea técnico, interpretativo o crítico.

Los test de evaluación que se realizaran todos los deportistas de la escuela de formación de voleibol del municipio de Zipacón están especificados a continuación:

1.12. TEST FÍSICOS ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL DE ZIPACON.

Iniciación y fundamentación 1:

- Test índice de masa corporal.
  - ❖ Peso corporal.
  - ❖ Estatura.
  - ❖ Perímetro de Cintura.
  - ❖ Estatura sentado.
  - ❖ Envergadura.
- Test de 20 metros lisos.
- Test de salto largo sin impulso.
- Salto vertical.

Iniciación y fundamentación 2:

- Test índice de masa corporal.
  - ❖ Peso corporal.
  - ❖ Estatura.

- ❖ Perímetro de Cintura.
- ❖ Estatura sentado.
- ❖ Envergadura.

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

Iniciación y fundamentación 3:

- Test índice de masa corporal:
  - ❖ Peso corporal.
  - ❖ Estatura.
  - ❖ Perímetro de Cintura.
  - ❖ Estatura sentado.
  - ❖ Envergadura.
- Test de 20 metros lisos.
- Test de salto largo sin impulso.
- Salto vertical.
- Test shuttle run 4 x 10 mt.

TEST'S:

Test: índice de masa corporal (IMC)

Objetivo: medir el tamaño corporal

Protocolo completo de medición del peso, la estatura, el perímetro de cintura, la estatura sentado y la envergadura para deportistas:

- ➢ **Peso**:

Equipo necesario:

- Una balanza/bascula graduada en kilogramos o libras con capacidad suficiente para el peso del deportista
- Una superficie plana y nivelada para colocar la balanza

Preparación del deportista:

- El deportista debe estar descalzo o con calcetines finos y una ropa ligera y ajustada que no tenga bolsillos, hebillas, botones, cinturones, joyas u otros objetos que puedan interferir con la medición
- El deportista debe estar de pie en el centro de la balanza, con los pies juntos y los brazos colgando a los lados del cuerpo
- El deportista debe mantener una postura recta y estable durante la medición, sin inclinarse hacia adelante o hacia atrás, ni moverse durante la medición

Ejecución de la medición:

- El ayudante debe colocar la balanza en una superficie plana y nivelada, asegurándose de que esté calibrada y que la aguja o la pantalla digital estén en cero
- El deportista debe subir a la balanza, manteniendo una postura recta y estable durante la medición, sin apoyarse en los bordes de la balanza o en otra superficie cercana

- El ayudante debe esperar a que la balanza se estabilice y registre la medida del peso en la aguja o en la pantalla digital de la balanza
- El ayudante debe registrar la medida del peso en kilogramos o libras, redondeando al medio kilogramo o medio pound más cercano

Repeticiones:

- Se pueden realizar múltiples repeticiones de la medición del peso para asegurar la precisión de la medida
- Si hay alguna discrepancia significativa entre las mediciones repetidas, se debe registrar la medida más precisa y descartar las mediciones inconsistentes

Interpretación de los resultados:

- El peso se utiliza como medida del peso corporal del deportista
- Los valores de referencia para el peso varían según la edad, el sexo y la etnia del deportista. Se recomienda utilizar los valores de referencia específicos para la población de referencia del deportista.

➢ **Estatura:**

Equipo necesario:

- Un estadiómetro o equipo de medición de la estatura graduado en centímetros o pulgadas
- Una superficie plana y nivelada para colocar el equipo de medición

Preparación del deportista:

- El deportista debe estar descalzo o con calcetines finos y una ropa ligera y ajustada que no comprima la cabeza, el cuello, los hombros, el pecho, el abdomen, las caderas, las piernas o los pies
- El deportista debe estar de pie con los talones juntos y los brazos relajados a los lados del cuerpo
- La espalda del deportista debe estar en contacto con el estadiómetro y la cabeza debe estar en posición vertical, mirando hacia el frente y en una posición en la que el plano de Frankfurt (plano que pasa por el borde inferior de la órbita y el trago del oído) sea paralelo al suelo

Ejecución de la medición:

- El ayudante debe colocar el equipo de medición en posición vertical, asegurándose de que esté en contacto con la cabeza y la espalda del deportista
- El ayudante debe ajustar el equipo de medición para que la barra horizontal superior esté en contacto con la parte superior de la cabeza del deportista, y la barra vertical inferior esté en contacto con la superficie plana y nivelada debajo de los pies del deportista
- El deportista debe mantener una postura recta y estable durante la medición, con los hombros relajados y los brazos colgando libremente a los lados del cuerpo
- El ayudante debe leer y registrar la medida de la estatura en el equipo de medición, redondeando al medio centímetro más cercano

Repeticiones:

- Se pueden realizar múltiples repeticiones de la medición de la estatura para asegurar la precisión de la medida
- Si hay alguna discrepancia significativa entre las mediciones repetidas, se debe registrar la medida más precisa y descartar las mediciones inconsistentes

Interpretación de los resultados:

- La estatura se utiliza como medida de la longitud corporal y la talla del deportista
- Los valores de referencia para la estatura varían según la edad, el sexo y la etnia del deportista. Se recomienda utilizar los valores de referencia específicos para la población de referencia del deportista.

- **Perímetro de cintura:**

Equipo necesario:

- Una cinta métrica no elástica, graduada en centímetros o pulgadas

Preparación del deportista:

- El deportista debe estar de pie con los pies juntos y los brazos relajados a los lados del cuerpo
- El deportista debe usar ropa ligera y ajustada que no comprima la zona abdominal
- La medición se debe realizar antes de cualquier actividad física intensa y después de que el deportista haya vaciado su vejiga

Ejecución de la medición:

- El ayudante debe localizar la parte superior de la cadera del deportista, que se encuentra en el punto medio entre la última costilla y la cresta ilíaca
- El ayudante debe colocar la cinta métrica alrededor de la cintura del deportista, justo encima de la parte superior de la cadera, manteniendo la cinta métrica horizontal y ajustada, sin comprimir la piel
- El ayudante debe asegurarse de que la cinta métrica esté en contacto con la piel del deportista en todo momento
- El deportista debe respirar normalmente durante la medición y no debe contener la respiración

Repeticiones:

- Se pueden realizar múltiples repeticiones de la medición del perímetro de cintura para asegurar la precisión de la medida
- Si hay alguna discrepancia significativa entre las mediciones repetidas, se debe registrar la medida más precisa y descartar las mediciones inconsistentes

Interpretación de los resultados:

- El perímetro de cintura se utiliza como medida de la adiposidad abdominal y el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas
- Los valores de referencia para el perímetro de cintura varían según la edad, el sexo y la etnia del deportista. Se recomienda utilizar los valores de referencia específicos para la población de referencia del deportista.

- **Estatura sentado:**

Equipo necesario:

- Una cinta métrica graduada o un estadiómetro
- Una silla sin apoyabrazos con un asiento plano y una superficie plana y nivelada para colocar el estadiómetro
- Un ayudante para realizar la medición, si es posible

Preparación del deportista:

- El deportista debe sentarse en la silla sin apoyabrazos con la espalda recta y las nalgas en contacto con el asiento
- Los pies del deportista deben estar apoyados en el suelo y las rodillas en un ángulo de 90 grados
- Los brazos del deportista deben estar relajados a los lados del cuerpo

Ejecución de la medición:

- Si se utiliza una cinta métrica graduada, el ayudante debe colocar la cinta métrica en posición vertical detrás del deportista, de modo que el extremo inferior de la cinta toque el suelo y el extremo superior quede alineado con la parte superior de la cabeza del deportista
- Si se utiliza un estadiómetro, el ayudante debe colocar el estadiómetro en la superficie plana y nivelada detrás del deportista, de modo que el extremo inferior del estadiómetro toque el suelo y el extremo superior quede alineado con la parte superior de la cabeza del deportista
- El ayudante debe medir la distancia desde la superficie de la silla hasta la parte superior de la cabeza del deportista, registrando el valor en centímetros o pulgadas

Repeticiones:

- Se pueden realizar múltiples repeticiones de la medición de la estatura sentado para asegurar la precisión de la medida
- Si hay alguna discrepancia significativa entre las mediciones repetidas, se debe registrar la medida más precisa y descartar las mediciones inconsistentes

Interpretación de los resultados:

- La medición de la estatura sentado se utiliza para evaluar la longitud del tronco del deportista, especialmente en deportes como la gimnasia rítmica y el patinaje artístico
- La estatura sentado también se puede utilizar para comparar la longitud del tronco del deportista con otros deportistas en su misma categoría, así como para realizar un seguimiento del crecimiento y el desarrollo del deportista a lo largo del tiempo

➢ **Envergadura:**

Equipo necesario:

- Una cinta métrica flexible y graduada
- Una superficie plana y vertical para medir, como una pared o un poste
- Un ayudante para realizar la medición, si es posible

Preparación del deportista:

- El deportista debe estar de pie con los brazos extendidos lateralmente, formando un ángulo de 90 grados con el cuerpo
- Los dedos de las manos deben estar extendidos y los pulgares apuntando hacia arriba
- Los hombros del deportista deben estar relajados y en posición natural

Ejecución de la medición:

- El deportista debe tocar la pared o el poste con las yemas de los dedos de ambas manos a la altura de los hombros
- El ayudante debe colocar la cinta métrica en la pared o el poste, de modo que quede horizontal y a la altura de las puntas de los dedos
- El ayudante debe medir la distancia desde la punta del dedo medio de una mano hasta la punta del dedo medio de la otra mano, registrando el valor en centímetros o pulgadas

Repeticiones:

- Se pueden realizar múltiples repeticiones de la medición de la envergadura para asegurar la precisión de la medida
- Si hay alguna discrepancia significativa entre las mediciones repetidas, se debe registrar la medida más precisa y descartar las mediciones inconsistentes

Interpretación de los resultados:

- La envergadura es una medida de la distancia entre las puntas de los dedos medios de ambas manos y se utiliza para evaluar el tamaño del cuerpo y la longitud de los miembros superiores
- La envergadura también se puede utilizar para predecir la altura del deportista, ya que la envergadura suele ser proporcional a la altura del cuerpo
- Los valores de envergadura registrados se pueden utilizar para comparar el tamaño corporal del deportista con otros deportistas en su misma categoría, así como para realizar un seguimiento del crecimiento y el desarrollo del deportista a lo largo del tiempo

Test de 20 metros lisos:

Equipo necesario:

- Una pista de atletismo de 20 metros (o un espacio plano y libre de obstáculos de 20 metros de longitud)
- Una línea de salida y una línea de meta claramente marcadas
- Un cronómetro con precisión de décimas de segundo

Preparación del deportista:

- El deportista debe realizar un calentamiento previo apropiado para evitar lesiones y mejorar el rendimiento
- El deportista debe colocarse en la línea de salida con los pies separados al ancho de los hombros y los dedos de los pies detrás de la línea

Ejecución del test:

- El deportista comienza a correr tan pronto como se da la señal de inicio
- El deportista corre recto hacia la línea de meta a una velocidad máxima
- El deportista debe tocar con cualquier parte del cuerpo la línea de meta con el torso erguido y la cabeza levantada
- Se detiene el cronómetro en el momento en que el deportista cruza la línea de meta

Repeticiones:

- Se pueden realizar múltiples repeticiones del test de 20 metros lisos, permitiendo suficiente tiempo de recuperación entre cada repetición para evitar la fatiga excesiva
- Se pueden registrar los tiempos de cada repetición y utilizarlos para calcular la media y la variabilidad del rendimiento del deportista

Interpretación de los resultados:

- El tiempo de carrera registrado se utiliza como una medida del rendimiento del deportista en el test de 20 metros lisos
- El tiempo puede ser utilizado para comparar el rendimiento del deportista con otros deportistas en su misma categoría, así como para realizar un seguimiento del progreso del rendimiento del deportista a lo largo del tiempo

Test de salto largo sin impulso.

Equipo necesario:

- Una cinta métrica
- Una línea de partida claramente marcada en el suelo

- Una tabla de salto largo (opcional)

Preparación del deportista:

- El deportista debe estar vestido con ropa cómoda y calzado deportivo adecuado
- El deportista debe realizar un calentamiento adecuado que incluya estiramientos y ejercicios de movilidad articular

Ejecución del test:

- El deportista debe colocarse detrás de la línea de partida con los pies juntos
- El deportista debe saltar hacia adelante lo más lejos posible con ambos pies al mismo tiempo, sin dar ningún impulso previo con los pies ni con los brazos
- El deportista debe aterrizar con los pies juntos y mantener el equilibrio durante al menos dos segundos
- La distancia medida es desde la línea de partida hasta el talón más cercano del deportista que haya tocado el suelo después del salto
- Se deben realizar al menos tres intentos y se registrará la distancia alcanzada en cada uno de ellos
- El mejor resultado obtenido será el que se tome como referencia para la evaluación

Consideraciones adicionales:

- Es importante asegurarse de que el suelo donde se realiza el test esté limpio y libre de obstáculos que puedan interferir en el salto
- Es recomendable que el deportista realice algunos saltos de prueba para familiarizarse con el movimiento antes de comenzar los intentos registrados
- Se recomienda registrar la distancia en centímetros para mayor precisión en la evaluación

Test de Salto vertical.

Equipo necesario:

- Una cinta métrica
- Una pared con una superficie lisa y sin obstáculos que permita medir la altura del salto vertical
- Un soporte o regla que permita marcar la altura alcanzada por el deportista

Preparación del deportista:

- El deportista debe estar vestido con ropa cómoda y calzado deportivo adecuado
- El deportista debe realizar un calentamiento adecuado que incluya estiramientos y ejercicios de movilidad articular

Ejecución del test:

- El deportista debe colocarse de pie con los pies juntos y los brazos extendidos hacia arriba
- El deportista debe saltar verticalmente lo más alto posible, estirando los brazos por encima de la cabeza
- Se debe marcar la altura alcanzada en el punto más alto del salto, tomando como referencia el punto más bajo de los dedos de la mano más alta del deportista
- Se deben realizar al menos tres intentos y se registrará la altura alcanzada en cada uno de ellos
- El mejor resultado obtenido será el que se tome como referencia para la evaluación

Consideraciones adicionales:

- Es importante asegurarse de que la pared donde se realiza el test esté limpia y libre de obstáculos que puedan interferir en el salto

- Es recomendable que el deportista realice algunos saltos de prueba para familiarizarse con el movimiento antes de comenzar los intentos registrados
- Se recomienda registrar la altura en centímetros para mayor precisión en la evaluación

Interpretación de los resultados:

- La altura alcanzada en el salto vertical se utiliza como medida indirecta de la fuerza explosiva de los músculos de las piernas, por lo que un resultado más alto indica una mayor capacidad de generar potencia muscular
- La evaluación del resultado debe ser individualizada en función de las características del deportista, su edad, género y disciplina deportiva
- Para una comparación más precisa, se pueden utilizar tablas de referencia que relacionan la altura del salto con el nivel de rendimiento esperado para diferentes grupos de edad y género

Test shuttle run 4 x 10 mt.

Equipo necesario:

- Una pista o superficie plana de 20 metros de largo
- Conos o marcas para delimitar las zonas de ida y vuelta
- Un cronómetro para medir el tiempo
- Un sistema de registro para anotar los tiempos obtenidos

Preparación del deportista:

- El deportista debe estar vestido con ropa cómoda y calzado deportivo adecuado
- El deportista debe realizar un calentamiento adecuado que incluya estiramientos y ejercicios de movilidad articular

Ejecución del test:

- El deportista debe colocarse detrás de la línea de partida, en posición de pie y con ambos pies detrás de la línea
- Al inicio de la señal, el deportista debe correr hacia el cono ubicado a 10 metros de distancia y tocarlo con una mano
- El deportista debe regresar corriendo hacia la línea de salida y tocarla con una mano
- El deportista debe repetir el recorrido de ida y vuelta hacia el cono y la línea de salida, completando un total de 4 idas y vueltas
- El tiempo se detiene cuando el deportista cruza la línea de llegada después de completar el último recorrido
- Se deben realizar al menos dos intentos y se registrará el tiempo obtenido en cada uno de ellos
- El mejor resultado obtenido será el que se tome como referencia para la evaluación

Consideraciones adicionales:

- Es importante asegurarse de que la superficie donde se realiza el test esté limpia y libre de obstáculos que puedan interferir en la carrera
- Es recomendable que el deportista realice algunos recorridos de prueba para familiarizarse con el movimiento antes de comenzar los intentos registrados
- El test se puede modificar según la disciplina deportiva o el nivel de rendimiento, aumentando la distancia o la cantidad de repeticiones

Interpretación de los resultados:

- El test Shuttle Run 4 x 10 mt es utilizado como medida de la capacidad aeróbica y la velocidad y agilidad en deportistas de diferentes disciplinas.

- El resultado obtenido se interpreta en función del tiempo total empleado en completar los 4 recorridos, siendo un resultado más bajo indicativo de una mayor capacidad aeróbica y velocidad y agilidad en el deportista.
- Para una comparación más precisa, se pueden utilizar tablas de referencia que relacionan los tiempos obtenidos con el nivel de rendimiento esperado para diferentes grupos de edad y género.

1.13. TEST TECNICOS ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL DE ZIPACON.

Iniciación 1,2 y 3 y fundamentación 1:

- Control de balón golpe de antebrazo y volea
- Gesto técnico de saque de seguridad o por debajo
- Combinado gesto técnico de antebrazo y volea
- Gesto técnico de saque de tenis

Fundamentación 2 y 3:

- Control de balón golpe de antebrazo y volea
- Gesto técnico de saque de seguridad o por debajo
- Combinado gesto técnico de antebrazo y volea
- Gesto técnico de saque de tenis

➢ CONTROL DE BALON GOLPE DE ANTEBRAZO Y VOLEA

OBJETIVO: Medir el control del balón mediante el gesto técnico del antebrazo y volea teniendo cinco intentos en cada ejecución.
ELEMENTOS: espacio físico y balones de voleibol
DESCRIPCION: el deportista realizará la mayor cantidad de golpes de antebrazo y volea en cinco intentos.

➢ GESTO TECNICO DE SAQUE DE SEGURIDAD O POR DEBAJO

OBJETIVO: Medir el gesto técnico de saque de seguridad o por debajo.
ELEMENTOS: espacio físico, tubos, red, balones de voleibol
DESCRIPCION: el deportista realizará 10 saques de seguridad o por debajo.

➢ COMBINADO GESTO TECNICO DE ANTEBRAZO Y VOLEA

OBJETIVO: Medir el control del gesto técnico de antebrazo y volea.
ELEMENTOS: espacio físico y balones de voleibol
DESCRIPCION: el deportista realizará la mayor cantidad de golpes de antebrazo y volea en cinco intentos, realizando el ejercicio combinado.

➢ GESTO TECNICO DE SAQUE DE TENIS

OBJETIVO: Medir el control del gesto técnico de saque de tenis dirigido a las diferentes posiciones del voleibol
ELEMENTOS: espacio físico, tubos, red, balones de voleibol
DESCRIPCION: el deportista realizara 6 saques de tenis a las diferentes posiciones del voleibol.
señalar cual y como va aplicar la evaluación al grupo de formación deportiva).

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (Información tomada de “Análisis del Perfil Antropométrico de Jugadores de la Selección Brasileña de Voleibol Infanto Juvenil” Claudio Luís Toledo Fonseca; Paula Roquetti Fernandes y José Fernandes Filho, 2010).
- (N.d.-b). Fvbpa.com. Retrieved September 1, 2022, from https://www.fvbpa.com/wp-content/uploads/FIVB-Volleyball_Rules2021_2024-EN.en_.es_.pdf
- (N.d.-b). Voleyecuador.org. Retrieved September 1, 2022, from http://voleyecuador.org/pdfs/Boletin_1_FEV.pdf
- (N.d.-c). Efdeportes.com. Retrieved September 1, 2022, from https://www.efdeportes.com/efd9/voley9.htm#:~:text=La%20estad%C3%ADstica%20individual%20se%20basa,Recepci%C3%B3n
- “Características fisiológicas del voleibol y su impacto medio ambiental”, Lic. Raiza Mirelda O´farrill Bolaños, Lic. Yenhei Salazar Martínez, MS.c Yoel Quincosa Hernández. 2013)
- Autores: • M. Sc. José Luis Santana Lugones, Instructor II FIVB, Profesor Auxiliar ISCF “Manuel Fajardo”, Facultad de Villa Clara. • Dr. C. Rafael de M. Navelo Cabello, Entrenador nivel II. Profesor Asistente de Voleibol ISCF “Manuel Fajardo”, Facultad de Villa Clara. • Lic. Antonio Perdomo Estrella. Instructor FIVB. Miembro de la FCVB. • Lic. Justo Morales González. Instructor FIVB. Miembro de la FCVB.
- Badillo, J., & Avestaran, E. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo. Index, 19.

- BLUME, Gunter. Voleibol. Deportes, 1989.
- Bobber, M., & Haan, A. (1997). Does elastic energy enhance work and efficiency in the stretch – shortening cycle? J. Apple. Biomechanic, 389-415
- Bompa, T. (2004). Periodización del entrenamiento deportivo (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo.

- BONNEFOY, George y otros. Enseñar voleibol para jugar en equipo. Inde, 2000.
- Coautor: • Lic. Mario Vázquez Olivé, Profesor de Voleibol. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas.
- COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL. Voleibol. Documentos curso para entrenadores internacionales PIB. Federación Española de Voleibol, 1997.
- Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.
- Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf
- FIEDLER, Marianne. Voleibol. Pueblo y Educación, 1979.
- GARCIA R. MARIO BERNARDO. Textos inéditos de preparación técnica y entrenamiento de voleibol.
- GRUPO DE ESTUDIO KINESIS. Voleibol básico. Kinesis, 2000
- Hegedüs, J. (1975). Teoría general y especial del entrenamiento deportivo. Buenos aires: Stadium, 105-107
- https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3
- https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are
- International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). International Standards for Anthropometric Assessment. ISAK, 2011.

- Kraemer, W. (2004). Entrenamiento de la fuerza. Hispano Europea.

- La preparación de los voleibolistas jóvenes. La Habana: Científico – Técnica, 1984.
- Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. Journal of sports sciences, 6(2), 93-101.

- MARSENACH, Jacqueline y DRUENNE, Francis. Voleibol. Gymnos, 1991.
- MATA, David y otros. Voley playa. Aprendizaje, entrenamiento y organización. Alianza Deporte, 1994.
- Mayhew, J. L., & Smith, D. (1990). Reliability of selected physical fitness tests on physically active young men. Perceptual and Motor Skills, 70(3_suppl), 1219-1228.

- Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y Deportes. Medellín.
- MORAS, Gerard. La preparación integral en el voleibol. España: Paidotribo, 1994.
- National Institutes of Health (NIH). Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. NIH, 1998.
- Norton, K., & Olds, T. (1996). Anthropometrica: A textbook of body measurement for sports and health courses. UNSW Press.
- Norton, K., & Olds, T. (1996). Anthropometrica: A textbook of body measurement for sports and health courses. UNSW Press.
- Posiciones en el voleibol Rotaciones en la cancha, funciones de jugadores. (2021, julio 2). Competize. https://www.competize.com/blog/posiciones-voleibol-rotaciones-funciones-jugadores/
- Programación de preparación del deportista de voleibol, Ciudad de la Habana, febrero del 2002
- RODRÍGUEZ, Ricardo. La preparación física en el voleibol. Pila Teleña, 1982.
- Romo, A. C. S. (n.d.). capacidades físicas condicionales de voleibol. GoConqr. Retrieved September 1, 2022, from https://www.goconqr.com/es/p/21717391?for_copy=true
- Santos, V. G., & Franchini, E. (2014). Tests para la evaluación física de deportistas de alto rendimiento. Editorial Paidotribo.
- Sports Coach UK. (2010). Running technique. Retrieved from https://www.sportscoachuk.org/sites/default/files/Running%20Technique_0.pdf
- Stars Volleyball. (2020, February 6). *Sistemas de Juego voleibol*. Stars Volleyball Club. https://starsvolleyball.es/sin-categoria/sistemas-de-juego-voleibol/
- Stewart, A. D., & Marfell-Jones, M. J. (2011). International Standards for Anthropometric Assessment (Third Edition). International Society for the Advancement of Kinanthropometry.

- VARIOS AUTORES. Voleibol I. La Habana: Pueblo y Educación, 1992.
- Verkhoshansky. (2001). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo.
- Viitasalo, J., & Bosco, C. (1982). Electromechanical behaviour of human muscles in vertical jumps. 253-61.
- World Health Organization (WHO). Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry. WHO, 1995.
- World Health Organization (WHO). Waist Circumference and Waist-Hip Ratio: Report of a WHO Expert Consultation. WHO, 2011.

- ZHELEZNIAC, Yuri Dimitrich. Voleibol, teoría y método de la preparación. España: Paidotribo, 1993.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN 1 y 2 y FUNDAMENTACION 1

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION 1 Y 2	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	combina los diferentes movimientos de la tecnica en pro de mantener la pelota en juego
						RITMO	mantiene y diferencia los ritmos de juego dependiendo del gesto tecnico realizado
						EQUILIBRIO	mantiene el equilibrio durante el juego
						ORIENTACION	se orienta correctamente en el campo de juego según el mini voley
						DIFERENCIACION	realiza movimientos segmentados según la tecnica
						REACCIÓN	actua frente a un estimulo de manera eficaz
						ADAPTACIÓN	se acopla de manera eficaz a las diferentes tecnicas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	mantiene un patron adecuado en su caminata
						CORRER	mantiene un patron fijo y presenta fase de vuelo al correr
						SALTAR	sanlta de manera eficas con y sin obstaculos
						ATRAPAR	realiza recepciones con los brazos a una altura superior a la de los hombros
						RODAR	realiza rollos hacia adelante y hacia atras de manera eficaz
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Desarrolla tareas especificas en tiempo corto dependiendo el gesto tecnico a realizar
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Diferencia el gesto tecnico a utilizar dependiendo de la altura de la pelota y subtrayectoria
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	auto carga	es capaz de realizar ejercicios con su propio peso
						isometrica	mantiene la contraccion muscular por un tiempo determinado
						resistencia	es capaz de mantener un ejercico de fuerza por un tiempo prolongado
						fuerza velocidad	es capaz de realizar un ejercio de fuerza a gran velocidad (potencia)
				2	RESISTENCIA	aerobica	es capaz de matener ejercicios fisicos por un tiempo prolongado
						Anaerobica	Realiza esfuerzos a maxima intensidad en el menor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD REACCION	demuestra mejora cosntante frente a la velocidad de reaación
						VELOCIDAD MAXIMA	mejora constantemente la velocidad maxima
						VELOCIDAD RESITENCIA	desarrolla de manera adecuada la velocidad sesitencia
				4	FLEXIBILIDAD	BALICA	mantiene estiramientos de forma prolongada
						HIPERBALICA	realiza estiramientos de manera repetitiva por medio de insistencias
		TECNICO	DESTREZAS	1	Servicio	Por debajo	Realiza con efectividad un servicio por debajo o de seguridad.
				2	Recepcion	De pie	Recepciona la pelota de forma correcta con los dos pies apyados en el suelo dejandola positiva
						Arrodillado	Recepciona la forma de forma correcta con las dos rodillas poyadas en el suelo dejandola positiva
						con un pie de apoyo y una rodilla	Recepciona de forma correcta con un pie y una rodilla apoyados en el suelo dejandola positiva
						Antebrazos	Recibe la pelota efectivamente en golpe de antebrazos
						Volea	Recibe la pelota efectivamente en golpe de manos altas o volea.
						Recepcion con desplazamiento laterales	Recepciona la pelota correctamente despues de realizar desplazamientos laterales a la derecha y a la izquierda.
						Recepcion con desplazamiento adelante y atrás	Recepciona la pelota correctamente despues de realizar desplaamientos adelante y atrás.
				3	Pase	de antebrazo hacia el frente	Levanta la pelota de frente en golpe de antebrazo.
						de antebrazo hacia atrás	Levanta la pelota de espaldas en golpe antebrazo
				4	Ataque	fintas cortas	Ataca el campo contrario realizando una finta que cae corto.
						fintas largas	Ataca el campo contrario realizando una finta que cae largo
				5	Bloqueo	Bloqueo neutro	Sube al bloqueo con los dos brazos extendidos y paralelos
				6	Defenza	De pie	Defiende la pelota de forma correcta con los dos pies apyados en el suelo dejandola positiva o en zona 8
						Arrodillado	Defiende la forma de forma correcta con las dos rodillas poyadas en el suelo dejandola positiva o en zona 8
						con un pie de apoyo y una rodilla	Defiende de forma correcta con un pie y una rodilla apoyados en el suelo dejandola positiva oen zona 8
						Antebrazos	Defiende la pelota efectivamente en golpe de antebrazos
						Volea	Defiende la pelota efectivamente en golpe de manos altas o volea.
						Defenza con desplazamiento laterales	Defiende la pelota correctamente despues de realizar desplazamientos laterales a la derecha y a la izquierda.
						Defenza con desplazamiento adelante y atrás	Defiende la pelota correctamente despues de realizar desplzamientos adelante y atrás.
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	LUGAR DE ORIGEN DEL VOLEIBOL	el deportista conoce el origen del Voleibol
						LUGAR DE ORIGEN DEL VOLEIBOL	el deportista conoce el origen del vbalon del voleibol
						MEJORES REPRESENTANTES	el deportista conoce los representantes mas destacados del deporte

	Y FUNDAMENTACION 1	TEORICO				RECORDS	el deportidta conoce los recorsd de las diferentes modalidades
						NUEVAS MODALIDADES	el deportista conoce las nuevas modalidades
				2	REGLAMENTACION	PESO DEL BALON	el deportista conoce el peso reglamentario del balon
						MEDIDAS REGLAMENTARIAS	el deportista conoce la medida reglamentaria de la cancha de voleibol dependiendo de la categoria
						ALTURAS DE LA RED	el deportita conoce la altura de la malla dependiendo de la categoria
						MODALIDADES OLIMPICAS	el deportista conose las modalidades olimpicas de la disciplina
						REGLAMENTO	el deportista conoce las principales faltas del deporte
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIMNOS	el deportita conoce los himnos nacional departamental y municipal
						SIMBOLOS	el deportista conoce y porta los simbolos representativos del deporte
						CUIDADO DEL ESCENARIO	el deportista mantiene en buen estado el campo de juego
						CUIDADO DE PALAS	el deportista porta y realiza mantenimiento constante a su material deportivo
						IDENTIFICACION	el deportista porta de manera ideal prendas y accesorios alucivos al deporte
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	confianza	es capaz de confiar en si mismo
						solidaridad	es solidario con sus compañeros
						responsabilidad	es responsable frente a lo asignado
						respeto	es respetuoso con los demas
						tolerancia	es tolerante con los demas
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	mantiene un optimo aseo de si mismo
						ALIMENTACIÓN	se alimenta con elementos saludables y no comida chatarra
						PRESENTACION PERSONAL	mantiene su presentacion personal optimamente
						DESCANSO Y SUEÑO	descansa de manera correcta y según lo indicado
						EJERCICIO FISICO	genera habitos de ejercicio fisico
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	mantiene una actitud positiva frente a las clases
						ESFUERZO	demuestra esfuerzo frente a las actividaes propuestas en clase
						SUPERACIÓN	se superera frente a las dificultades presentadas en clase
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	el deportista reconose la importancia que tiene el otro para su propia construcción
						RECONOCIMIENTO DEL OTRO	el deportista es capaz de reconoser las cualidades del otro.
						RELACION INTERPERSONAL	los deportistas identifican la importancia de las relaciones interpersonales.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	es capaz de desempeñar una labor acordada en grupo
						INTEGRACION SOCIAL	es capaz de socializar con otros y hacer parte del grupo social.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CARRETILLA	los deportistas se ubicaran en parejas, uno tomara al otro por los pies, el otro debera realizar un recorrido establecido de 20 metrros dando pasos con las manos, realizando una flexion de brazos cada cuatro pasos. (carretilla)
						ATUTADOS	por parejas un deportista debera cargar al otro en la espalda y desplazarse por una distancia determinada de 20 metros, realizando una cunclilla dada seis pasos, luego derealizar tres recorridos se cambiara de rol.
						PASES	por parejas, un deportista lanzara al otro un balón medicinal, durante 2 minutos con uno de descanso, esto se realizara cuatro veces.
						COCODRILLO	el deportista debera pasar por un area determinada si dejarse tocar del compañero
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GALLINA CIEGA	el deportista debera coger a los compañeros, teniendo ocluidos los ojos, para mejorar la concentración
						CONGELADOS	el deportista debera ser veloz frente ala actividad
						COGIDAS	el deportista mejora la velocidad de evación
						LA LLEVA	el deportista afina la punteria y el lanzamiento
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	el deportiosta plasma en un dibujo las modalidades del voleibol
						MIMICA	el deportita imita los gestos tecnicos de un voleibolista reconocido
						EXPRECIÓN CORPORAL	el deportita es capas d expresarse por medio de su cuerpo
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE SALTO	el deportista efectua correctamente el salto en circuito
						CIRCUITO DE FUERZA	el deportista supera los distintos obtatulos presentados
						CIRCUITO DE CARRERA	el deportista superoa las pruebas de carrera determinadas
						CIRCUITO DE LANZAMIENTO	el deportista efectua de manera correta el lanzamiento bilateral
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	PARTICIPACIÓN	el deporista participa activamente de los festivales
						CONVIVENCIA	el depotista convive de manera armoniosa con los demas
						INTEGRACION	el deportista se integra de manera acertiva con sus compañeros
						MOTIVACION	el deportista se mantiene motivado frente a las actividades propuestas

FECHA DE ENTREGA	**14/04/2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**DUVAN FELIPE BARRERA GONZALEZ**
MUNICIPIO	**ZIPACON**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN 3 y FUNDAMENTACION 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
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	combina los diferentes movimientos de la tecnica en pro de mantener la pelota en juego
						RITMO	mantiene y diferencia los ritmos de juego dependiendo del gesto tecnico realizado
						EQUILIBRIO	mantiene el equilibrio durante el juego
						ORIENTACION	se orienta correctamente en el campo de juego según el mini voley
						DIFERENCIACION	realiza movimientos segmentados según la tecnica
						REACCIÓN	actua frente a un estimulo de manera eficaz
						ADAPTACIÓN	se acopla de manera eficaz a las diferentes tecnicas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	mantiene un patron adecuado en su caminata
						CORRER	mantiene un patron fijo y presenta fase de vuelo al correr
						SALTAR	sanlta de manera eficas con y sin obstaculos
						ATRAPAR	realiza recepciones con los brazos a una altura superior a la de los hombros
						RODAR	realiza rollos hacia adelante y hacia atras de manera eficaz
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Desarrolla tareas especificas en tiempo corto dependiendo el gesto tecnico a realizar
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Doiferencia el gesto tecnico a utilizar dependiendo de la altura de la pelota y subtrayectoria
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA-ISOMETRICA	relaiza ejercicios de fuerza isometrica de manera eficaz
						FUERZA-ISOTONICA	relaiza ejercicios de fuerza isotonica de manera eficaz
						FUERZA-AEROBICA	relaiza ejercicios de fuerza aerobica de manera eficaz
						FUERZA-POTENCIA	relaiza ejercicios de fuerza potencia de manera eficaz
				2	RESISTENCIA	aerobica	es capaz de matener ejercicios fisicos por un tiempo prolongado
						Anaerobica	Realiza esfuerzos a maxima intensidad en el menor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD REACCION	demuestra mejora cosntante frente a la velocidad de reaación
						VELOCIDAD MAXIMA	mejora constantemente la velocidad maxima
						VELOCIDAD RESITENCIA	desarrolla de manera adecuada la velocidad sesitencia
				4	FLEXIBILIDAD	BALICA	mantiene estiramientos de forma prolongada
						HIPERBALICA	realiza estiramientos de manera repetitiva por medio de insistencias
		TECNICO	DESTREZAS	1	Servicio	Por debajo	Realiza con efectividad un servicio por debajo o de seguridad.
						de tenis	Realiza con efectividad un servicio de tenis o por arriba de la cabeza
						Floatting	Realiza con efectividad un servicio en floatting desde el suelo.
				2	Recepcion	De pie	Recepciona la pelota de forma correcta con los dos pies apyados en el suelo dejandola positiva
						Arrodillado	Recepciona la forma de forma correcta con las dos rodillas poyadas en el suelo dejandola positiva
						con un pie de apoyo y una rodilla	Recepciona de forma correcta con un pie y una rodilla apoyados en el suelo dejandola positiva
						Antebrazos	Recibe la pelota efectivamente en golpe de antebrazos
						Volea	Recibe la pelota efectivamente en golpe de manos altas o volea.
						Recepcion con desplazamiento laterales	Recepciona la pelota correctamente despues de realizar desplazamientos laterales a la derecha y a la izquierda.
						Recepcion con desplazamiento adelante y atrás	Recepciona la pelota correctamente despues de realizar desplaamientos adelante y atrás.
				3	Pase	de antebrazo hacia el frente	Levanta la pelota de frente en golpe de antebrazo.
						de antebrazo hacia atrás	Levanta la pelota de espaldas en golpe antebrazo
						de volea hacia el frente	Levanta la pelota en volea hacia el frente.
						de volea hacia atrás	Levanta la pelota en volea hacia atrás.
				4	Ataque	fintas cortas	Ataca el campo contrario realizando una finta que cae corto.
						fintas largas	Ataca el campo contrario realizando una finta que cae largo
						Remate	Remata la pelota con el gesto tecnico correcto
				5	Bloqueo	Bloqueo neutro	Sube al bloqueo con los dos brazos extendidos y paralelos
						Bloqueo Ofensivo	Sube al bloqueo con los dos brazos paralelos e inclinados ligermente hacia atrás.
						Bloqueo Defensivo	Sube al bloqueo con los dos brazos paralelos e incloinados hacia adelante.
						De pie	Defiende la pelota de forma correcta con los dos pies apyados en el suelo dejandola positiva o en zona 8
						Arrodillado	Defiende la forma de forma correcta con las dos rodillas poyadas en el suelo dejandola positiva o en zona 8

	3 Y FUNDAMENTACION 2			6	Defenza	con un pie de apoyo y una rodilla	Defiende de forma correcta con un pie y una rodilla apoyados en el suelo dejandola positiva oen zona 8
						Antebrazos	Defiende la pelota efectivamente en golpe de antebrazos
						Volea	Defiende la pelota efectivamente en golpe de manos altas o volea.
						Defenza con desplazamiento laterales	Defiende la pelota correctamente despues de realizar desplazamientos laterales a la derecha y a la izquierda.
						Defenza con desplazamiento adelante y atrás	Defiende la pelota correctamente despues de realizar desplzamientos adelante y atrás.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	LUGAR DE ORIGEN DEL VOLEIBOL	el deportista conoce el origen del Voleibol
						LUGAR DE ORIGEN DEL VOLEIBOL	el deportista conoce el origen del vbalon del voleibol
						MEJORES REPRESENTANTES	el deportista conoce los representantes mas destacados del deporte
						RECORDS	el deportidta conoce los recorsd de las diferentes modalidades
						NUEVAS MODALIDADES	el deportista conoce las nuevas modalidades
				2	REGLAMENTACION	PESO DEL BALON	el deportista conoce el peso reglamentario del balon
						MEDIDAS REGLAMENTARIAS	el deportista conoce la medida reglamentaria de la cancha de voleibol dependiendo de la categoria
						ALTURAS DE LA RED	el deportita conoce la altura de la malla dependiendo de la categoria
						MODALIDADES OLIMPICAS	el deportista conose las modalidades olimpicas de la disciplina
						REGLAMENTO	el deportista conoce las principales faltas del deporte
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIMNOS	el deportita conoce los himnos nacional departamental y municipal
						SIMBOLOS	el deportista conoce y porta los simbolos representativos del deporte
						CUIDADO DEL ESCENARIO	el deportista mantiene en buen estado el campo de juego
						CUIDADO DE PALAS	el deportista porta y realiza mantenimiento constante a su material deportivo
						IDENTIFICACION	el deportista porta de manera ideal prendas y accesorios alucivos al deporte
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CONFIANZA	el deportista genera confianza con el instructor y sus compañeros
						RESPETO	el deportista es respetuoso con los compañeros el instructos y demas personas asociadas al deporte
						TOLERANCIA	el deportista genera tolerancia frente a situaciones complejas
						RESPONSABILIDAD	el deportista es responsabre con sus queaceres en el deporte y tareas asignadas
						FRATERNDAD	el deportista genera viculos con sus compañeros
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	el deportisata tiene una higiene optima
						ALIMENTACIÓN	el deportista diferencia la buna alimentación de la mala
						PRESENTACION PERSONAL	el deportista se presenta a los entrenamientos y eventos con una presentacion personal obtima
						DESCANSO Y SUEÑO	el deportisat asume la importancia de un buen descanso
						EJERCICIO FISICO	el deportista genera ahitos de salud fisica por medio del ejercicio constante
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	mantiene una actitud positiva frente a los entrenamientos independientemente del contenido
						ESFUERZO	mantiene un esfuerzo sobresaliente en cada actividad propuesta
						SUPERACIÓN	presenta una superacion constante prente a su poceso
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	el deporista se mantiene concentrado y atento en las actividades proputas
						RECONOCIMIENTO DEL OTRO	el deportista reconoce la importamncia del otro en su propia formacion
						RELACION INTERPERSONAL	es capaz de relacionarce con el otro de manera acertiva en las diferentes actividades propuestas
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	convive de manera armonica con los demas
						INTEGRACION SOCIAL	se integra de manera acertiva con los demas integrantes
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CARRETILLA	los deportistas se ubicaran en parejas, uno tomara al otro por los pies, el otro debera realizar un recorrido establecido de 20 metrros dando pasos con las manos, realizando una flexion de brazos cada cuatro pasos. (carretilla)
						LLERMIS	el deportista mejora la velocidad de reaccion
						PASES	por parejas, un deportista lanzara al otro un balón medicinal, durante 2 minutos con uno de descanso, esto se realizara cuatro veces.
						COCODRILLO	el deportista debera pasar por un area determinada si dejarse tocar del compañero
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS	mejora su lanzamiento
						GOLOSA	mejora la coordinacion viso pedica
						ESCONDIDAS	el deportista mejora la capacidad de estrategia
						HALAR LA CUERDA	el deportista mejora la fuerza en el halon
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	decoracion de palas
						MANUALIDAD	elaboracion de rodilleras
						EXPRECIÓN ARTISTICA	elaboracion de estuches para palas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE NATACION	el deportista efectua correctamente las actividades de natación
						CIRCUITO DE BOYAS	el deportista supera los distintos obtatulos presentados con el kayak
						CIRCUITO DE CARRERA EN BOTES	el deportista supera las pruebas de carrera determinadas
						CIRCUITO DE ENTRADAS AL AGUA	el deportista efectua de manera correta el lanzamiento al agua

			4	5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	PARTICIPACIÓN	el deporista participa activamente de los festivales
						CONVIVENCIA	el depotista convive de manera armonosa con los demas
						INTEGRACION	el deportista se integra de manera acertiva con sus compañeros
						MOTIVACION	el deportista se mantiene motivado frente a las actividades propuestas

FECHA DE ENTREGA	**14/04/2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**DUVAN FELIPE BARRERA GONZALEZ**
MUNICIPIO	**ZIPACON**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION 3

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	combina los diferentes movimientos de la tecnica en pro de mantener la pelota en juego
						RITMO	mantiene y diferencia los ritmos de juego dependiendo del gesto tecnico realizado
						EQUILIBRIO	mantiene el equilibrio durante el juego
						ORIENTACION	se orienta correctamente en el campo de juego según el mini voley
						DIFERENCIACION	realiza movimientos segmentados según la tecnica
						REACCIÓN	actua frente a un estimulo de manera eficaz
						ADAPTACIÓN	se acopla de manera eficaz a las diferentes tecnicas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	mantiene un patron adecuado en su caminata
						CORRER	mantiene un patron fijo y presenta fase de vuelo al correr
						SALTAR	sanlta de manera eficas con y sin obstaculos
						ATRAPAR	realiza recepciones con los brazos a una altura superior a la de los hombros
						RODAR	realiza rollos hacia adelante y hacia atras de manera eficaz
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Desarrolla tareas especificas en tiempo corto dependiendo el gesto tecnico a realizar
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Doiferencia el gesto tecnico a utilizar dependiendo de la altura de la pelota y subtrayectoria
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA-POTENCIA	MEJORA POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS LA FUERZA-POTENCIA
						FUERZA-RESISTENCIA	MEJORA POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS LA FUERZA RESITENCIA
						FUERZA-VELOCIDAD	MEJORA POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS LA FUERZA VELOCIDAD
						FUERZA-HIPERTROFIA	MEJORA POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS LA FUERZA HIPERTROFIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	MEJORA LA RESISTENCIA EN PRUEBAS DE MARATON O 100METRO
						ANAEROBICA	MEJORA LA RESITENCIA EL LA PRUEBA DE 200 METRO
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD REACCION	demuestra mejora cosntante frente a la velocidad de reaación
						VELOCIDAD MAXIMA	mejora constantemente la velocidad maxima
						VELOCIDAD RESITENCIA	desarrolla de manera adecuada la velocidad sesitencia
				4	FLEXIBILIDAD	BALICA	MEJORA LA FLEXIBILIDA BALICA
						HIPERBALICA	MEJORA LA FEXIBILIDA HIPERBALICA
		TECNICO	HABILIDADES Y DESTREZAS	1	Servicio	Por debajo	Realiza con efectividad un servicio por debajo o de seguridad.
						de tenis	Realiza con efectividad un servicio de tenis o por arriba de la cabeza
						Floatting	Realiza con efectividad un servicio en floatting desde el suelo.
						Suspensión Floatting	Realiza con efectividad un servicio en suspensión con floatting
						De salto en potencia	Realiza con efectividad un servicio de potencia
				2	Recepcion	De pie	Recepciona la pelota de forma correcta con los dos pies apyados en el suelo dejandola positiva
						Arrodillado	Recepciona la forma de forma correcta con las dos rodillas poyadas en el suelo dejandola positiva
						con un pie de apoyo y una rodilla	Recepciona de forma correcta con un pie y una rodilla apoyados en el suelo dejandola positiva
						Antebrazos	Recibe la pelota efectivamente en golpe de antebrazos
						Volea	Recibe la pelota efectivamente en golpe de manos altas o volea.
						Recepcion con desplazamiento laterales	Recepciona la pelota correctamente despues de realizar desplazamientos laterales a la derecha y a la izquierda.
						Recepcion con desplazamiento adelante y atrás	Recepciona la pelota correctamente despues de realizar desplaamientos adelante y atrás.
						Lectura del servicio	Hace la lectura del servicio dependiendo de la fuerza, distancia y altura a la que golpea la pelota el contrincante para ubicarse y recibir de forma efectiva.
						caidas de la hoja	Puede recepcionar la pelota tras realizar una caida de la hoja.
						rollos de espaldas	Amortigua la pelota realizando un rollo de espaldas recepcionandola de forma positiva.
						rollos laterales	Realiza rollos laterales tras recibir para amortiguar las caidas laterales y estar dispuesto a la siguiente jugada.
				3	Pase	de antebrazo hacia el frente	Levanta la pelota de frente en golpe de antebrazo.
						de antebrazo hacia atrás	Levanta la pelota de espaldas en golpe antebrazo
						de volea hacia el frente	Levanta la pelota en volea hacia el frente.
						de volea hacia atrás	Levanta la pelota en volea hacia atrás.
						de volea con salto hacia el frente	Levanta la pelota hacia adelante en volea saltando.
						de volea con salto hacia atrás	Levanta la pelota hacia atrás en volea saltando.

	FUNDAMENTACION 3	TECNICO	DESTR	4	Ataque	fintas cortas	Ataca el campo contrario realizando una finta que cae corto.
						fintas largas	Ataca el campo contrario realizando una finta que cae largo
						Remate	Remata la pelota con el gesto tecnico correcto
						Remate diagonal	Remata la pelota de forma diagonal a su posicion de juego.
						Remate paralelo	Remata la pelota de forma paralela a su posicion de juego.
				5	Bloqueo	Bloqueo neutro	Sube al bloqueo con los dos brazos extendidos y paralelos
						Bloqueo Ofensivo	Sube al bloqueo con los dos brazos paralelos e inclinados ligermente hacia atrás.
						Bloqueo Defensivo	Sube al bloqueo con los dos brazos paralelos e incloinados hacia adelante.
						Bloqueo con desplazamiento largo	Sube al bloqueo tras realizar un desplazamiento largo desde su posicion inicail de cancha chica.
						Bloqueo con paso añadido	Sube al bloqueo añadiendo un paso
						Bloqeo abierto	se posciona de forma correcta para iniciar un bloqueo abierto y cubrir el centro.
						Bloqueo cerrado	Se posiciona de forma correcta para iniciar un bloqueo abierto y cubrir las puntas.
				6	Defenza	De pie	Defiende la pelota de forma correcta con los dos pies apyados en el suelo dejandola positiva o en zona 8
						Arrodillado	Defiende la forma de forma correcta con las dos rodillas poyadas en el suelo dejandola positiva o en zona 8
						con un pie de apoyo y una rodilla	Defiende de forma correcta con un pie y una rodilla apoyados en el suelo dejandola positiva oen zona 8
						Antebrazos	Defiende la pelota efectivamente en golpe de antebrazos
						Volea	Defiende la pelota efectivamente en golpe de manos altas o volea.
						Defenza con desplazamiento laterales	Defiende la pelota correctamente despues de realizar desplazamientos laterales a la derecha y a la izquierda.
						Defenza con desplazamiento adelante y atrás	Defiende la pelota correctamente despues de realizar desplzamientos adelante y atrás.
						Lectura del atacante	Hace la lectura del ataque dependiendo de la posicion, fuerza, distancia y altura a la que golpea la pelota el contrincante para ubicarse y defender de forma efectiva.
						caidas de la hoja	Puede defender la pelota realizando caida de la hoja.
						rollos de espaldas	Amortigua la pelota realizando un rollo de espaldas defendiendo la pelota en zona 8.
						rollos laterales	Realiza rollos laterales tras defender para amortiguar las caidas laterales y estar dispuesto a la siguiente jugada.
		TACTICO		1	K1	Recepcion de 3	Los deportistas se ubican de forma correcta para realizar una recepcion con solo tres deportistas
						Desplazamiento de ataque	Los deportistas saben realizar de forma correcta los diferentes desplazamientos para el desplieguie del ataque
						Salidas desde cuadrantes	Los deportistas identifican el pase para la salida desde el cuadrante
						Salidas desde cuadrante contrario	Los deportistas identifican el pase para la salida desde el cuadrantecontrario
						Trancision a K2	Los deportistas realizan de forma eficiente la trancision de K1 al K2
				2	K2	Posicion de bloqueo cerrado	Los bloqueadores se ubican cerca a la red en posicion de bloqueo cerrado para cubrir el central
						Posicion de bloqueo Abierto	Los bloqueadores se ubican cerca a la red en posicion de bloqueo abierto para cubrir las puntas
						arranque desde cancha chica	Los deportistas se ubican en una posicion inicial de cancha chica para disponerse a realizar sus respectivos desplazamientos de la defenza dependiendo de donde este el ataque.
						defenza estatica	Los deportistas se ubican rapidamente perfilados hacia el ataque del central o el pasador
						Defenza paralela	Los deportistas se ubica perfilados de forma paralela a donde esta ubicado el ataque del contrario
						Defenza diagonal	Los deportistas se ubica perfilados de forma diagonal a donde esta ubicado el ataque del contrario
						Defenza doble paralela	Los deportistas ubican una defenza paralelal corta y una paralela larga para defender la linea.
						Defenza doble diagonal	Los deportistas ubican una defenza diagonal corta y una diagonal larga para defender la diagonal.
						Defenza con bloqueo individual	Los deportistas se ubican de forma acertiva cuando solo hay un bloqueador
						Defenza con bloqueo doble	Los deportistas se ubican de forma acertiva cuando hay dos bloqueadores
						Defenza con bloqueo triple	Los deportistas se ubican de forma acertiva cuando hay tres bloqueadores
						Salidas desde cuadrantes	Los deportistas identifican el pase para la salida desde el cuadrante
						Salidas desde cuadrante contrario	Los deportistas identifican el pase para la salida desde el cuadrantecontrario
						Salidas sin armador	Los deportistas levantan la pelota sin armador para salir del contraataque
						Salidas desde Zona 8	Los deportistas se ubican para la salida desde el pase en zona 8
						Retorno de K2 a K2	Los deportistas seubican de nuevo en cancha chica tra realizar el contraatque
				3	Freeball	Entrega del Freeball	Los deportistas entregan de forma positiva o doble positiva un freball
						Salidas desde cuadrantes	Los deportistas identifican el pase para la salida desde el cuadrantecontrario
						Salidas desde cuadrante contrario	Los deportistas levantan la pelota sin armador para salir del contraataque
						Salidas desde Zona 8	Los deportistas se ubican para la salida desde el pase en zona 8
				1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	LUGAR DE ORIGEN DEL VOLEIBOL	el deportista conoce el origen del Voleibol
						LUGAR DE ORIGEN DEL VOLEIBOL	el deportista conoce el origen del vbalon del voleibol
						MEJORES REPRESENTANTES	el deportista conoce los representantes mas destacados del deporte

		TEORICO				RECORDS	el deportidta conoce los recorsd de las diferentes modalidades
						NUEVAS MODALIDADES	el deportista conoce las nuevas modalidades
				2	REGLAMENTACION	PESO DEL BALON	el deportista conoce el peso reglamentario del balon
						MEDIDAS REGLAMENTARIAS	el deportista conoce la medida reglamentaria de la cancha de voleibol dependiendo de la categoria
						ALTURAS DE LA RED	el deportita conoce la altura de la malla dependiendo de la categoria
						MODALIDADES OLIMPICAS	el deportista conose las modalidades olimpicas de la disciplina
						REGLAMENTO	el deportista conoce las principales faltas del deporte
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIMNOS	el deportita conoce los himnos nacional departamental y municipal
						SIMBOLOS	el deportista conoce y porta los simbolos representativos del deporte
						CUIDADO DEL ESCENARIO	el deportista mantiene en buen estado el campo de juego
						CUIDADO DE PALAS	el deportista porta y realiza mantenimiento constante a su material deportivo
						IDENTIFICACION	el deportista porta de manera ideal prendas y accesorios alucivos al deporte
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CONFIANZA	EL DEPORTISTA GENERA CONFIANZA CON EL INSTRUCTOR Y SUS COMPAÑEROS
						RESPETO	EL DEPORTISTA ES RESPETUOSO CON LOS COMPAÑEROS EL INSTRUCTOS Y DEMAS PERSONAS ASOCIADAS AL DEPORTE
						TOLERANCIA	EL DEPORTISTA GENERA TOLERANCIA FRENTE A SITUACIONES COMPLEJAS
						RESPONSABILIDAD	EL DEPORTISTA ES RESPONSABRE CON SUS QUEACERES EN EL DEPORTE Y TAREAS ASIGNADAS
						FRATERNDAD	EL DEPORTISTA GENERA VICULOS CON SUS COMPAÑEROS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISATA TIENE UNA HIGIENE OPTIMA
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA DIFERENCIA LA BUNA ALIMENTACIÓN DE LA MALA
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA SE PRESENTA A LOS ENTRENAMIENTOS Y EVENTOS CON UNA PRESENTACION PERSONAL OPTIMA
						DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISAT ASUME LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA GENERA AHITOS DE SALUD FISICA POR MEDIO DEL EJERCICIO CONSTANTE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTIENE UNA ACTITUD POSITIVA FRENTE A LOS ENTRENAMIENTOS INDEPENDIENTEMENTE DEL CONTENIDO
						ESFUERZO	MANTIENE UN ESFUERZO SOBRESALIENTE EN CADA ACTIVIDAD PROPUESTA
						SUPERACIÓN	PRESENTA UNA SUPERACION CONSTANTE PRENTE A SU POCESO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORISTA SE MANTIENE CONCENTRADO Y ATENTO EN LAS ACTIVIDADES PROPUTAS
						RECONOCIMIENTO DEL OTRO	EL DEPORTISTA RECONOCE LA IMPORTAMNCIA DEL OTRO EN SU PROPIA FORMACION
						RELACION INTERPERSONAL	ES CAPAZ DE RELACIONARCE CON EL OTRO DE MANERA ACERTIVA EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES PROPUESTAS
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	CONVIVE DE MANERA ARMONICA CON LOS DEMAS
						INTEGRACION SOCIAL	SE INTEGRA DE MANERA ACERTIVA CON LOS DEMAS INTEGRANTES
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CARRETILLA	los deportistas se ubicaran en parejas, uno tomara al otro por los pies, el otro debera realizar un recorrido establecido de 20 metrros dando pasos con las manos, realizando una flexion de brazos cada cuatro pasos. (carretilla)
						LLERMIS	el deportista mejora la velocidad de reaccion
						PASES	por parejas, un deportista lanzara al otro un balón medicinal, durante 2 minutos con uno de descanso, esto se realizara cuatro veces.
						COCODRILLO	el deportista debera pasar por un area determinada si dejarse tocar del compañero
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS	mejora su lanzamiento
						GOLOSA	mejora la coordinacion viso pedica
						ESCONDIDAS	el deportista mejora la capacidad de estrategia
						HALAR LA CUERDA	el deportista mejora la fuerza en el halon
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	decoracion de palas
						MANUALIDAD	elaboracion de rodilleras
						EXPRECIÓN ARTISTICA	elaboracion de estuches para palas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE NATACION	el deportista efectua correctamente las actividades de natación
						CIRCUITO DE BOYAS	el deportista supera los distintos obtatulos presentados con el kayak
						CIRCUITO DE CARRERA EN BOTES	el deportista supera las pruebas de carrera determinadas
						CIRCUITO DE ENTRADAS AL AGUA	el deportista efectua de manera correta el lanzamiento al agua
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	PARTICIPACIÓN	el deporista participa activamente de los festivales
						CONVIVENCIA	el depotista convive de manera armonosa con los demas
						INTEGRACION	el deportista se integra de manera acertiva con sus compañeros
						MOTIVACION	el deportista se mantiene motivado frente a las actividades propuestas

FECHA DE ENTREGA	**14/04/2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**DUVAN FELIPE BARRERA GONZALEZ**
MUNICIPIO	**ZIPACON**



ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	VOLEIBOL
MUNICIPIO:	ZIPACON
NOMBRE DEL MONITOR	DUVAN FELIPE BARRERA GONZALEZ
MES	SEPTIEMBRE - OCTUBRE - NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
11:00 AM A 1:00 PM	GRUPO		Iniciacion 3		Iniciacion 3	Iniciacion 3			
	SEDE DE TRABAJO		Intitucion educativa departamental Zipacon		Intitucion educativa departamental Zipacon	Intitucion educativa departamental Zipacon			
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO	Fundamentacion 3	Iniciacion 1	Fundamentacion 3	Iniciacion 1	Iniciacion 1			
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo Municipal	Polideportivo Municipal	Polideportivo la estacion	Polideportivo Municipal	Polideportivo Municipal			
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO					Fundamentacion 3			
	SEDE DE TRABAJO					Polideportivo Municipal			

NOMBRE MONITOR
FIRMA

Duvan Felipe Barrera Gonzalez

OBLIGACION 4 PDF ANEXO NO 04 EXCEL DE TEMAS A TRABAJAR

Anexo PDF Actividad no. 4

Niveles de formacion	Temas a trabajar
Iniciacion 1	Capacidades coordinativas, patrones basicos de movimiento, trabajo de capacidades condicionales(Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) desplazamientos, juegos predeportivos, valores, etc
Iniciacion 2	Capacidades coordinativas, patrones basicos de movimiento, trabajo de capacidades condicionales(Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) desplazamientos, juegos predeportivos, valores, etc
Fundamentacion	Recibo de antebrazos, desplazamientos, control de balon desde diferentes posiciones, apacidades coordinativas, patrones basicos de movimiento, trabajo de capacidades condicionales(Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) desplazamientos, juegos predeportivos, valores, etc

OBLIGACION 5 PDF ANEXO NO 05 COBERTURA



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
7 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
8 AÑOS	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
9 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
10 AÑOS	0	3	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
11 AÑOS	2	4	2	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
12 AÑOS	0	3	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3
13 AÑOS	1	16	1	0	15	1	0	0	0	0	0	0	0	0	17
14 AÑOS	2	13	2	0	12	1	0	0	0	0	0	0	0	0	15
15 AÑOS	7	15	6	1	14	1	0	0	0	0	0	0	0	0	22
16 AÑOS	11	8	9	2	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	19
17 AÑOS	7	8	7	0	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	15
TOTALES	31	76	28	3	65	11	0	0	0	0	0	0	0	0	107
				107											

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
Iniciacion 1	5	25
Iniciacion 3	8	29
Fundamentacion	18	22
TOTAL	31	76
TOTAL	107	

OBLIGACION 6 PDF ANEXO NO 06 FOTOS CON IMAGEN INSTITUCIONAL















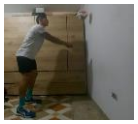
OBLIGACION 7 PDF ANEXO NO 07 SESIONES DE CLASE DIARIAS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	02/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en la responsabilidad, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea central; al sonar el pito debera correr a tocar el cono y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos adelante y atras, y hacer el mayor numero de toques al cono; el deportista que pierde debera pagar 10 flexiones de brazo
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera, durante 3	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea central; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos adelante y atras, y hacer el mayor numero movimientos con el cono; el deportista que pierde debera pagar 20 abdominales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea central donde habra un aro; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos adelante y atras, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 abdominales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 4	Control de Antebrazos Individual contra la pared.	 El deportista realizara control de antebrazo individual contra la pared de pie , teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
20 MIN.		Desplazamiento	JUEGO	Control de Antebrazos Individual. El primero en llegar a 20 golpes le pondra ejercicio a los compañeros	 El deportista realizara control de antebrazo individual de pie, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el responsabilidad durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

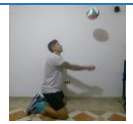
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	03/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)	 se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en el campo de juego; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos; al finalizar el tiempo el quipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr a tocar el cono y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos laterales al lado derecho y al lado izquierdo, y hacer el mayor numero de toques al cono; el deportista que pierde debera pagar 10 abdominales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral y en la linea central habra un cono ; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, y hacer el mayor numero movimientos con el cono; el deportista que pierde debera pagar 10 flexiones de brazo
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 4	Control de Antebrazos Individual Arrodillado.	 El deportista realizara control de antebrazo individual arrodillado, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
20 MIN.		Desplazamiento	JUEGO	Control de antebrazo por parejas, primer pareja en completar 30 pases, le pone ejercicio a los demas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran pases el uno al otro en golpe de antebrazos continuamente
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el Compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

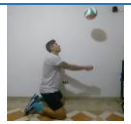
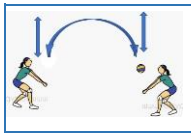
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	07/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Cadenita	 Se iniciara jugando cadenita entre todos los deportistas, donde se le indicara a uno que arranque cogiendo y cada persona que coja se añade a la cadenita, es decir que se tomaran de la mano y continuaran cogiendo, hasta cogerlos a todos y añadirlos a la cadenita, solo pueden coger las puntas de la cadena y cuando termoinenen se desiganara a otra persona para iniciar
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Control de Antebrazos individual Sentado.	 El deportista realizara control de antebrazo individual sentado en el suelo, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Control de Antebrazos Individual Arrodillado.	 El deportista realizara control de antebrazo individual arrodillado, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	Control de Antebrazos individual semiarrodillado.	 El deportista realizara control de antebrazo individual semi arrodillado o en posicion de zancada (Con una rodilla en el piso), teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 4	Control de Antebrazos Individual.	 El deportista realizara control de antebrazo individual de pie, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
20 MIN.		Desplazamiento	JUEGO	Control pase en antebrazos por parejas, la pareja en completar 20 pases primero le coloca un ejercicio a los demas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran primero un control a si mismo en antebrazo y luego un pase al compañero en golpe de antebrazos continuamente el uno al otro
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

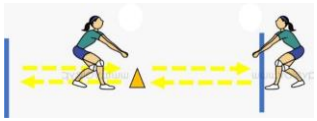
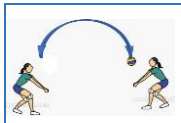
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	09/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se comenzara jugando la lleva entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista y al tocar a otro ese la llevara hasta tocar a otro.	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea central; al sonar el pito debera correr a tocar el cono y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos adelante y atras, y hacer el mayor numero de toques al cono; el deportista que pierde debera pagar 10 flexiones de brazo
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Control de Antebrazos Individual.	 El deportista realizara control de antebrazo individual de pie, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos por parejas con dorsal	 El deportista debera hacer un dorsal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos por parejas con abdominal	 El deportista debera hacer un abdominal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Desplazamiento	JUEGO	Control de antebrazo por parejas, primer pareja en completar 30 pases continuos le pondra penitencia fisica al resto del grupo.	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran pases el uno al otro en golpe de antebrazos continuamente
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	10/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Cadenita	 Se iniciara jugando cadenita entre todos los deportistas, donde se le indicara a uno que arranque cogiendo y cada persona que coja se añade a la cadenita, es decir que se tomaran de la mano y continuaran cogiendo, hasta cogerlos a todos y añadirlos a la cadenita, solo pueden coger las puntas de la cadena y cuando termoinenen se desiganara a otra persona para iniciar
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, y hacer el mayor numero movimientos con el cono; el deportista que pierde debera pagar 10 flexiones de brazo
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Control de Antebrazos individual Sentado.	 El deportista realizara control de antebrazo individual sentado en el suelo, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Control de Antebrazos individual Sentado contra la pared.	 El deportista realizara control de antebrazo individual contra la parde sentado en el suelo, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazo por parejas con desplazamiento adelante	 Un deportista debera tocar un cono ubicado atrás de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento atrás	 Un deportista debera tocar un cono ubicado adelante de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

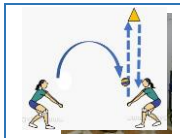
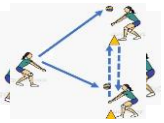
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	14/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el responsabilidad, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular		Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)		se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en el campo de juego; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos; al finalizar el tiempo el quipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Recibo de antebrazos por parejas con abdominal		El deportista debera hacer un abdominal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Recibo de antebrazos por parejas con dorsal		El deportista debera hacer un dorsal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento hacia la derecha		Un deportista debera tocar un cono ubicado al lado derecho de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamientos hacia la izquierda		Un deportista debera tocar un cono ubicado al lado izquierdo de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de a ntebrazos por parejas combinados a la derecha y a la izquierda		un deportista debera recibir el balon en antebrazos, lanzado en cucharita por su compañero a la derecha y luego a la izquierda haciendo desplazamientos lateralas para llegar a la pelota, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el responsabilidad durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante		Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

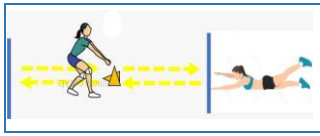
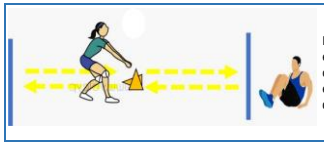
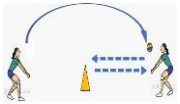
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	16/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el responsabilidad, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)	 se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en el campo de juego; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos; al finalizar el tiempo el quipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera con caida frontal, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a la linea de 3 acostarse boca abajo y volver a mover el cono, y hacer el mayor numero de movimientos al cono; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera con caida posterior, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a la linea de 3 acostarse boca abajo y volver a mover el cono, y hacer el mayor numero de movimientos al cono; el deportista que pierde debera pagar 20 sentadillas
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazo por parejas con desplazamiento adelante	 Un deportista debera tocar un cono ubicado atrás de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento atrás	 Un deportista debera tocar un cono ubicado adelante de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	JUEGO	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento combinado adelante y atrás	 Un deportista debera recibir el balon en golpe de antebrazos luego de ser lanzado por otro compañero en cucharita, lejos de el donde habra un y luego desplazarse adelante para recibir otra vez , debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el responsabilidad durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

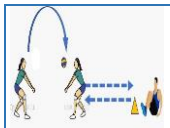
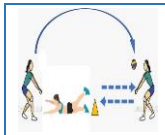
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	17/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea central donde habra un aro; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos adelante y atras, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 abdominales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral y en la linea central habra un cono ; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento adelante y abdominal atrás	 Un deportista debera hacer un abdominal un cono ubicado atrás de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazo por parejas con desplazamiento atrás con dorsal atrás	 Un deportista debera hacer un dorsal en un cono ubicado adelante de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de a antebrazos por parejas con desplazamiento combinado adelante con dorsal y atrás con abdominal.	 Un deportista debera hacer un dorsal en adelante , recibir en antebrazos y volver a su posicion inical atras,hacer un abdominal y recibir en antebrazos un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

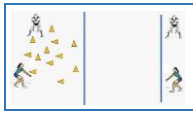
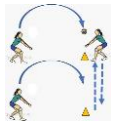
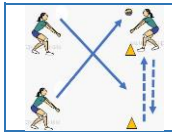
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	21/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)	 se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en un lado de la cancha y los 2 equipos formaran 2 filas en la linea final del otro lado; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos en relevos; todos deben pasar 3 veces a destruir o contruir un cono segun corresponda, al finalizar la ronda el equipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, y hacer el mayor numero movimientos con el cono; el deportista que pierde debera pagar 10 flexiones de brazo
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral y en la linea central habra un cono ; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos por parejas combinado de abdominal y dorsal	 El deportista debera hacer un dorsal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, repetirlo pero ahora realizando un abdominal y alternarlo, repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos paralelo por trios con desplazamiento lateral combinado a la derecha e izquierda	 Un deportista recibira la pelota paralelo a sus compañeros en golpe de antebrazos realizando desplazamiento lateral a la derecha y a la izquierda y recibiendo frente a cada uno, debera repetir el ejercicio varias veces durente el tiempo establecido.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	JUEGO	Recibo de antebrazos diagonal por trios con desplazamiento lateral combinado a la derecha e izquierda	 Un deportista recibira la pelota diagonal a sus compañeros en golpe de antebrazos realizando desplazamiento lateral a la derecha y a la izquierda y recibiendo diagonal a cada uno, debera repetir el ejercicio varias veces durente el tiempo establecido.
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

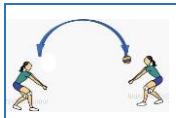
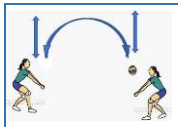
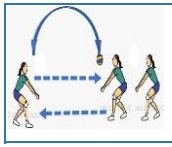
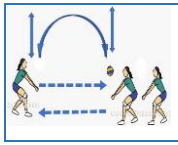
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	23/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar el control de anterazos			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Cadenita	 Se iniciara jugando cadenita entre todos los deportistas, donde se le indicara a uno que arranque cogiendo y cada persona que coja se añade a la cadenita, es decir que se tomaran de la mano y continuaran cogiendo, hasta cogerlos a todos y añadirlos a la cadenita, solo pueden coger las puntas de la cadena y cuando termoinenen se desiganara a otra persona para iniciar
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Control de antebrazo por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran pases el uno al otro en golpe de antebrazos continuamente
20 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Control pase en antebrazos por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran primero un control a si mismo en antebrazo y luego un pase al compañero en golpe de antebrazos continuamente el uno al otro
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Trenza en control de antebrazos por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara a hacer pases al compañero de en frente en antebrazos, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Trenza de control pase en antebrazos por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara haciendo un autocontrol en antebrazos y luego un pase al compañero de en frente en antebrazos tambien, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon y hacer el ejercicio continuamente.
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

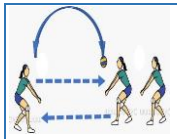
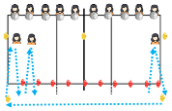
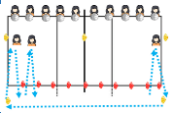
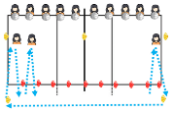
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	24/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se comenzara jugando la lleva entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista y al tocar a otro ese la llevara hasta tocar a otro.	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Control de antebrazo por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran pases el uno al otro en golpe de antebrazos continuamente
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 2	Trenza en control de antebrazos por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara a hacer pases al compañero de en frente en antebrazos, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de atrás hacia adelante	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de atraz hacia adelante y abdominal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos, hara un abdominal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 5	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de atraz hacia adelante y dorsal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos, hara un dorsal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

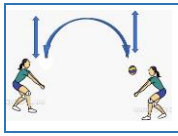
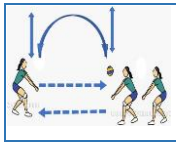
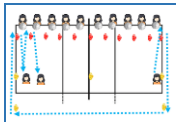
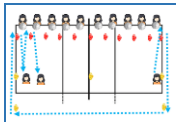
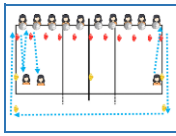
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	28/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
10 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Control pase en antebrazos por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran primero un control a si mismo en antebrazo y luego un pase al compañero en golpe de antebrazos continuamente el uno al otro
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Trenza de control pase en antebrazos por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara haciendo un autocontrol en antebrazos y luego un pase al compañero de en frente en antebrazos tambien, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon y hacer el ejercicio continuamente.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de adelante hacia atrás	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista se desplazara hacia adelante donde hay una hilera de platos y se desplazara hacia atras hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, devera volver a los platos que estan adelante y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de adelante hacia atras y abdominal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista se desplazara hacia adelante donde hay una hilera de platos hara un abdominal y se desplazara hacia atras hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, devera volver a los platos que estan adelante hacer un abdominal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de adelante hacia atras y dorsal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista se desplazara hacia adelante donde hay una hilera de platos hara un dorsal y se desplazara hacia atras hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, devera volver a los platos que estan adelante hacer un dorsal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	02/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Cadenita	 Se iniciara jugando cadenita entre todos los deportistas, donde se le indicara a uno que arranque cogiendo y cada persona que coja se añade a la cadenita, es decir que se tomaran de la mano y continuaran cogiendo, hasta cogerlos a todos y añadirlos a la cadenita, solo pueden coger las puntas de la cadena y cuando termoinenen se desiganara a otra persona para iniciar
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, y hacer el mayor numero movimientos con el cono; el deportista que pierde debera pagar 10 flexiones de brazo
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Control de Antebrazos individual Sentado.	 El deportista realizara control de antebrazo individual sentado en el suelo, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Control de Antebrazos individual Sentado contra la pared.	 El deportista realizara control de antebrazo individual contra la parde sentado en el suelo, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazo por parejas con desplazamiento adelante	 Un deportista debera tocar un cono ubicado atrás de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento atrás	 Un deportista debera tocar un cono ubicado adelante de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durente el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

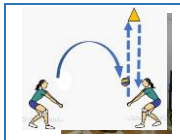
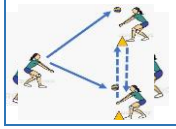
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	03/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el responsabilidad, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)	 se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en el campo de juego; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos; al finalizar el tiempo el quipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Recibo de antebrazos por parejas con abdominal	 El deportista debera hacer un abdominal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Recibo de antebrazos por parejas con dorsal	 El deportista debera hacer un dorsal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento hacia la derecha	 Un deportista debera tocar un cono ubicado al lado derecho de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamientos hacia la izquierda	 Un deportista debera tocar un cono ubicado al lado izquierdo de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de a ntebrazos por parejas combinados a la derecha y a la izquierda	 un deportista debera recibir el balon en antebrazos, lanzado en cucharita por su compañero a la derecha y luego a la izquierda haciendo desplazamientos lateralas para llegar a la pelota, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el responsabilidad durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

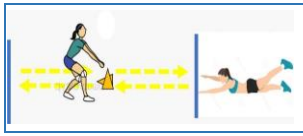
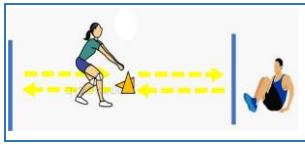
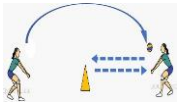
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	07/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el responsabilidad, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)	 se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en el campo de juego; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos; al finalizar el tiempo el quipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera con caida frontal, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a la linea de 3 acostarse boca abajo y volver a mover el cono, y hacer el mayor numero de movimientos al cono; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera con caida posterior, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a la linea de 3 acostarse boca abajo y volver a mover el cono, y hacer el mayor numero de movimientos al cono; el deportista que pierde debera pagar 20 sentadillas
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazo por parejas con desplazamiento adelante	 Un deportista debera tocar un cono ubicado atrás de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento atrás	 Un deportista debera tocar un cono ubicado adelante de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	JUEGO	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento combinado adelante y atrás	 Un deportista debera recibir el balon en golpe de antebrazos luego de ser lanzado por otro compañero en cucharita, lejos de el donde habra un y luego desplazarse adelante para recibir otra vez , debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el responsabilidad durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

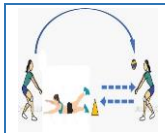
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	09/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea central donde habra un aro; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos adelante y atras, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 abdominales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral y en la linea central habra un cono ; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento adelante y abdominal atrás	 Un deportista debera hacer un abdominal un cono ubicado atrás de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazo por parejas con desplazamiento atrás con dorsal atrás	 Un deportista debera hacer un dorsal en un cono ubicado adelante de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de a antebrazos por parejas con desplazamiento combinado adelante con dorsal y atrás con abdominal.	 Un deportista debera hacer un dorsal en adelante , recibir en antebrazos y volver a su posicion inical atras,hacer un abdominal y recibir en antebrazos un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

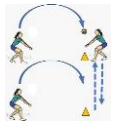
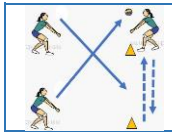
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	10/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)	 se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en un lado de la cancha y los 2 equipos formaran 2 filas en la linea final del otro lado; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos en relevos; todos deben pasar 3 veces a destruir o contruir un cono segun corresponda, al finalizar la ronda el equipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, y hacer el mayor numero movimientos con el cono; el deportista que pierde debera pagar 10 flexiones de brazo
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral y en la linea central habra un cono ; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos por parejas combinado de abdominal y dorsal	 El deportista debera hacer un dorsal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, repetirlo pero ahora realizando un abdominal y alternarlo, repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos paralelo por trios con desplazamiento lateral combinado a la derecha e izquierda	 Un deportista recibira la pelota paralelo a sus compañeros en golpe de antebrazos realizando desplazamiento lateral a la derecha y a la izquierda y recibiendo frente a cada uno, debera repetir el ejercicio varias veces durente el tiempo establecido.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	JUEGO	Recibo de antebrazos diagonal por trios con desplazamiento lateral combinado a la derecha e izquierda	 Un deportista recibira la pelota diagonal a sus compañeros en golpe de antebrazos realizando desplazamiento lateral a la derecha y a la izquierda y recibiendo diagonal a cada uno, debera repetir el ejercicio varias veces durente el tiempo establecido.
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

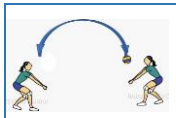
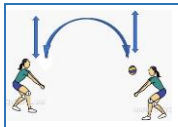
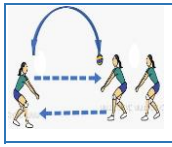
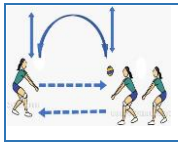
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	14/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar el control de anterazos			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular		Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Cadenita		Se iniciara jugando cadenita entre todos los deportistas, donde se le indicara a uno que arranque cogiendo y cada persona que coja se añade a la cadenita, es decir que se tomaran de la mano y continuaran cogiendo, hasta cogerlos a todos y añadirlos a la cadenita, solo pueden coger las puntas de la cadena y cuando termoinenen se desiganara a otra persona para iniciar
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Control de antebrazo por parejas		Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran pases el uno al otro en golpe de antebrazos continuamente
20 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Control pase en antebrazos por parejas		Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran primero un control a si mismo en antebrazo y luego un pase al compañero en golpe de antebrazos continuamente el uno al otro
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Trenza en control de antebrazos por trios o cuartetos		Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara a hacer pases al compañero de en frente en antebrazos, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Trenza de control pase en antebrazos por trios o cuartetos		Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara haciendo un autocontrol en antebrazos y luego un pase al compañero de en frente en antebrazos tambien, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon y hacer el ejercicio continuamente.
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante		Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

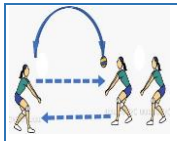
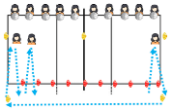
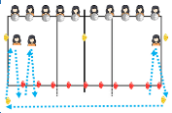
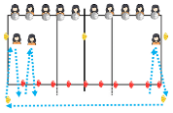
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	16/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se comenzara jugando la lleva entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista y al tocar a otro ese la llevara hasta tocar a otro.	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Control de antebrazo por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran pases el uno al otro en golpe de antebrazos continuamente
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 2	Trenza en control de antebrazos por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara a hacer pases al compañero de en frente en antebrazos, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de atrás hacia adelante	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de atraz hacia adelante y abdominal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos, hara un abdominal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 5	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de atraz hacia adelante y dorsal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos, hara un dorsal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

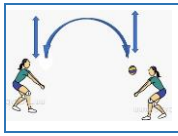
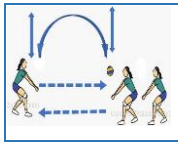
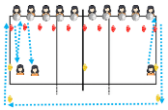
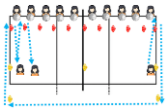
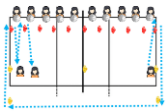
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	17/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
10 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Control pase en antebrazos por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran primero un control a si mismo en antebrazo y luego un pase al compañero en golpe de antebrazos continuamente el uno al otro
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Trenza de control pase en antebrazos por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara haciendo un autocontrol en antebrazos y luego un pase al compañero de en frente en antebrazos tambien, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon y hacer el ejercicio continuamente.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de adelante hacia atrás	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista se desplazara hacia adelante donde hay una hilera de platos y se desplazara hacia atras hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, devera volver a los platos que estan adelante y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de adelante hacia atras y abdominal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista se desplazara hacia adelante donde hay una hilera de platos hara un abdominal y se desplazara hacia atras hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, devera volver a los platos que estan adelante hacer un abdominal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de adelante hacia atras y dorsal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista se desplazara hacia adelante donde hay una hilera de platos hara un dorsal y se desplazara hacia atras hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, devera volver a los platos que estan adelante hacer un dorsal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	21/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se comenzara jugando la lleva entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista y al tocar a otro ese la llevara hasta tocar a otro.	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea central; al sonar el pito debera correr a tocar el cono y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos adelante y atras, y hacer el mayor numero de toques al cono; el deportista que pierde debera pagar 10 flexiones de brazo
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 2	Control de Antebrazos Individual.	 El deportista realizara control de antebrazo individual de pie, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos por parejas con dorsal	 El deportista debera hacer un dorsal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos por parejas con abdominal	 El deportista debera hacer un abdominal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	JUEGO	Control de antebrazo por parejas, primer pareja en completar 30 pases continuos le pondra penitencia fisica al resto del grupo.	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran pases el uno al otro en golpe de antebrazos continuamente
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	23/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Cadenita	 Se iniciara jugando cadenita entre todos los deportistas, donde se le indicara a uno que arranque cogiendo y cada persona que coja se añade a la cadenita, es decir que se tomaran de la mano y continuaran cogiendo, hasta cogerlos a todos y añadirlos a la cadenita, solo pueden coger las puntas de la cadena y cuando termoinenen se desiganara a otra persona para iniciar
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, y hacer el mayor numero movimientos con el cono; el deportista que pierde debera pagar 10 flexiones de brazo
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Control de Antebrazos individual Sentado.	 El deportista realizara control de antebrazo individual sentado en el suelo, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Control de Antebrazos individual Sentado contra la pared.	 El deportista realizara control de antebrazo individual contra la parde sentado en el suelo, teniendo en cuenta que la pelota siempre este a una altura minima de 50cm por encima de la cabeza, haciendo la tecnica correcta del golpe de antebrazos.
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazo por parejas con desplazamiento adelante	 Un deportista debera tocar un cono ubicado atrás de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento atrás	 Un deportista debera tocar un cono ubicado adelante de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

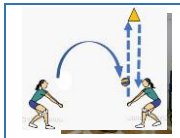
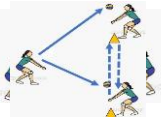
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	24/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el responsabilidad, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular		Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)		se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en el campo de juego; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos; al finalizar el tiempo el quipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Recibo de antebrazos por parejas con abdominal		El deportista debera hacer un abdominal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Recibo de antebrazos por parejas con dorsal		El deportista debera hacer un dorsal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento hacia la derecha		Un deportista debera tocar un cono ubicado al lado derecho de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamientos hacia la izquierda		Un deportista debera tocar un cono ubicado al lado izquierdo de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de a ntebrazos por parejas combinados a la derecha y a la izquierda		un deportista debera recibir el balon en antebrazos, lanzado en cucharita por su compañero a la derecha y luego a la izquierda haciendo desplazamientos lateralas para llegar a la pelota, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el responsabilidad durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante		Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

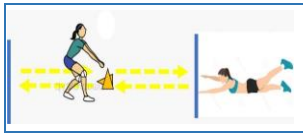
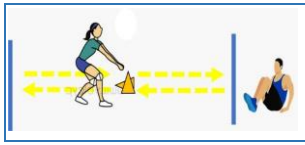
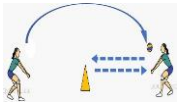
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	28/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el responsabilidad, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)	 se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en el campo de juego; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos; al finalizar el tiempo el quipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera con caida frontal, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a la linea de 3 acostarse boca abajo y volver a mover el cono, y hacer el mayor numero de movimientos al cono; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera con caida posterior, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a la linea de 3 acostarse boca abajo y volver a mover el cono, y hacer el mayor numero de movimientos al cono; el deportista que pierde debera pagar 20 sentadillas
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazo por parejas con desplazamiento adelante	 Un deportista debera tocar un cono ubicado atrás de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento atrás	 Un deportista debera tocar un cono ubicado adelante de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	JUEGO	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento combinado adelante y atrás	 Un deportista debera recibir el balon en golpe de antebrazos luego de ser lanzado por otro compañero en cucharita, lejos de el donde habra un y luego desplazarse adelante para recibir otra vez , debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el responsabilidad durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

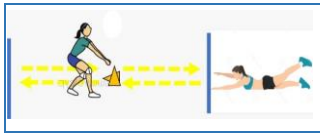
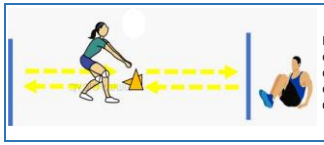
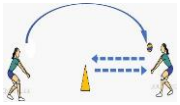
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	01/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el responsabilidad, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)	 se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en el campo de juego; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos; al finalizar el tiempo el quipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera con caida frontal, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a la linea de 3 acostarse boca abajo y volver a mover el cono, y hacer el mayor numero de movimientos al cono; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera con caida posterior, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a la linea de 3 acostarse boca abajo y volver a mover el cono, y hacer el mayor numero de movimientos al cono; el deportista que pierde debera pagar 20 sentadillas
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazo por parejas con desplazamiento adelante	 Un deportista debera tocar un cono ubicado atrás de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento atrás	 Un deportista debera tocar un cono ubicado adelante de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	JUEGO	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento combinado adelante y atrás	 Un deportista debera recibir el balon en golpe de antebrazos luego de ser lanzado por otro compañero en cucharita, lejos de el donde habra un y luego desplazarse adelante para recibir otra vez , debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el responsabilidad durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

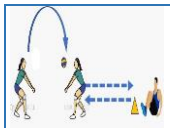
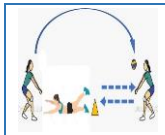
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	03/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea central donde habra un aro; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos adelante y atras, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 abdominales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral y en la linea central habra un cono ; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos por parejas con desplazamiento adelante y abdominal atrás	 Un deportista debera hacer un abdominal un cono ubicado atrás de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazo por parejas con desplazamiento atrás con dorsal atrás	 Un deportista debera hacer un dorsal en un cono ubicado adelante de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en golpe de antebrazo un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de a antebrazos por parejas con desplazamiento combinado adelante con dorsal y atrás con abdominal.	 Un deportista debera hacer un dorsal en adelante , recibir en antebrazos y volver a su posicion inical atras,hacer un abdominal y recibir en antebrazos un balon que sera lanzado por otro compañero en cucharita, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

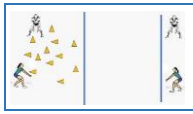
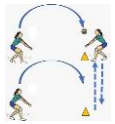
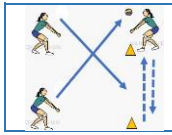
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	06/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)	 se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en un lado de la cancha y los 2 equipos formaran 2 filas en la linea final del otro lado; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos en relevos; todos deben pasar 3 veces a destruir o contruir un cono segun corresponda, al finalizar la ronda el equipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, y hacer el mayor numero movimientos con el cono; el deportista que pierde debera pagar 10 flexiones de brazo
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral y en la linea central habra un cono ; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos por parejas combinado de abdominal y dorsal	 El deportista debera hacer un dorsal y luego levantarse rapidamente a recibir en golpe de antebrazos un balon lanzado en cucharita por su compañero, repetirlo pero ahora realizando un abdominal y alternarlo, repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos paralelo por trios con desplazamiento lateral combinado a la derecha e izquierda	 Un deportista recibira la pelota paralelo a sus compañeros en golpe de antebrazos realizando desplazamiento lateral a la derecha y a la izquierda y recibiendo frente a cada uno, debera repetir el ejercicio varias veces durente el tiempo establecido.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	JUEGO	Recibo de antebrazos diagonal por trios con desplazamiento lateral combinado a la derecha e izquierda	 Un deportista recibira la pelota diagonal a sus compañeros en golpe de antebrazos realizando desplazamiento lateral a la derecha y a la izquierda y recibiendo diagonal a cada uno, debera repetir el ejercicio varias veces durante el tiempo establecido.
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

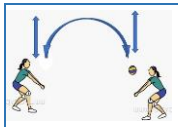
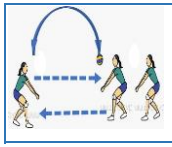
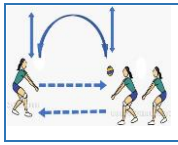
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	08/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar el control de anterazos			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion / SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
20 MIN.		Predeportivos / CALENTAMIENTO	Cadenita	 Se iniciara jugando cadenita entre todos los deportistas, donde se le indicara a uno que arranque cogiendo y cada persona que coja se añade a la cadenita, es decir que se tomaran de la mano y continuaran cogiendo, hasta cogerlos a todos y añadirlos a la cadenita, solo pueden coger las puntas de la cadena y cuando termoinenen se desiganara a otra persona para iniciar
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento / EJERCICIO 1	Control de antebrazo por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran pases el uno al otro en golpe de antebrazos continuamente
20 MIN.		Desplazamiento / EJERCICIO 2	Control pase en antebrazos por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran primero un control a si mismo en antebrazo y luego un pase al compañero en golpe de antebrazos continuamente el uno al otro
20 MIN.		Golpe de antebrazos / EJERCICIO 3	Trenza en control de antebrazos por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara a hacer pases al compañero de en frente en antebrazos, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon.
20 MIN.		Golpe de antebrazos / EJERCICIO 4	Trenza de control pase en antebrazos por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara haciendo un autocontrol en antebrazos y luego un pase al compañero de en frente en antebrazos tambien, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon y hacer el ejercicio continuamente.
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad / ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

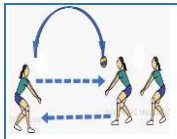
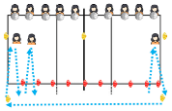
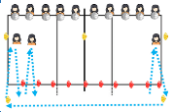
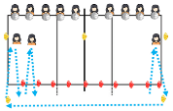
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	10/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se comenzara jugando la lleva entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista y al tocar a otro ese la llevara hasta tocar a otro.	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Control de antebrazo por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran pases el uno al otro en golpe de antebrazos continuamente
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Trenza en control de antebrazos por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara a hacer pases al compañero de en frente en antebrazos, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon.
20 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de atrás hacia adelante	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de atraz hacia adelante y abdominal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos, hara un abdominal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 5	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de atraz hacia adelante y dorsal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos, hara un dorsal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

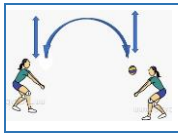
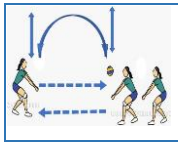
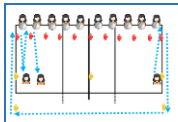
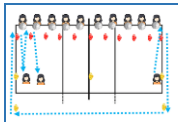
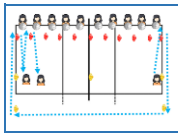
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	13/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
10 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Control pase en antebrazos por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran primero un control a si mismo en antebrazo y luego un pase al compañero en golpe de antebrazos continuamente el uno al otro
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Trenza de control pase en antebrazos por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara haciendo un autocontrol en antebrazos y luego un pase al compañero de en frente en antebrazos tambien, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon y hacer el ejercicio continuamente.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de adelante hacia atrás	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista se desplazara hacia adelante donde hay una hilera de platos y se desplazara hacia atras hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, devera volver a los platos que estan adelante y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de adelante hacia atras y abdominal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista se desplazara hacia adelante donde hay una hilera de platos hara un abdominal y se desplazara hacia atras hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, devera volver a los platos que estan adelante hacer un abdominal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de antebrazos en fila con desplazamiento de adelante hacia atras y dorsal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista se desplazara hacia adelante donde hay una hilera de platos hara un dorsal y se desplazara hacia atras hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, devera volver a los platos que estan adelante hacer un dorsal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

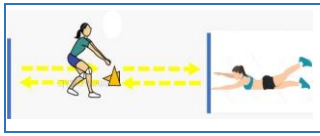
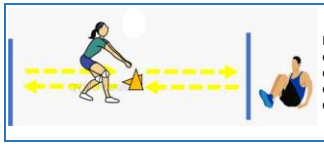
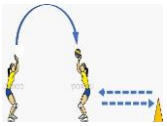
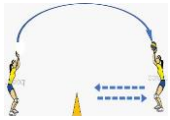
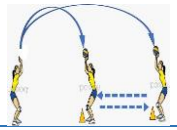
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	15/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el responsabilidad, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)	 se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en el campo de juego; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos; al finalizar el tiempo el quipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera con caida frontal, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a la linea de 3 acostarse boca abajo y volver a mover el cono, y hacer el mayor numero de movimientos al cono; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera con caida posterior, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a la linea de 3 acostarse boca abajo y volver a mover el cono, y hacer el mayor numero de movimientos al cono; el deportista que pierde debera pagar 20 sentadillas
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de volea por parejas con desplazamiento adelante	 Un deportista debera tocar un cono ubicado atrás de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en pase de volea un balon que sera lanzado por otro compañero por encima de la cabeza, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de Volea por parejas con desplazamiento atrás	 Un deportista debera tocar un cono ubicado adelante de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en pase de volea un balon que sera lanzado por otro compañero por encima de la cabeza, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	JUEGO	Recibo de Volea por parejas con desplazamiento combinado adelante y atrás	 Un deportista debera recibir el balon en pase de volea luego de ser lanzado por otro compañero por encima de la cabeza, lejos de el donde habra un y luego desplazarse adelante para recibir otra vez , debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el responsabilidad durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	17/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos adelante y atrás desde la posicion de espera, durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea central donde habra un aro; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos adelante y atras, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 abdominales
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral y en la linea central habra un cono ; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de Volea por parejas con desplazamiento adelante y abdominal atrás	 Un deportista debera hacer un abdominal un cono ubicado atrás de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en pase de volea un balon que sera lanzado por otro compañero por encima de la cabeza, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de volea por parejas con desplazamiento atrás con dorsal atrás	 Un deportista debera hacer un dorsal en un cono ubicado adelante de el a 3 metros y volver a su posicion inical a recibir en pase de volea un balon que sera lanzado por otro compañero por encima de la cabeza, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de a volea por parejas con desplazamiento combinado adelante con dorsal y atrás con abdominal.	 Un deportista debera hacer un dorsal en adelante , recibir en antebrazos y volver a su posicion inical atras,hacer un abdominal y recibir en antebrazos un balon que sera lanzado por otro compañero por encima de la cabeza, debera repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

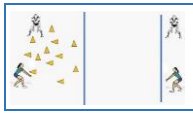
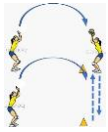
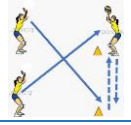
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	20/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de constructores y destructores (4 minutos, 4 rondas)	 se hacen 2 equipos, uno sera de constructores y otro de destructores; habran conos parados y acostados en un lado de la cancha y los 2 equipos formaran 2 filas en la linea final del otro lado; los constructores estaran encargados de poner los conos de pie y los destructores de acostarlos en relevos; todos deben pasar 3 veces a destruir o contruir un cono segun corresponda, al finalizar la ronda el equipo que tenga mas conos sera el ganador y el perdedor debera pagar 10 burpess.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral; al sonar el pito debera correr uno a acostar el cono y el otro a levantarlo y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, y hacer el mayor numero movimientos con el cono; el deportista que pierde debera pagar 10 flexiones de brazo
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Desplazamientos laterales desde la posicion de espera; durante 3 minutos; 4 Rondas	 Los deportistas se ubican por parejas cada uno en una linea de 3 con un cono en medio de sus pies, en posicion de espera mirando hacia la linea lateral y en la linea central habra un cono ; al sonar el pito debera correr a dejar su cono en el aro y volver a tocar la linea de 3 con las 2 manos haciendo desplazamientos a la derecha y a la izquierda, para luego ir a tarer su cono de nuevo a la linea de 3 y colocar el mayor numero de veces el cono en el aro; el deportista que pierde debera pagar 20 dorsales
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de Volea por parejas combinado de abdominal y dorsal	 El deportista debera hacer un dorsal y luego levantarse rapidamente a recibir en pase de volea un balon lanzado por encima de la cabeza por su compañero, repetirlo pero ahora realizando un abdominal y alternarlo, repetirlo varias veces durante el tiempo establecido y luego cambiar
15 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de Volea paralelo por trios con desplazamiento lateral combinado a la derecha e izquierda	 Un deportista recibira la pelota paralelo a sus compañeros en pase de volea realizando desplazamiento lateral a la derecha y a la izquierda y recibiendo frente a cada uno, debera repetir el ejercicio varias veces durante el tiempo establecido.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	JUEGO	Recibo de Volea diagonal por trios con desplazamiento lateral combinado a la derecha e izquierda	 Un deportista recibira la pelota diagonal a sus compañeros en pase de volea realizando desplazamiento lateral a la derecha y a la izquierda y recibiendo diagonal a cada uno, debera repetir el ejercicio varias veces durente el tiempo establecido.
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

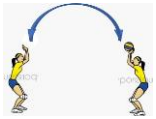
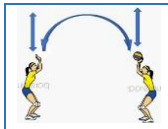
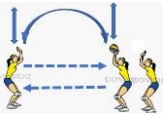
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	22/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar el control de anterazos			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Cadenita	 Se iniciara jugando cadenita entre todos los deportistas, donde se le indicara a uno que arranque cogiendo y cada persona que coja se añade a la cadenita, es decir que se tomaran de la mano y continuaran cogiendo, hasta cogerlos a todos y añadirlos a la cadenita, solo pueden coger las puntas de la cadena y cuando termoinenen se desiganara a otra persona para iniciar
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Control de volea por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran pases el uno al otro en pase de volea continuamente
20 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Control pase en Volea por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran primero un control a si mismo en antebrazo y luego un pase al compañero en pase de volea continuamente el uno al otro
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Trenza en control de Volea por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara a hacer pases al compañero de en frente en antebrazos, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Trenza de control pase de volea por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara haciendo un autocontrol en antebrazos y luego un pase al compañero de en frente en antebrazos tambien, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon y hacer el ejercicio continuamente.
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

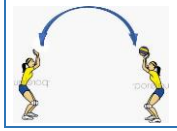
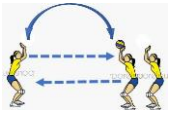
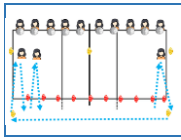
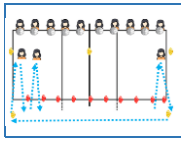
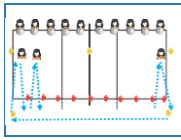
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Respeto	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	24/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el respeto, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se comenzara jugando la lleva entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista y al tocar a otro ese la llevara hasta tocar a otro.	 se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Control de volea por parejas	 Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran pases el uno al otro en pase de volea continuamente
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Trenza en control de Volea por trios o cuartetos	 Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara a hacer pases al compañero de en frente en antebrazos, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon.
20 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	Recibo de Volea en fila con desplazamiento de atrás hacia adelante	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 4	Recibo de Volea en fila con desplazamiento de atraz hacia adelante y abdominal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos, hara un abdominal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 5	Recibo de Volea en fila con desplazamiento de atraz hacia adelante y dorsal	 Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos, hara un dorsal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el respeto durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante	 Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

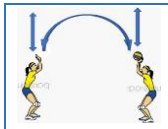
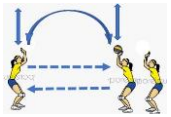
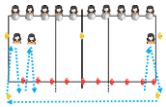
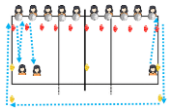
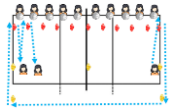
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	VOLEIBOL	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Duvan Barrera
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	27/11/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad de desplazamiento desde la posicion de espera			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el objetivo de la sesion haciendo enfazis en el compañerismo, valor que se resaltara todo el tiempo durante el entrenamiento, mientras se realiza la movilidad articular		Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar la respectiva movilidad articular
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Congelados		se comenzara jugando Congelados entre todos los deportistas, los deportistas deberan jugar en el campo de juego, sin salirse de el, arranca un deportista a congelarlos a todos, al tocar a otro este quedara congelado y debera quedarse quieto hasta que otro lo descongele, cambiara de deportista cada minuto
10 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Control pase en Volea por parejas		Los dos deportistas se haran uno frente al otro y realizaran primero un control a si mismo en antebrazo y luego un pase al compañero en pase de volea continuamente el uno al otro
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	Trenza de control pase de volea por trios o cuartetos		Se realizaran grupos de 3 o 4 deportistas donde inicaran 2 en un lado y uno en el otro, el balon arranca donde hay mas deportistas, se iniciara haciendo un autocontrol en antebrazos y luego un pase al compañero de en frente en antebrazos tambien, luego de pasar el balon debera pasar detrás del deportista al que le paso el balon y hacer el ejercicio continuamente.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 3	Recibo de Volea en fila con desplazamiento de atrás hacia adelante		Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista sale hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, se desplazara hacia atras donde hay una hilera de platos y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 4	Recibo de Volea en fila con desplazamiento de adelante hacia atras y abdominal		Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista se desplazara hacia adelante donde hay una hilera de platos hara un abdominal y se desplazara hacia atras hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, devera volver a los platos que estan adelante hacer un abdominal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
20 MIN.		Golpe de antebrazos	EJERCICIO 5	Recibo de Volea en fila con desplazamiento de adelante hacia atras y dorsal		Se hara una ilera de deportistas con balones en la linea lateral, y los demas haran una fila en la esquina inferior izquierda, el deportista se desplazara hacia adelante donde hay una hilera de platos hara un dorsal y se desplazara hacia atras hasta la zona demarcada por los platos y recibira en antebrazos, devera volver a los platos que estan adelante hacer un dorsal y recibira el siguiente balon, y asi susecibamente hasta recibirlos todos, una vez termina regresa a la fila y repite, el siguiente de la fila saldra a realizar su ejercicio una vez el de adelante halla recibido el segundo balon.
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la retro alimentacion sobre la clase, enfocando el compañerismo durante todas las pequeñas competencias que se realizaron, enfatizando el respeto por los demas y en especial por el contrincante		Los niños se ubican en un circulo para recibir la charla y realizar el respectivo estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08 CUADRO DE BENEFICIARIOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	RC	1074616957	ANA MARÍA MOLINA CARVAJAL	6	5/1/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 # 4-53	URBANO	O+	SANITAS	1	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	27	10	JULIETJ ANDREA CARVAJAL CORREDOR	MADRE	3229133849	JULIETHCARVAJAL2588@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069649268	ALLISON FIERRO VILLAMIZAR	7	16/8/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	12	MÓNICA ALEJANDRA VILLAMIZAR SAUMET	MADRE	3027463619	ALEJANDRASAUMET1@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074617841	AHSLLY MELISSA MOLINA CARVAJAL	8	30/4/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 # 4-53	URBANO	O+	SANITAS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	16	JULIETH ANDREA CARVAJAL CORREDOR	MADRE	3229133849	JULIETHCARVAJAL2588@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074616828	IVANNA HUERTAS GARZÓN	8	9/1/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3#6-65 ZIPACON CENTRO	URBANO	O+	NUEVA EPS	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	10	ERIKA PATRICIA GARZÓN RÍOS	MADRE	3185064280	ERIJUANFEIVANNA@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074616794	MARÍA JOSÉ PRADA ARDILA	8	1/9/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 4 # 6-35	URBANO	O+	COMPENSAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	12	CAMILA ARDILA LUGO	MADRE	3118954143 - 3	CAMIARDILA17@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074616755	JANPOOL DANILO MORALES TECANO	9	11/3/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MANZANA C CASA 1 SAN BENITO	URBANO	O+	NUEVA EPS	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	14	ANA MARIA TECANO	MADRE	3152819025	ANAPEDRAZA96@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070976239	ROXANN FIERRO VILLAMIZAR	9	14/2/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	14	MÓNICA ALEJANDRA VILLAMIZAR SAUMET	MADRE	3027463619	ALEJANDRASAUMET1@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1077973366	KELY JOHANA PEÑUELA OLARTE	10	1/3/2013	FEMENINO	BISEXUAL	VEREDA PALOQUEMAO VÍA CHIRCAL	RURAL	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	14	SANDRA MILENA OLARTE PEREIRA	MADRE	3224286374	SANDRAOLARTECLARO@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074616664	LAURA DANIELA AZA GARCÍA	10	20/12/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	C:5#6-82	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	14	DORELLY GARCÍA VELASCO	MADRE	3138876300	DORELYV2028@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070972038	LAURA SOFÍA GONZÁLEZ VELASQUEZ	10	14/11/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	B+	COMPENSAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	14	ANDREA KATHERINNE VELÁSQUEZ GUARIN	MADRE	3125567972	ANDREASJ1114@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1019116421	DANNA SOFIA MURILLOS MORENO	11	5/10/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	C:5#753	URBANO	O+	SURA	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	14	KAREN YERANDINE MORENO CUBILLOS	PADRE	3175395647	KAMISOFISANTI@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1105840636	DYLAN ANDREY MOTTA GAITAN	11	25/10/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CR 4 N 9 08	URBANO	O+	SANITAS	6	COLOMBIANO	TOLIMA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	SINDI ANYELI GAITAN OSORIO	MADRE	3209384122	JUANSEMOTT@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1161215309	ESNEIDER SANTIAGO MORALES TECANO	11	18/4/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MANZANA C CASA 1 SAN BENITO	URBANO	A+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANO	BOYACA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	16	ANA MARIA TECANO	MADRE	3152819025	ANAPEDRAZA96@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1072395241	KAROL YULIANA PEÑUELA OLARTE	11	21/11/2011	FEMENINO	BISEXUAL	VERDAD PALOQUEMAO VÍA CHIRCAL	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	SANDRA MILENA OLARTE PEREIRA	MADRE	3224286364	SANDRAOLARTECLARO@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1071914644	LAURA CAMILA GONZALEZ RODRIGUEZ	11	21/12/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 N° 5-02	URBANO	A+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	S	YUDY ANDREA RODRIGUEZ MORALES	MADRE	3222346407	YOISSYJAIRETH1992@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069647007	VALÉRY SARMIENTO OSORIO	11	31/5/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON	URBANO	O+	SALUD TOTAL	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	L	MARTHA ISABEL OSORIO LEÓN	MADRE	3204567396	MARTHAIZA1017@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070393661	ALLISON SHARICK SOLANO MOLINA	12	4/1/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO-ZIPACON	URBANO	O+	ECOPSOS	7	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	DIANA MARCELA MOLINA PACHON	MADRE	3104820681	MARCELAMOLINAPACHON30@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1213713075	ANA LUCIA ROMERO ALVAREZ	12	9/10/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRO	RURAL	B+	FAMISANAR	7	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	12	OSCAR YOBANY ROMERO SALAZAR	PADRE	3174976132	OSCARROMERO88@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1170963854	DANA VALENTINA TORRES PARADA	12	10/3/2011	FEMENINO	HOMOSEXUAL	CR 13C 12B 06	RURAL	B+	FAMISANAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	NATALY ESPERANZA PARADA ALVARADO	MADRE	3144314421	NATALYPARADA94@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074617427	ANDREA PIÑEROS CORREA	13	11/9/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRO	URBANO	A+	SERVÍ SALUD	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	16	LUISA MARÍA CORREA IZQUIERDO	MADRE	3202089252	APINEROSCORREA@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074616451	DHANESSON DAVID BEJARANO FORERO	13	1/12/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA2A # 8-110 SAN FORTUNATO ZIPACON	URBANO	O+	NUEVA EPS	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	CLAUDIA PATRICIA FORERO MAHECHA	MADRE	3114311566	CLAUDIAFORERO112@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1019998464	HELEN VALENTINA BARRERA ROJAS	13	12/12/2009	FEMENINO	BISEXUAL	ZIPACON CENTRO	URBANO	A+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	M	ERIKA JULIETH ROJAS TOVAR	MADRE	3209116352	ERIKA.GATIKA1993@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070391661	JENNIFER SARAY RUIZ RIAÑO	13	13/9/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 4 #60	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	MARÍA YAQUELINE RIAÑO PARADA	MADRE	3142649409	@FRANCISCORUIZ
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070392265	LOREN MARIANA RODRIGUEZ PEREZ	13	6/1/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON	URBANO	A+	COMPENSAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	CRISTIAN YOVANY RODRIGUEZ	PADRE	3134425879	RODRIGUEZ.LOREN@COLSANTARITA.EDU.CO
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1020443889	MALORY ALEJANDRA ARREDONDO CARMONA	13	8/7/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRO	URBANO	O+	SANIDAD MILITAR	9	COLOMBIANA	ANTIOQUIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	MARISOL CARMONA LOAIZA	MADRE	3225358200	MALORYA15@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	10318230809	MARÍA CAMILA MORENO CUBILLOS	13	25/3/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	C:5#753	URBANO	O+	SURA	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	KAREN YERANDINE MORENO CUBILLOS	MADRE	3175395647	KAMISOFISANTI@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1025146804	MARIA JOSE MEDINA VANEGAS	13	10/4/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	M	MARIA FLOR RAMIREZ	ABUELA	3103651163	YOBIS028@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1170963123	MARÍA JOSÉ MENDOZA ANDRADE	13	14/3/2010	FEMENINO	BISEXUAL	ZIPACON CENTRO	URBANO	A+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	M	YINET ANDREA ANDRADE	MADRE	3134533962	ANDREAANDRADEMJM@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070391412	MARIANA CIFUENTES HERNÁNDEZ	13	22/7/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO DE ZIPACON	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	HEDY JOHANA HERNÁNDEZ	MADRE	3114477057	JOHANAHERNADEZ590@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070391333	MARIANA SOFIA PARRA VELA	13	2/7/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	SANITAS	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	L	ANDREA VELA CARDENAS	MADRE	3004415239	VELACARDENASANDREA88@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069645912	PAULA MARIANA BARBOSA RODRIGUEZ	13	25/12/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO-ZIPACON	URBANO	O+	SALUD TOTAL	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	M	YENNY PAOLA RODRIGUEZ ROJAS	MADRE	3142867332	PAOLARODRIGUEZROJAS2018@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069646261	SARA NARVÁEZ DIAZ	13	26/5/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHUSCAL	RURAL	B+	COMPENSAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	S	DINA CAROLINA DÍAZ HERNÁNDEZ	MADRE	3227284323	SARITA260510@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	10714616410	SARA SOFIA RUBIANO MARTINEZ	13	7/7/2009	FEMENINO	BISEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	A+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	L	WILLIAM ANDRÉS RUBIANO VELASCO	PADRE	3143811275	SARASOFIARUBIANOMARTINEZ@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069645421	SHARITH TATIANA PINILLA TORRES	13	19/6/2009	FEMENINO	BISEXUAL	ZIPACON-CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	LEIDY PAOLA TORRES MONDRAGÓN	MADRE	3168988186	LEIDYTORRES1105@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074616445	STHEPANY MURCIA MATEUS	13	15/11/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SANFORTUNATO CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	SALUD TOTAL	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	MAYERLY MATEUS ESCAMILLA	PRIMA	3132410390	SARASOFIARUBIANOMARTINEZ@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069645326	THAMARA SANCHEZ CASTILLO	13	7/6/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 7-129	URBANO	O+	SANITAS	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	RAÚL GUILLERMO SANCHEZ HERNANDEZ	PADRE	320 4851842 - 3	RAUL_RASHA@YAHOO.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069645223	ANDRÉS FELIPE VILLAMIL VILLAMIL	14	24/4/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL7 #2-36SUR	URBANO	O+	SANITAS	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	S	NINI JOHANNA VILLAMIL GÓMEZ	MADRE	3208575260	NJVG4@YAHOO.ES
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070959224	ANGELLY LORENA SANTIBAÑEZ MALDONADO	14	14/11/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	B+	SERVISALUD	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	GHERLY ANDREA MALDONADO GONZÁLEZ	MADRE	3144545858	GHERLYANDRE@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070960697	CAROL MILENA CARPETA SANCHEZ	14	28/4/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON	URBANO	A+	COMPENSAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	M	MARIA OLIVA SÁNCHEZ CARPETA	MADRE	3222131486	SANDRIS0794@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069644833	DEIRY JULIANA GARZON CHAVISTÁ	14	17/12/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	L	FLOR CHAVISTÁ GONZÁLEZ	MADRE	3124527476	FLORDEIRY_C08@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070958385	DEISY VIVIANA TAUTIVA GONZÁLEZ	14	24/8/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE7#511	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	JAIRO TAUTIVA	PADRE	3143564466	PLANBTECHNOLOGY.2023@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1081406380	EMILY ALEXANDRA ESCOBAR SILVA	14	13/11/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD EL CHUSCAL SECTOR LA SEDE	RURAL	A+	SANITAS	9	COLOMBIANA	HUILA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	NATALI SILVA PERDOMO	MADRE	3208870833	NATALISILVAPERDOMO1986@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070960401	FERGIE VALERIA DÍAZ ROJAS	14	5/4/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	A+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	M	LIZETH BRIYITH ROJAS ORTIZ	MADRE	3214092219	BRIYITHROJAS.99@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070389846	JENNIFER ANDREA TOVIO PULIDO	14	10/7/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 14#11C11 REMANZO	URBANO	O+	SANIDAD MILITAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	NANCY PULIDO	MADRE	3212195838	JENNIFERTOVI842@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070390037	KAREN YURANI ANTONIO FORERO	14	22/8/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	MAGNOLIA FORERO	MADRE	3138219379	MAGNOLIAFORERO937@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070390137	KEILLYN MARÍANA GONZÁLEZ PARRADO	14	14/9/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	DIANA CAROLINA PARRADO CRUZ	MADRE	3208699729	KARITO.ES.23@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070958160	LAURA DAYANA VARGAS MICAAN	14	23/7/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	16	MARÍA GILMA MICAAN RUIZ	MADRE	3132756405	MARIAGILMAM1305@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070390212	LAURA NICOLLE FLÓREZ OLARTE	14	8/10/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 2DA 6C 36	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	FRANCY JANETH OLARTE MARTINEZ	MADRE	3127413632	LAURANICOLLEFLOREZOLARTE@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1034663488	MELANY VELOSA AGUILERA	14	20/10/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	SONIA AGUILERA MURCIA	MADRE	3115889127	MELANYVELOSA1020@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069644790	SERGIO ANDRES GARCIA GONZALEZ	14	5/12/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	JOVANA GONZALEZ	MADRE	311 5240845	HASSRUIS@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069644959	SHAILA VANESSA TORRES FANDIÑO	14	4/2/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON-CENTRO	URBANO	O+	COOSALUD	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	MARYURIS SOFIA FANDIÑO CASTRO	MADRE	3219849905	SHAILATORRES35@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070389127	DANIEL ALEJANDRO VELASQUEZ PINTO	15	16/1/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SANFORTUNATO CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	SALUD TOTAL	6	FACATATIVEÑO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	LILIA MILENA PINTO GONZÁLEZ	MADRE	3102510947	MILENITAPINTOG@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070993701	DANIR ALEXANDER ALARCON BOLAÑOS	15	28/3/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO DE ZIPACON	URBANO	O+	COMPENSAR	9	VENEZOLANA	MERIDA ESTADO MERIDA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	LUISANA CAROLINA BOLAÑOS PEÑA	MADRE	3219854153	LUISANAB504@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069644318	ERICK VANDERSAK GONZÁLEZ NIÑO	15	23/5/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARTAGENITA-FACATATIVA	URBANO	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	FABIO GONZÁLEZ MORENO	PADRE	3123088663	VANDERSAK456@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1121860912	GABRIELA ROCHA WILCHES	15	1/11/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	A+	SANIDAD MILITAR	10	COLOMBIANA	META	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	JUDITH WILCHES	MADRE	3135745196	JUDITHWILCHES1@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1069644210	GISELL LORENA VELASQUEZ ARDILA	15	11/3/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRO	URBANO	O+	SANITAS	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	LEYLA ALEJANDRA ARDILA CASALLAS	MADRE	3213293420	LORENAVELASQUEZAR@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1022362223	JOSE MANUEL ABELLO SARMIENTO	15	2/5/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 16A#14C16	RURAL	A+	SERVISALUD	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	PAOLA ALEJANDRA SARMIENTO TRIANA	MADRE	3208574736	ALEJITAST0311@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069643909	JUAN PABLO MALAGON ALARCÓN	15	7/12/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRO	URBANO	A+	SALUD TOTAL	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	L	EDGAR ALBERTO MALAGON GAITÁN	PADRE	301 3034897	JMALAGON272@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070388718	JULIÁN CAMILO RUIZ HERNÁNDEZ	15	20/9/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CR 2 A # 8-150	URBANO	O+	SANITAS	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	L	CLAUDIA MARCELA HERNÁNDEZ SILVA	MADRE	3208800011	PUBLIKAUDIO555@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074616327	KAROL NATHALIA TAPIERO CASTIBLANCO	15	26/3/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 5# 3-52 ZIPACON CENTRO	URBANO	B+	NUEVA EPS	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	E DESPLAZAMIENTO CON	NINGUNA	OTROS	37	M	SANDRA MILENA CASTIBLANCO ROMERO	MADRE	3507200507	TATACASTIBLANCO2019@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070955219	LAURA ALEJANDRA SALAS BELTRAN	15	10/9/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	S	DANIELA BELTRAN LINARES	MADRE	3053862868	DANIELITA_1128@HOTMAIL.ES
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1025537581	LAURA SOFÍA SALAZAR	15	20/1/2008	FEMENINO	HOMOSEXUAL	CRA 4C 2-24 SUR	URBANO	A+	ALIAN SALUD	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	M	LUCERO CORREA	MADRE	3203529093	LUCERO_20@LIVE.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1074616301	LAURA VALENTINA CUERVO CORREDOR	15	22/10/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KRA 4 N° 4-34 INTERIOR 4	URBANO	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	ANGELA PATRICIA CORREDOR	MADRE	3112890275	LAURACUERVO713@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070956436	LIZETH ANDREA BOHORQUEZ MARTINEZ	15	25/1/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	A+	COMPENSAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	MÓNICA LILIANA MARTINEZ CHAPARR	MADRE	3118872514	MONICA.MARTINEZ.CHAPARRO@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070954284	LIZETH JULIETH MARTÍNEZ HORTUA	15	19/6/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 6B #5A 21 ESTE, ZIPACON	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	M	MARIA GLORIA HORTUA PULIDO	MADRE	3106664845	MARIAGLORIAHORTUAPULIDO@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1082905047	LUCIANA MARCIALES ORDÓÑEZ	15	1/9/2007	FEMENINO	BISEXUAL	CENTRO-ZIPACON	URBANO	O+	POLICÍAS	10	COLOMBIA	MAGDALENA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37 1/2	L	MILENA ORDÓÑEZ	MADRE	310 4450029	EDIBADI10@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1069644143	MARIANA GÓMEZ SARMIENTO	15	27/2/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 17#10-20	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	M	MARTHA GÓMEZ SARMIENTO	MADRE	3215092460	BETHZABESARMIENTO10@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1019764447	MARIANA SOFIA CASTILLO GÓMEZ	15	21/10/2007	FEMENINO	HOMOSEXUAL	ZIPACON-CENTRO	URBANO	O+	SANIDAD MILITAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	VISUAL	OTROS	37	M	RAQUEL SOFIA GÓMEZ RODRIGUES	MADRE	3182671887	RSGOMEZYINGUR78@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074616317	MARTHA LUCERO PÉREZ MORALES	15	9/12/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SALIDA DEL PUEBLO	RURAL	O+	NUEVA EPS	10	COLOMBINA	BOGOTÁ	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	M	FRANCI ELENA MORALES RAMIREZ	MADRE	3185006228	MALUCITAPEREZ2022@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1034662527	PAULA ELIANA MURILLO SANCHEZ	15	30/3/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	SERVISALUD	10	COLOMBIANA	CUNDINARMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	LEONARDO MURILLO DIAZ	PADRE	3138995629	DIAMURLEO@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070389293	SAMUEL DANILO VÉLEZ VARGAS	15	21/2/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRAL	URBANO	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	5 USA 41 C	L	DERLY LILIANA VARGAS NIETO	MADRE	3002828151	DANIVELEZVARGAS1221F@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070389056	SARA SOFÍA LOPEZ RUEDA	15	3/1/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CR 4A SUR #3-32	URBANO	O+	SURA	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	OSCAR LÓPEZ GUEVARA	PADRE	3118945365	LOPEZRUEDASARASOFIA@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1069643632	YENNIFER VANESSA TORRES MEDINA	15	21/6/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	LUZ MARY MEDINA AGUIRRE	MADRE	3125151382	MARYMJ022@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070953298	CARLOS DANIEL VILLAMIL BARRIOS	16	31/3/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	SALUD TOTAL	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	L	ADRIANA BARRIOS	MADRE	3183314119	ADRIANAB080586@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1019989188	CAROLINA TIBANA BERNAL	16	7/6/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRO	URBANO	A+	SANIDAD MILITAR	UNIVERSIDAD	COLOMBIANA	BOGOTÁ D.C.	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	MÓNICA VIVIANA BERNAL CIFUENTES	MADRE	3186950340	MONIKVIVIANA81@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1025462009	DANIEL ARMANDO RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ	16	6/4/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO DE ZIPACON	URBANO	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	S	MAGDA CAROLINA RODRÍGUEZ SILVA	MADRE	3102646945	MAGDACAROLINARODRIGUEZ_31@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070953796	DANNA ALEJANDRA CONTRERAS ZARATE	16	10/5/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	SARA ZARATE	TIA	3213221250	DANNACONTRERASZARATE07@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070952274	EILEN YINETH SOTO NARVAEZ	16	2/1/2007	FEMENINO	BISEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	L	MARÍA GLADYS NARVAEZ CARRANZA	MADRE	3177232760	EILENSOTO2007@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1071788388	JOSÉ FABRIZIO GÓMEZ URBINA	16	8/11/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRO	RURAL	O+	SERVISALUD	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	JOSÉ DEL CARMEN GÓMEZ	PADRE	3186532018	JOSEFABRIZIOGOMEZ13@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1069642706	JUAN DIEGO CORTES AYALA	16	5/6/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	COMPENSAR	UNIVERSIDAD	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	L	ERLENSI AYALA MORALES	MADRE	3118141205	ERLENSI@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	ANTIGUO	TI	1070705590	JUAN JOSE BUSTOS GAITÁN	16	11/9/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CR 4 N 9 08	URBANO	O+	SANITAS	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	L	SINDI ANYELI GAITAN OSORIO	MADRE	3209384122	JUANSEMOTT@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1023164220	JUAN MANUEL GÓMEZ DE LA TORRE	16	3/10/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRAL	RURAL	A+	SALUD TOTAL	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	M	PEDRO PABLO GÓMEZ	PADRE	3209436453	GOMEZPEDRO7@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1034400549	JULIÁN SANTIAGO CARVAJAL CAMPOS	16	6/10/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRAL	URBANO	A-	FAMISANAR	11	COLOMBIANA	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	L	DARY ROCÍO CAMPOS ROJAS	MADRE	3144102730	JULIANCARVAJAL792@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1095178820	LETHXY VALENTINA TAPIERO CASTIBLANCO	16	7/4/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 5#3-52 PISO 2 ZIPACON	URBANO	B+	NUEVA EPS	10	COLOMBIANA	QUINDIO	E DESPLAZAMIENTO CON	NINGUNA	OTROS	38	M	SANDRA MILENA CASTIBLANCO ROMERO	MADRE	3507200507	TATACASTIBLANCO2019@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1069643102	LINA ALEJANDRA PÉREZ MARÍN	16	2/12/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SALIDA DEL PUEBLO ZIPACON	URBANO	O+	FUERZAS MILITARES	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	ELSA MARÍN BULLA	MADRE	3112806255	EMABU1204@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1145924224	MANUEL SANTIAGO GARCIA BONILLA	16	1/4/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON	URBANO	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDIANAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	S	YENNY MILENA GARCIA BONILLA	MADRE	3125338311	MASAGABO04@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1069648337	NICOLÁS MATEO RODRÍGUEZ TORRES	16	22/9/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 6 #11-23	URBANO	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	JOHANNA ANDREA TORRES ROMERO	MADRE	3213789380	NICOLAX45.78@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1072592356	NICOLÁS MAURICIO ALAYON JIMÉNEZ	16	22/7/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRO	URBANO	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	S	LEONARDO URIEL ALAYON BONILLA	PADRE	3228393979	NICOALAYON5@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070951426	PAULA GABRIELA GARCIA GONZALEZ	16	17/9/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	COMPENSAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	M	JASSBLEYDI JOVANA GONZALEZ RUIZ	MADRE	3115240845	HASSRUIS@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1011098139	ROSSANA PÉREZ ORTIZ	16	10/2/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON-CENTRO	RURAL	A+	NUEVA EPS	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	M	NUBIA ORTIZ	MADRE	3218262756	ORTIZNUBIA20@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1014980577	SERGIO RODRÍGUEZ PARDO	16	23/11/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	OMAR RODRÍGUEZ GARCÍA	PADRE	3102075922	EMELPARDO23@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1069643032	SOFÍA GOMEZ VILLAMIZAR	16	30/10/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON	URBANO	A+	SANITAS	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	S	JULIA VILLAMIZAR	MADRE	3123021313	JULIAPATRICIAVS@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070946558	ASLHEY NATALY HURTADO RODRÍGUEZ	17	19/5/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	RURAL	O+	FAMISANAR	UNIVERSIDAD	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	SANDRA ROCÍO RODRÍGUEZ VARGAS	MADRE	3134688010	NATALYHURTADORODRIGUEZ@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1117502359	CARLOS ANDRÉS GONZALEZ MURCIA	17	26/5/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON	URBANO	O+	SANITAS	10	COLOMBIANA	CAQUETA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	FLOR ALVA ROZO CERON	ABUELA	3507407199	CARLOSAGMURCIA@ICLOUD.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1073599918	DANIEL FELIPE PULIDO BUSTOS	17	4/9/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACÓN	URBANO	O+	PONAL	UNIVERSIDAD	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	PAOLA JIMENA BUSTOS GAITAN	MADRE	3208139444	PAOLAJIMENABUSTOS@GMAIL.CON
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070948824	DAVID MATEO FERRO VARON	17	25/12/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	A+	COMPENSAR	UNIVERSIDAD	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	YULI NAYIHT VARON NARANJO	MADRE	3015747984	YULINVN123@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070386065	ESTEBAN PIÑEROS CORREA	17	3/7/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRO	URBANO	A+	SERVISALUD	UNIVERSIDAD	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	LUISA MARÍA CORREA	MADRE	3202089252	EPINEROSCORREA@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070947645	JEAN PAUL CABRERA NARVÁEZ	17	21/8/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO DE ZIPACON	URBANO	B+	COMPENSAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	M	MATILDE ISABEL NARVÁEZ MENESES	MADRE	3152209626	JEANPAULCABRERANARVAEZ05@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1034778865	JHONATAN CAMILO VELOSA AGUILERA	17	24/10/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	COMPENSAR	UNIVERSIDAD	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	SONIA AGUILERA MURCIA	MADRE	3115889127	WARSCAMILO@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1011093712	JUAN DIEGO SIERRA LÓPEZ	17	28/4/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRO	URBANO	O-	SANITAS	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	JUAN CARLOS SIERRA CAMPOS	PADRE	3125188066	JUSIERRALOPEZ@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070386277	JUANA VALENTINA ACEVEDO CHAVARRO	17	21/9/2005	FEMENINO	BISEXUAL	ZIPACON CENTRO	URBANO	B+	NUEVA EPS	UNIVERSIDAD	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	M	SANDRA CRISTINA CHAVARRO MORENO	MADRE	3012010873	VALENTINA15ACEVEDO@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070947396	LAURA DANIELA BERNAL LÓPEZ	17	30/7/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO DE ZIPACON	URBANO	A+	COMPENSAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	CAMPO ELIAS BERNAL CASTRO	PADRE	3133333183	DANIELABERNAL240118@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1016009513	NICOL TATIANA CUESTA VILLALBA	17	30/4/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	ZIPACON CENTRO	RURAL	O+	SURA	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	NORMA CONSTANZA VILLALBA MORALES	MADRE	3229146822	NICOLTVILLALBA@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070386958	VALERIA PARRA CUBIDES	17	8/3/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	COMPENSAR	UNIVERSIDAD	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	CAROLINA CUBIDES VANEGAS	MADRE	3103101679	CAROLINCUBI@HOTMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1069642378	YARID DANIELA HERRERA FORERO	17	7/11/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2 A NÚMERO 3-29 LAS CRUCES ZIPACON	URBANO	B+	FAMISANAE	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	DIANA MILENA FORERO RUIZ	MADRE	3227648425	DMILENA2019FORERO@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	ANTIGUO	TI	1070947698	YEIMI TATIANA GAONA TROMPA	17	25/8/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO ZIPACON	URBANO	O+	FAMISANAR	UNIVERSIDAD	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	RUTH MIRYAM TROMPA CARRILLO	MADRE	3208325735	TATIANA061425@GMAIL.COM
SABANA OCCIDENTE	ZIPACON	DUVAN BARRERA	VOLEIBOL	INICIACION	ANTIGUO	TI	1074616138	ZEIRY YUCED BENÍTEZ LEÓN	17	9/9/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MANZANA C CASA #1 VILLAS DEL ZIPA	RURAL	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	LEIDY VIVIANA LEÓN	MADRE	3213356002	YUCEDLEON@GMAIL.COM

OBLIGACION 9 PDF ANEXO NO 9 PLAN MENSUAL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: ZIPACON**	
Lugar: Polideportivo Municipal, IED Zipacon, la estacion				**Horario : M-J-V (11-1 pm); M-J-V (1-3 pm); L-M (1-3 pm); V (3-5 pm)**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	**AXIOLOGICO**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	
			COMPAÑERISMO	X		X	
			JUSTICIA	X		X	
			COOPERACION	X		X	
			LEALTAD	X		X	
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	
			OBEDIENCIA	X		X	
			AUTODISCIPLINA	X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X	
			PERSEVERANCIA	X		X	
			AUTODOMINIO	X		X	
			RECOMPENSA	X		X	
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	X		X	
			RESPETO AMISTAD	X		X	
			CORAJE	X		X	
			DETERMINACION	X		X	
			IGUALDAD	X		X	
			DETERMINACION	X		X	
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO			X	
			RITMO	X		X	
			EQUILIBRIO			X	
			ORIENTACION	X		X	
			DIFERENCIACION	X		X	
			REACCIÓN	X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X	
			CAMINAR	X		X	
			CORRER	X		X	
			SALTAR	X		X	
			ATRAPAR	X		X	
			RODAR				
			AGILIDAD	X		X	
			DIFERENCIACION MOTRIZ			X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA	X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	Servicio	X		X	
			Recepcion	X		X	
			Pase				
			Ataque				
			Bloqueo				
			Defenza				
		ELEMENTOS TACTICOS	K1	X		X	
			K2				
			Freeball				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X	
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR:

Efectos de un programa de entrenamiento de voleibol para la mejora de la velocidad y la potencia en miembros inferiores en los deportistas de la escuela de formación de voleibol de Zipacón.

Introducción

La formación deportiva y la educación física representa un componente esencial en el desarrollo de jóvenes atletas, ya que además de promover un estilo de vida activo y saludable, también puede sentar las bases para futuras carreras en el mundo del deporte.

En este contexto, la evaluación de pruebas antropométricas y la evaluación de las capacidades condicionales emergen como herramientas críticas para optimizar el rendimiento deportivo y garantizar un desarrollo completo de los deportistas en formación.

Este proyecto de investigación se enfoca en la importancia de la valoración de pruebas antropométricas, específicamente en la evaluación de la velocidad mediante la prueba de 20 metros lisos, la potencia en miembros inferiores a través de los test de salto largo y salto vertical, y la Evaluación de la velocidad mediante el test de Shuttle Run 4X10 en las escuelas de formación deportiva.

Antecedentes

La medición y seguimiento de las capacidades físicas y antropométricas son aspectos clave en el proceso de formación de atletas y deportistas jóvenes. Numerosos estudios han resaltado la relación entre un desempeño deportivo óptimo y una evaluación precisa de estas capacidades (Gabbett, 2016; Malina et al., 2019). Por ejemplo, la velocidad es una cualidad física fundamental en muchas disciplinas deportivas y su mejora es esencial para el rendimiento (Bishop & Spencer, 2014). Asimismo, la potencia en miembros inferiores ha demostrado ser determinante en actividades como el salto o la carrera (Loturco et al., 2017).

La evaluación de estas capacidades mediante pruebas estandarizadas no solo permite identificar las fortalezas y debilidades de los deportistas en formación, sino que también proporciona una base objetiva para adaptar y personalizar los programas de entrenamiento (Chaabene et al., 2019). Sin embargo, a pesar de la importancia indiscutible de estas evaluaciones, su aplicación en las escuelas de formación deportiva no siempre se lleva a cabo de manera sistemática ni con los estándares necesarios.

La medición y seguimiento de las capacidades físicas y antropométricas son elementos centrales en la formación de atletas de todas las edades (Santos et al., 2019). En particular, la velocidad y la potencia en miembros inferiores son dos capacidades fundamentales que influyen significativamente en el rendimiento deportivo en una amplia gama de disciplinas (Kotzamanidis et al., 2005; Loturco et al., 2017).

La velocidad, entendida como la capacidad de desplazarse rápidamente de un punto a otro, es esencial en deportes como el atletismo, el fútbol, el baloncesto y muchos otros. La prueba de velocidad de 20 metros lisos se ha convertido en una medida estandarizada ampliamente aceptada para evaluar esta capacidad (Buchheit et al., 2015).

Por otro lado, la potencia en miembros inferiores, que se refleja en la capacidad de generar fuerza explosiva, es esencial para acciones como saltar, correr y cambiar de dirección. Las pruebas de salto largo y salto vertical son herramientas valiosas para evaluar esta calidad (Haugen et al., 2019).

La evaluación de estas capacidades no solo proporciona información valiosa sobre el estado físico de los atletas, sino que también permite a los entrenadores y formadores adaptar los programas de entrenamiento de manera precisa y personalizada (Chaabene et al., 2019). Sin embargo, en el contexto de las escuelas de formación deportiva, la implementación adecuada de estas evaluaciones a menudo enfrenta desafíos y variaciones considerables en su aplicación.

Justificación

La justificación de este proyecto de investigación radica en la necesidad de mejorar la calidad de la formación deportiva en las escuelas, asegurando que los jóvenes atletas reciban una preparación integral que optimice su rendimiento y reduzca el riesgo de lesiones. La valoración de pruebas antropométricas y la evaluación de capacidades condicionales son piedras angulares en este proceso, y su implementación adecuada puede marcar la diferencia en el éxito de los atletas en formación.

La falta de datos objetivos y actualizados sobre el estado físico de los deportistas puede llevar a la subutilización de su potencial ya un aumento en el riesgo de lesiones (Lloyd et al., 2016). Por lo tanto, este proyecto se propone investigar cómo la implementación de pruebas estandarizadas, como la prueba de 20 metros lisos, las pruebas de salto largo y salto vertical, y el test de Shuttle Run 4X10, puede beneficiar a las escuelas de formación deportiva al proporcionar una base sólida para la toma de decisiones informadas en el diseño de programas de entrenamiento.

En resumen, este proyecto busca llenar un vacío en la literatura científica al abordar la importancia de la evaluación de pruebas antropométricas y la evaluación de las capacidades condicionales en las escuelas de formación deportiva. A través de la revisión de investigaciones recientes y la recopilación de datos empíricos, se pretende ofrecer recomendaciones y directrices concretas para mejorar la calidad de la formación deportiva de los jóvenes atletas, promoviendo así un desarrollo deportivo más completo y exitoso.

La justificación para este proyecto de investigación radica en la necesidad de optimizar la formación deportiva en las escuelas de formación, asegurando que los atletas jóvenes reciban una preparación integral que maximice su rendimiento y minimice el riesgo de lesiones (Ford et al., 2018). La falta de una evaluación sistemática y basada en evidencia de las capacidades condicionales puede dar como resultado una formación ineficaz y oportunidades perdidas para el desarrollo de jóvenes talentosos (Lloyd & Oliver, 2012).

Además, la implementación adecuada de pruebas antropométricas y evaluaciones de capacidades condicionales puede desempeñar un papel clave en la prevención de lesiones relacionadas con el deporte al identificar áreas de riesgo y desequilibrios físicos (Lloyd et al., 2016).

Este proyecto de investigación se propone abordar estas deficiencias en la formación deportiva al examinar en detalle la importancia de la valoración de pruebas antropométricas y la evaluación de capacidades condicionales, específicamente la velocidad y la potencia en miembros inferiores, en las escuelas de formación deportiva. A través de la revisión de investigaciones recientes y la recopilación de datos empíricos, se aspira a proporcionar recomendaciones y directrices concretas para mejorar la calidad de la formación deportiva en este contexto crucial.

Planteamiento del Problema

El planteamiento del problema en este proyecto de investigación se centra en la falta de una implementación sistemática y efectiva de la evaluación de pruebas antropométricas y la evaluación de capacidades condicionales en las escuelas de formación deportiva. A pesar de la importancia de estas evaluaciones en el desarrollo y rendimiento de los atletas jóvenes, se observa

una variabilidad significativa en su aplicación y una falta de estándares claros en muchos programas de formación deportiva.

Este problema puede conducir a la subutilización del potencial de los atletas jóvenes y al aumento del riesgo de lesiones. Además, puede contribuir a una falta de uniformidad en la calidad de la formación deportiva ofrecida en diferentes escuelas y clubes deportivos.

Por lo tanto, este proyecto de investigación busca abordar este problema al analizar en profundidad la importancia de la evaluación de pruebas antropométricas y la evaluación de capacidades condicionales en las escuelas de formación deportiva, y proponer recomendaciones para mejorar la implementación y la calidad de estas evaluaciones. en el proceso de formación de atletas juveniles.

Objetivos
General: Mejorar la condición física de todos los deportistas de la escuela de formación de voleibol de Zipacón.

Específicos:
- Medir la composición corporal de los deportistas de la escuela de formación de voleibol de Zipacón.
- Evaluar la potencia en miembros inferiores de los deportistas de la escuela de formación de voleibol de Zipacón
- Hallar la velocidad de los deportistas de la escuela de formación de voleibol de Zipacón.

Marco teórico

Antropometría
La antropometría es una rama de la antropología física que se enfoca en la medición y el estudio de las dimensiones físicas y las características corporales de los individuos (Heyward, 1998). En el contexto deportivo, las mediciones antropométricas proporcionan información valiosa sobre la composición corporal, la morfología y las proporciones corporales de los atletas (Silva et al., 2018). Estas medidas son fundamentales para comprender la base física de un atleta y su relación con el rendimiento deportivo. Además, la antropometría se utiliza para evaluar el crecimiento y desarrollo de los atletas jóvenes, lo que es esencial en las escuelas de formación deportiva.

Peso Corporal

La medición del peso corporal es una de las evaluaciones antropométricas más simples y fundamentales. Se realiza utilizando una balanza adecuada y proporciona información sobre la masa total del cuerpo. Esta medida es útil para monitorear el peso corporal en atletas y determinar cambios en la composición corporal a lo largo del tiempo (Heyward, 1998).

Estatura de Pie y Estatura Sentado

La estatura se mide en dos posturas: de pie y sentado. La estatura de pie es la altura total del cuerpo cuando el individuo se encuentra en posición vertical. La estatura sentado se mide cuando el individuo está sentado con la espalda recta. Ambas medidas son esenciales para determinar la estatura del individuo en diferentes condiciones y para calcular la relación entre la longitud de la pierna y el tronco (Heyward, 1998).

Envergadura

La envergadura se refiere a la distancia desde la punta de un dedo medio de una mano hasta el otro dedo medio de la otra mano con los brazos extendidos horizontalmente. Esta medida es

importante para determinar las proporciones del cuerpo y evaluar la relación entre la longitud de los brazos y la altura total del individuo. En algunos deportes, como la natación y el salto con pértiga, la envergadura puede desempeñar un papel crucial en el rendimiento (Heyward, 1998).

Perímetro de Cintura

El perímetro de cintura se mide alrededor de la parte más estrecha del abdomen, generalmente a nivel del ombligo. Esta medida se utiliza como indicador de la distribución de grasa en el cuerpo y puede ser un factor de riesgo para enfermedades metabólicas, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. En atletas, el perímetro de cintura puede proporcionar información sobre la composición corporal y la salud (World Health Organization, 2011).

Velocidad

La velocidad es una capacidad física central en numerosas disciplinas deportivas, ya que se relaciona directamente con el rendimiento en actividades como el atletismo, el fútbol y el baloncesto (Buchheit et al., 2015). La medición de la velocidad se basa en la capacidad de un individuo para desplazarse rápidamente de un punto a otro. Las pruebas de velocidad, como la prueba de 20 metros lisos, se utilizan para evaluar esta capacidad y proporcionan información valiosa sobre la capacidad de un atleta para acelerar y mantener velocidades máximas en cortas distancias.

Test de 20 Metros Lisos

El test de 20 metros lisos es una prueba de velocidad que evalúa la capacidad de un atleta para realizar un sprint de alta intensidad en una distancia corta. Este tipo de prueba es ampliamente utilizado en deportes que requieren arranques rápidos y aceleración, como el atletismo, el fútbol y el rugby (Buchheit et al., 2015).

El rendimiento en el test de 20 metros lisos se relaciona directamente con la velocidad máxima y la capacidad de aceleración de un atleta. Además, esta prueba proporciona información valiosa sobre la capacidad para mantener la velocidad máxima en distancias cortas.

Shuttle Run 4x10

El Shuttle Run 4x10 es una prueba que evalúa la capacidad de agilidad, cambio de dirección y resistencia en los atletas. En esta prueba, el atleta realiza carreras de ida y vuelta entre dos puntos, cubriendo una distancia de 10 metros en cada dirección. El atleta debe realizar esta serie de carreras en un tiempo lo más corto posible.

El Shuttle Run 4x10 es especialmente relevante en deportes como el fútbol, el baloncesto y el tenis, donde los cambios de dirección rápidos y la agilidad son fundamentales para el rendimiento (Lloyd et al., 2016).

Fuerza y Potencia en Miembros Inferiores

La fuerza y la potencia en miembros inferiores son capacidades físicas esenciales en una amplia variedad de disciplinas deportivas. La fuerza se define como la capacidad de generar tensión muscular para superar una resistencia, mientras que la potencia implica la capacidad de realizar trabajo en un período de tiempo específico (Stone, 1993).

En el contexto del rendimiento deportivo, la fuerza y la potencia en miembros inferiores son fundamentales para actividades como el salto, el sprint y el levantamiento de pesas (Kraemer & Ratamess, 2005). Estas capacidades son cruciales para la aceleración, la agilidad y la explosividad en deportes como el atletismo, el baloncesto y el fútbol.

La potencia en miembros inferiores es esencial en acciones que requieren fuerza explosiva, como el salto, la carrera y el cambio de dirección (Haugen et al., 2019). Los test de salto largo y salto vertical son herramientas comunes para evaluar la potencia en miembros inferiores. La potencia se refleja en la capacidad de generar fuerza de manera rápida y eficiente, lo que es crucial en deportes como el baloncesto, el voleibol y el atletismo (Kotzamanidis et al., 2005).

Test de Salto Alto (Avalakov)

El test de salto alto, también conocido como el test de salto vertical de Avalakov, es una prueba ampliamente utilizada para evaluar la capacidad de un atleta para generar fuerza explosiva y potencia en los miembros inferiores (Avalakov, 1975). En este test, el individuo salta verticalmente desde una posición de pie, tratando de tocar una superficie que se encuentra a cierta altura. La distancia entre el suelo y el punto tocado proporciona una medida de la altura del salto, que a su vez refleja la potencia de los músculos de las piernas.

Este test es valioso en la evaluación del rendimiento en deportes como el baloncesto, el voleibol y el atletismo de salto, ya que la capacidad de salto vertical está relacionada directamente con la capacidad de saltar y alcanzar objetos en el aire.

Test de Salto Largo

El test de salto largo es otra evaluación común de la potencia en miembros inferiores. En esta prueba, el individuo realiza un salto largo desde una posición de pie, tratando de cubrir la mayor distancia horizontal posible (Bobbert & Van Ingen Schenau, 1988). La distancia alcanzada en este salto refleja la fuerza explosiva y la capacidad de generar potencia en los miembros inferiores.

El test de salto largo es relevante en deportes como el salto de longitud y el salto con pértiga, donde la capacidad de salto largo es fundamental para el rendimiento.

Diseño metodológico

Tipo de Investigación: Para abordar la importancia de la valoración de pruebas antropométricas y capacidades condicionales en las escuelas de formación deportiva, se llevará a cabo un estudio de tipo descriptivo y analítico. El enfoque será cuantitativo para medir y analizar datos objetivos.

Población y Muestra:

Población: La población objetivo serán todos los deportistas inscritos en las escuelas de formación deportiva del municipio de Zipacón.

Muestra: Para este proyecto se seleccionará únicamente a los deportistas de la escuela de formación de voleibol del municipio de Zipacón.

Instrumentos y Variables:

Instrumentos: Se utilizarán instrumentos de medición y evaluación física como basculas para medir el peso corporal, cintas métricas para medir el perímetro de cintura, estatura de pie y sentado, y protocolos específicos para las pruebas de velocidad y potencia en miembros inferiores.

Variables: Las variables de interés incluirán medidas antropométricas (peso, estatura, perímetro de cintura), resultados de pruebas de velocidad, resultados de pruebas de potencia en miembros inferiores y datos demográficos de los atletas (edad, género, deporte practicado).

Procedimiento:

Evaluación Antropométrica: Se llevará a cabo la medición del peso corporal, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura en los deportistas.

Evaluación de Capacidades Condicionales: Se administrarán pruebas de velocidad (como el test de 20 metros lisos) y pruebas de potencia en miembros inferiores (como el test de salto vertical y el test de salto largo).

Análisis de Datos: Se analizarán los datos recolectados para identificar tendencias y relaciones entre las mediciones antropométricas, las capacidades condicionales y el rendimiento deportivo.

Informe de Resultados: Se elaborará un informe detallado que incluirá los hallazgos, conclusiones y recomendaciones basadas en los resultados del estudio.

Cronograma de actividades

Actividades/Meses	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Pre-Test					
Entrenamiento					
Post Test					

Interpretación datos:

Cualitativa:

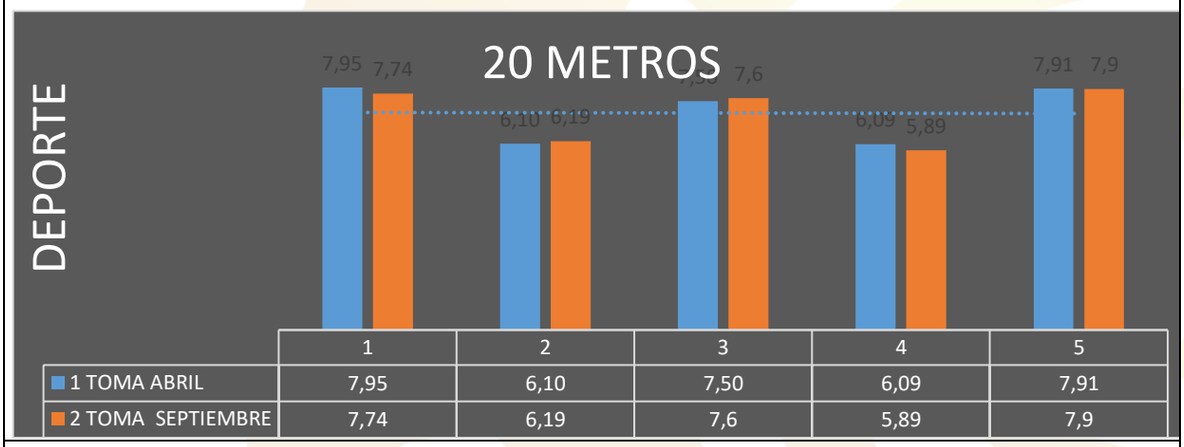
Luego de realizar un pretest y un postest en los deportistas de la escuela de formación de voleibol del municipio de Zipacón, logramos evidenciar que tras realizar un proceso de entrenamiento continuo y programado únicamente en el área del voleibol, todos los deportistas mejoraron su condición física desde la perspectiva de la velocidad y la fuerza, principalmente en la potencia en miembros inferiores, debido a que como se mencionó anteriormente gracias a la complejidad técnica del voleibol su habilidad, agilidad y coordinación el cuerpo mejora esto desde todas sus perspectivas y haciendo que estas dos capacidades mejoren en este entorno.

Cuantitativo:

A continuación, se dan los resultados de cada uno de los test realizados después de realizar un a intervención de entrenamiento en los deportistas de la escuela de formación de voleibol del municipio de Zipacón.

Análisis de cada uno de los test por nivel.

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS

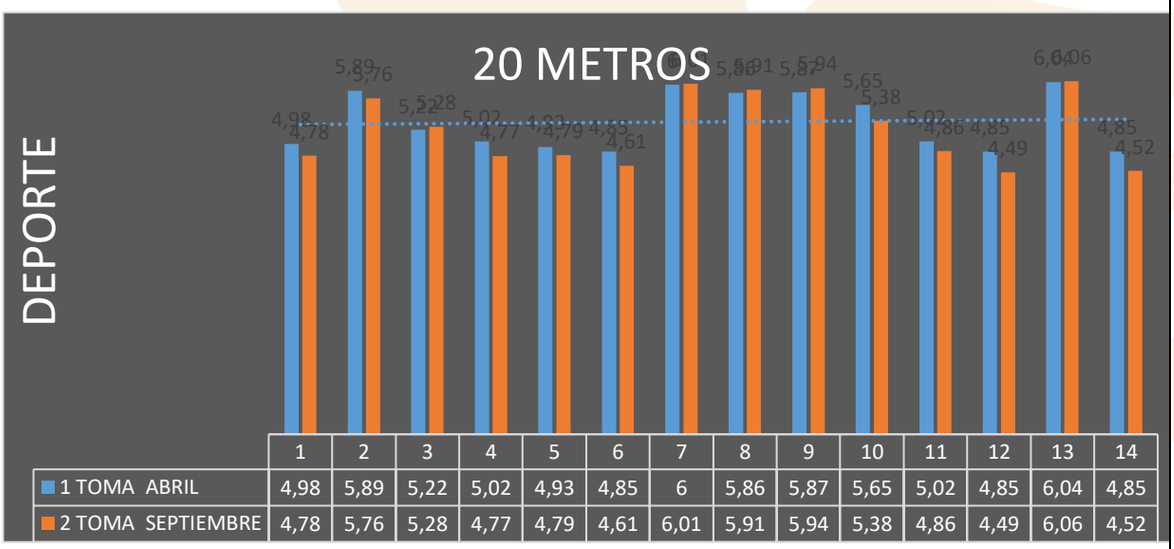


	1	2	3	4	5
1 TOMA ABRIL	7,95	6,10	7,50	6,09	7,91
2 TOMA SEPTIEMBRE	7,74	6,19	7,6	5,89	7,9

ANALISIS:

En el grupo de 6 a 8 se encontró que el promedio de velocidad en los 20 metros lisos en el pretest era de 7,11 ±0,94 segundos, antes del proceso de intervención; luego de tres meses y medio de entrenamiento de voleibol el resultado en el postest fue de 7,06 ±0,94 segundos, en donde se evidencia que el promedio de tiempo bajo para este grupo y se mejoro la marca del test en un 0,64%

20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS

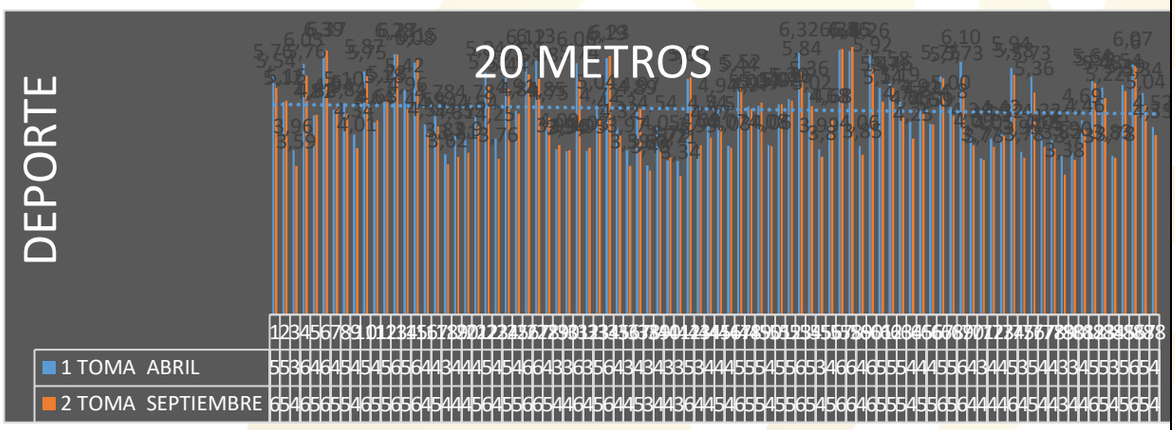


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 TOMA ABRIL	4,98	5,89	5,22	5,02	4,93	4,85	6	5,86	5,87	5,65	5,02	4,85	6,04	4,85
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,78	5,76	5,28	4,77	4,79	4,61	6,01	5,91	5,94	5,38	4,86	4,49	6,06	4,52

ANALISIS:

En el grupo de 9 a 12 se encontró que el promedio de velocidad en los 20 metros lisos en el pretest era de 5,35 ±0,48 segundos antes del proceso de intervención; luego de tres meses y medio de entrenamiento de voleibol el resultado en el postest fue de 5,22 ±0,6 segundos, en donde se evidencia que el promedio de tiempo bajo para este grupo y se mejoró la marca del test en un 2,49%, un porcentaje mas alto que el del grupo anterior

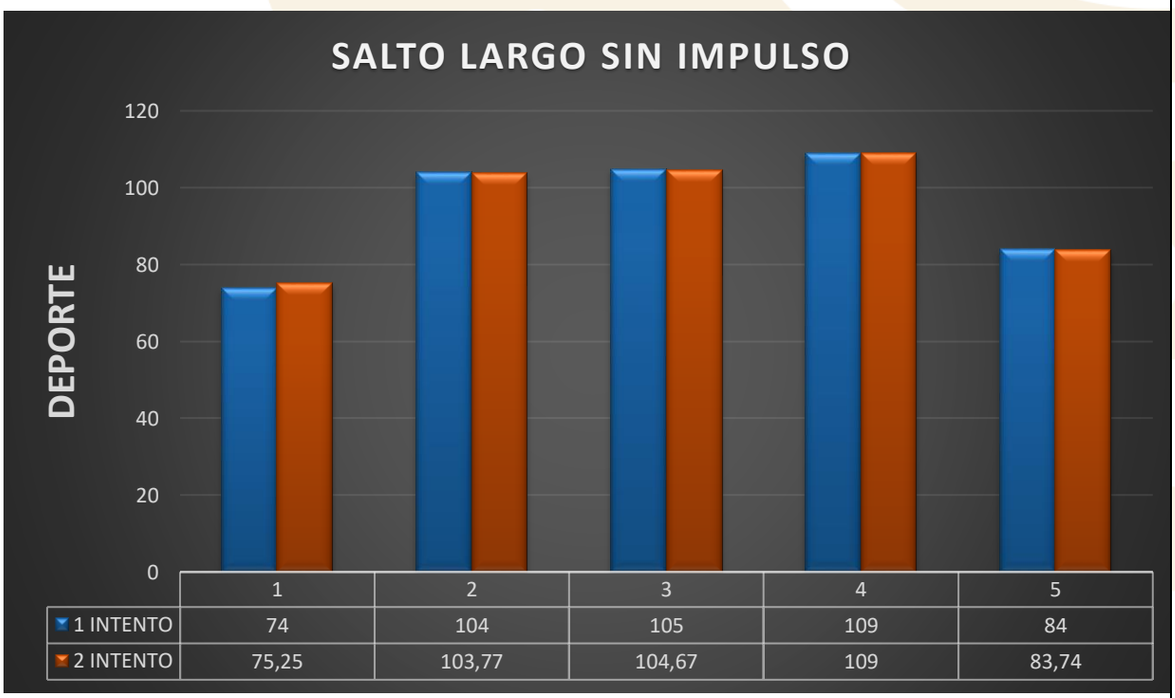
20 METROS LISOS 13 A 17 AÑOS



ANALISIS:

En el grupo de 13 a 17 se encontró que el promedio de velocidad en los 20 metros lisos en el pretest era de 4,36±0,8 segundos antes del proceso de intervención; luego de tres meses y medio de entrenamiento de voleibol el resultado del postest fue de 4,78±0,82 segundos, en donde se evidencia que el promedio de tiempo bajo para este grupo y se mejoró la marca del test en un 3,48%, un porcentaje mayor que los dos grupos anteriores

TEST DE SALTO HORIZONTAL DE 6 A 8 AÑOS

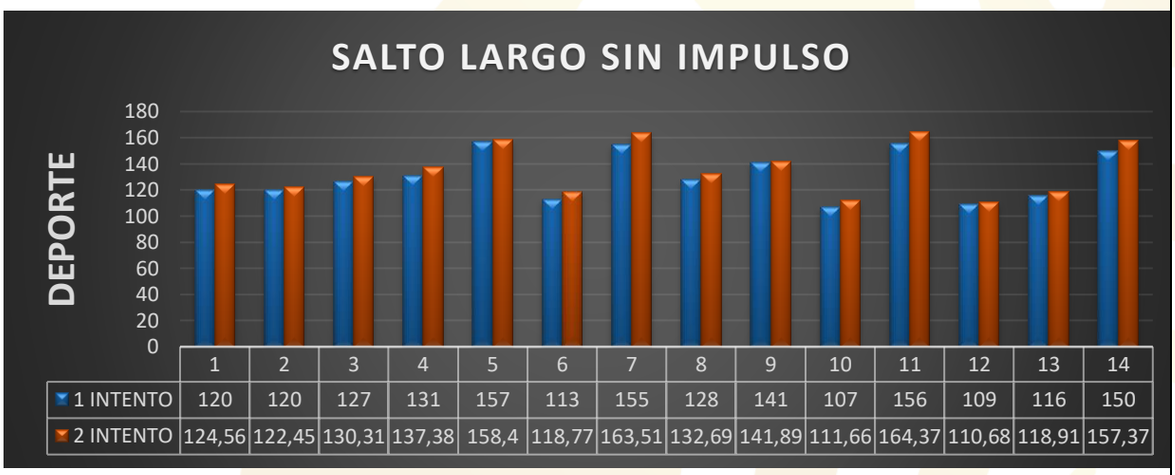


	1	2	3	4	5
1 INTENTO	74	104	105	109	84
2 INTENTO	75,25	103,77	104,67	109	83,74

ANALISIS:

El resultado para el test de salto horizontal o largo en el grupo de 6 a 8 años se encontró que el promedio de salto largo en el pretest era de 95,20±15,31 centímetros antes del proceso de intervención; luego de tres meses y medio de entrenamiento de voleibol el resultado del postest fue de 95,29±14,85 centímetros, en donde se evidencia que el promedio de salto aumento para este grupo y se mejoró la marca del test en un 0,09%, un porcentaje no muy alto.

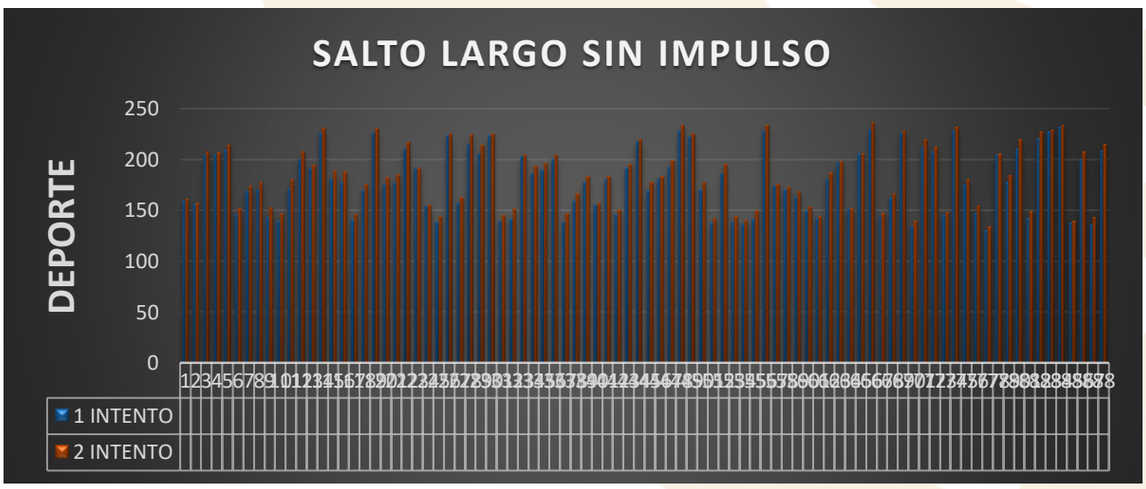
TEST DE SALTO HORIZONTAL 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 INTENTO	120	120	127	131	157	113	155	128	141	107	156	109	116	150
2 INTENTO	124,56	122,45	130,31	137,38	158,4	118,77	163,51	132,69	141,89	111,66	164,37	110,68	118,91	157,37

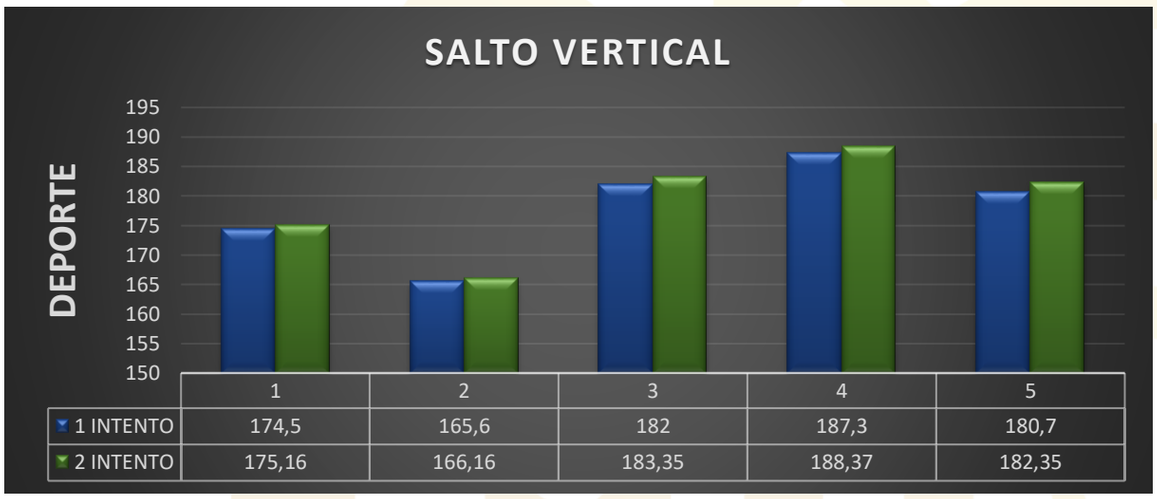
ANALISIS:
El resultado para el test de salto horizontal o largo en el grupo de 9 a 12 años se encontró que el promedio de salto largo en el pre test era de 130,71±18 centímetros antes del proceso de intervención; luego de tres meses y medio de entrenamiento de voleibol el resultado del postest fue de 135,21±19,07 centímetros, en donde se evidencia que el promedio de salto aumento para este grupo y se mejoró la marca del test en un 3,44%, un porcentaje significativo.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 13 A 17 AÑOS



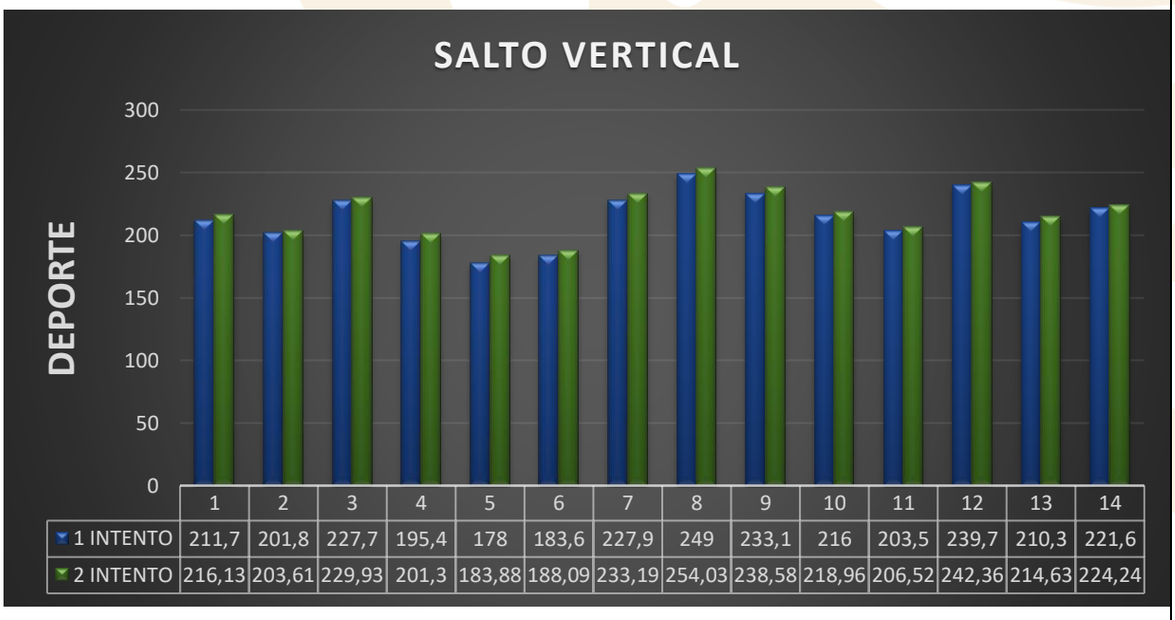
ANALISIS:
El resultado para el test de salto horizontal o largo en el grupo de 13 a 17 años se encontró que el promedio de salto largo en el pre test era de 179,06±30,87 centímetros antes del proceso de intervención; luego de tres meses y medio de entrenamiento de voleibol el resultado del postest fue de 184,15±30,76 centímetros, en donde se evidencia que el promedio de salto aumento para este grupo y se mejoró la marca del test en un 2,84%, un porcentaje significativo.

TEST DE SALTO VERTICAL DE 6 A 8 AÑOS



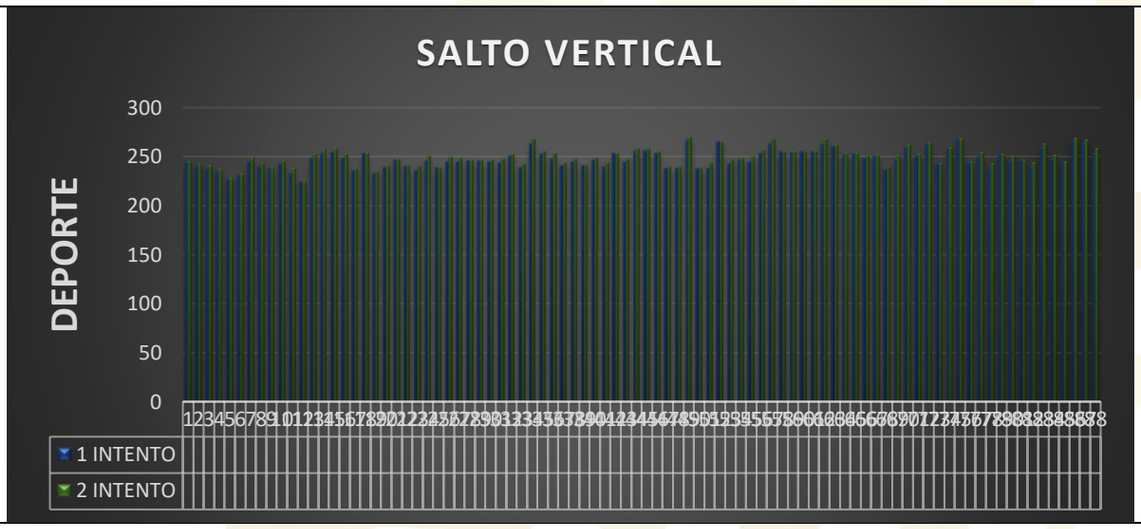
ANALISIS:
En el test de salto vertical en el grupo de 6 a 8 años se encontró que el promedio de salto alto en el pre test era de 178,02±8,3 centímetros antes del proceso de intervención; luego de tres meses y medio de entrenamiento de voleibol el resultado del postest fue de 179,085±8,62 centímetros, en donde se evidencia que el promedio de salto aumento para este grupo y se mejoró la marca del test en un 0,59%, un bajo porcentaje, pero mostrando mejorías en al menos un 1 centímetro en el salto.

TEST DE SALTO VERTICAL 9 A 12 AÑOS



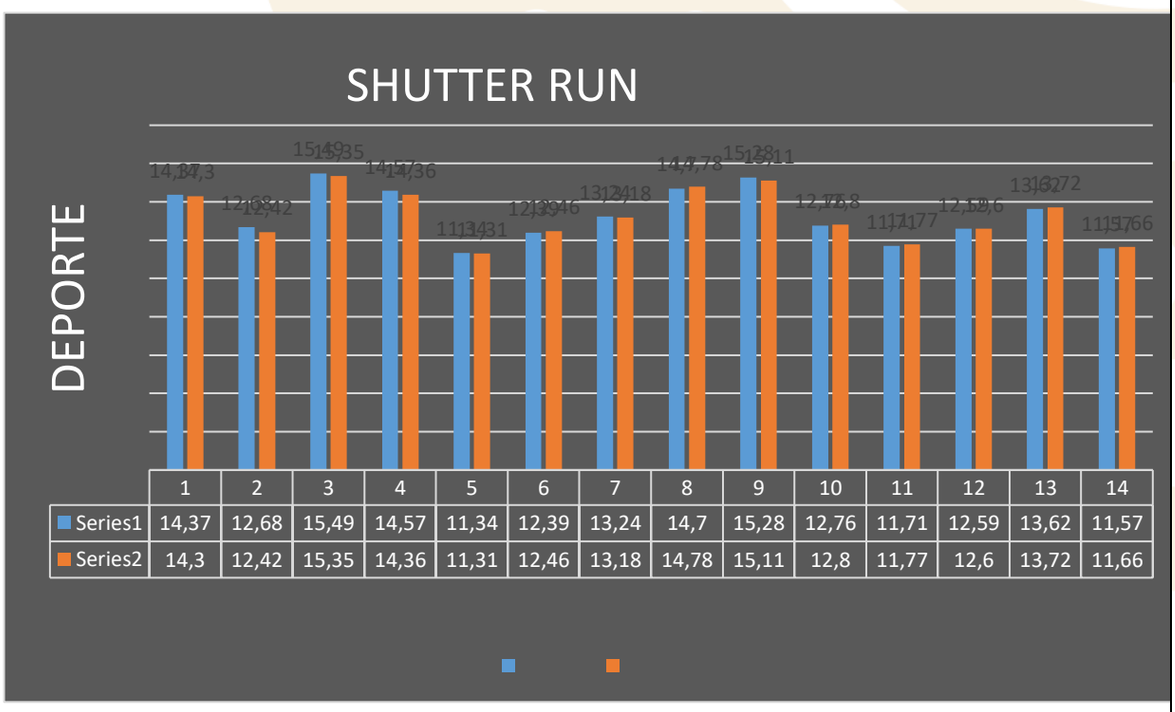
ANALISIS:
En el test de salto vertical en el grupo de 9 a 12 años se encontró que el promedio de salto alto en el pre test era de 214,23±20,63 centímetros antes del proceso de intervención; luego de tres meses y medio de entrenamiento de voleibol el resultado del postest fue de 218,24±20,41 centímetros, en donde se evidencia que el promedio de salto aumento para este grupo y se mejoró la marca del test en un 1,87%, un buen porcentaje demostrando que el salto mejoro al menos 4 centímetros.

TEST DE SALTO VERTICAL L 13 A 17 AÑOS



ANALISIS:
En el test de salto vertical en el grupo de 13 a 17 años se encontró que el promedio de salto alto en el pre test era de 247,25±9,29 centímetros antes del proceso de intervención; luego de tres meses y medio de entrenamiento de voleibol el resultado del postest fue de 249,70±9,43 centímetros, en donde se evidencia que el promedio de salto aumento para este grupo y se mejoró la marca del test en un 0,99%, un bajo porcentaje, pero con mejoría de al menos 3 centímetros en la mayoría de los deportistas.

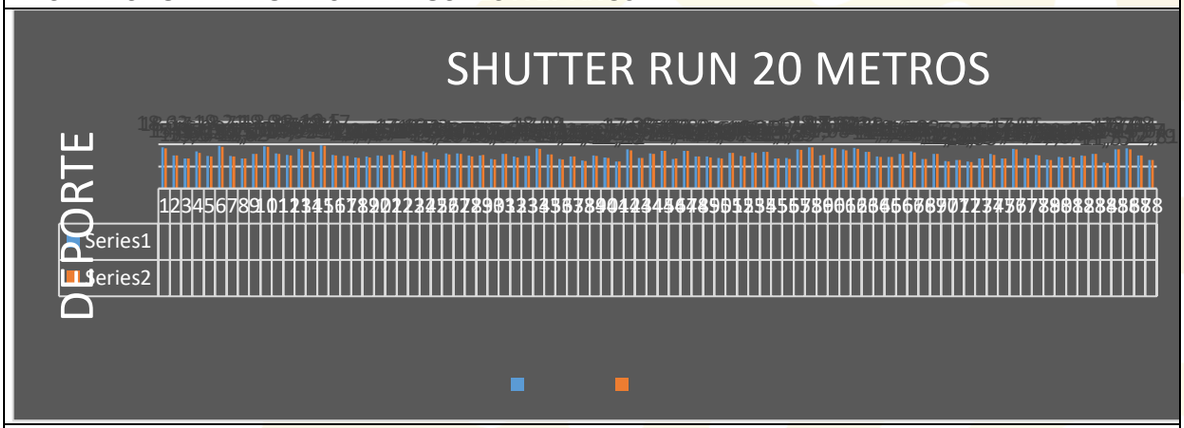
TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Series1	14,37	12,68	15,49	14,57	11,34	12,39	13,24	14,7	15,28	12,76	11,71	12,59	13,62	11,57
Series2	14,3	12,42	15,35	14,36	11,31	12,46	13,18	14,78	15,11	12,8	11,77	12,6	13,72	11,66

ANALISIS:
En el grupo de 9 a 12 se encontró que el promedio de velocidad en el test de shuttle run 4X10 en el pretest era de 13,30 ±1,38 segundos antes del proceso de intervención; luego de tres meses y medio de entrenamiento de voleibol el resultado en el pos test fue de 13,27±1,33 segundos, en donde se evidencia que el promedio de tiempo bajo para este grupo y se mejoró la marca del test en un 0,26%, un porcentaje bajo, pero donde se demuestra que bajaron sus tiempos en milésimas de segundo.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 13 A 17 AÑOS



ANALISIS:

En el grupo de 13 a 17 se encontró que el promedio de velocidad en los 20 metros lisos en el pretest era de 15,31±1,8 segundos antes del proceso de intervención; luego de tres meses y medio de entrenamiento de voleibol el resultado en el pos test fue de 15,13±1,76 segundos, en donde se evidencia que el promedio de tiempo bajo para este grupo y se mejoró la marca del test en un 1,16%, un porcentaje bajo, pero donde se demuestra que bajaron sus tiempos en milésimas de segundo.

Debilidades:

La principal debilidad que se presentó en el proyecto se dio debido a que la falta de cultura deportiva y poca realización de preparación física general dentro de la sociedad hizo que se tornara difícil realizar un programade entrenamiento enfocado a la mejora de la preparación física y de las capacidades condicionales en general, por esto se tomo la estrategia de realizar esta preparación por medio de juegos recreativos dentro del programa y generando mayor trabajo de la practica de un deporte como lo es el voleibol en este caso; por otro lado el utilizar el voleibol para mejorar las capacidades condicionales funciono, ya que se mejoraron así fuera en porcentajes bajos los resultados y esto favorece la vida y el estado físico de cada deportistas.

Plan de Mejoramiento:

En lo principal para un plan de mejoramiento es brindar herramientas e indagar formas alternativas para poder hacer la preparación física general de los deportistas lo cual hará que mejore en cualquier disciplina deportiva, lo importante aquí es poder hacer un buen programa de entrenamiento donde más allá de enseñar un deporte de forma lúdica, generar nuevos aprendizajes para la vida en los deportistas formando valores y una ética humana en cada uno de ellos para formar atletas no solo en el ámbito lúdico y recreativo, sino en el entorno competitivo y rendimiento.

Referencias

- Avalakov, A. (1975). Dynamic strength of the leg muscles in high jumping. Medicine and Science in Sports, 7(3), 217-223.
- Bobbert, M. F., & Van Ingen Schenau, G. J. (1988). Mechanics of vertical jumping in two different sports. Journal of Applied Biomechanics, 4(1), 22-40.
- Buchheit, M., Samozino, P., Vayer, P., & Messonnier, L. (2015). Sprint running performance monitoring: methodological and practical considerations. Sports Medicine, 45(5), 641-656.
- Ford, P. R., De Ste Croix, M. B., Lloyd, R. S., Meyers, R. W., Moosavi, M., & Oliver, J. L. (2018). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. Journal of Sports Sciences, 36(4), 477-485.
- Haugen, T., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2019). The role and development of sprinting speed in soccer. International Journal of Sports Physiology and Performance, 14(5), 582-589.

- Heyward, V. H. (1998). Asep methods recommendation: Body composition. In Body composition assessment (pp. 135-140). Human Kinetics.
- Kotzamanidis, C., Chatzopoulos, D., Michailidis, C., Papaiakovou, G., & Patikas, D. (2005). The effect of a combined high-intensity strength and speed training program on the running and jumping ability of soccer players. The Journal of Strength & Conditioning Research, 19(2), 369-375.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2005). Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. Sports Medicine, 35(4), 339-361.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. Strength & Conditioning Journal, 34(3), 61-72.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., ... & Radnor, J. M. (2016). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. British Journal of Sports Medicine, 50(13), 843-851.
- Santos, E. J., Janeira, M. A., & Rodrigues, F. A. (2019). Use of anthropometry for biofeedback in athletic training. Journal of Human Kinetics, 66(1), 27-38.
- Silva, A. M., Fields, D. A., & Sardinha, L. B. (2018). A PRISMA-driven systematic review of predictive equations for assessing fat and fat-free mass in healthy children and adolescents using multicomponent molecular models as the reference method. Obesity Reviews, 19(3), 287-298.
- Stone, M. H. (1993). Leg stiffness in human running: A review. The Journal of Strength & Conditioning Research, 7(2), 51-57.
- World Health Organization. (2011). Waist circumference and waist-hip ratio: Report of a WHO expert consultation. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Anexos

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

PESO



TALLA DE PIE



TALLA SENTADO



PERÍMETRO ABDOMINAL



ENVERGADURA



20 METROS LISOS

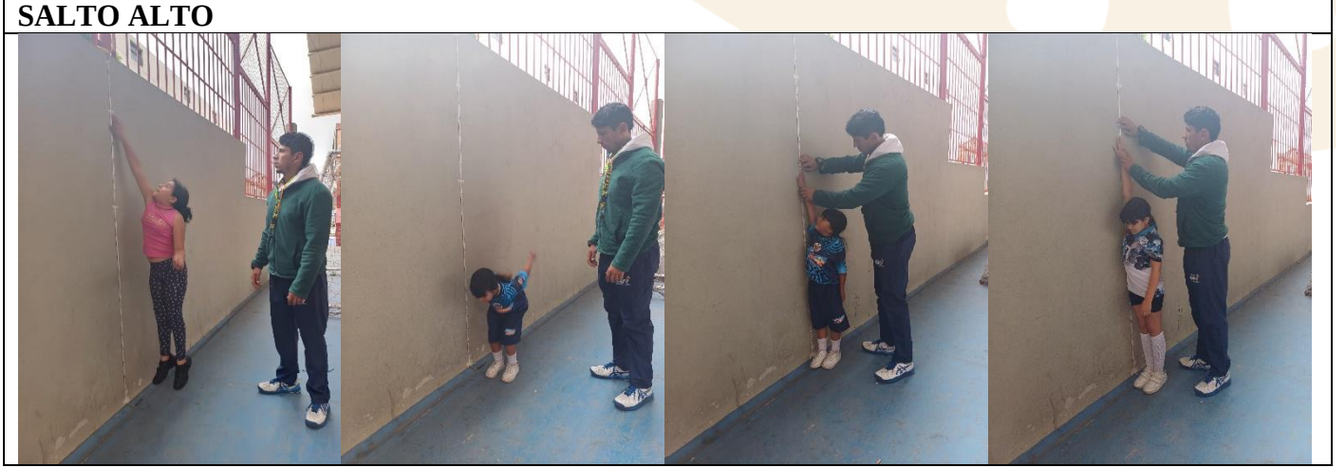




SALTO LARGO



SALTO ALTO



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



SHUTTLE RUN 4X10



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

SEC. CULTURA, TURISMO DEPORTE Y RECREACION

ALCALDÍA DE ZIPACÓN

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA TURISMO DEPORTE Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE ZIPACÓN

HACE CONSTAR

Que **DUVAN FELIPE BARRERA GONZALEZ** identificado con cedula de *ciudadanía No 1070977287 expedida en Facatativá, presto sus servicios como* **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 27 Noviembre del año 2023, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide el veintinueve (29) días del mes de Noviembre de 2023

ALVARO SMITH DELGADO GUINARD
Secretario de Cultura Turismo Deporte y Recreación

Calle 5 No. 3 - 63 - Parque Principal
Código Postal 253010
Tel.: 318 517 5613
www.zipacon-cundinamarca.gov.co
despachoalcalde@zipacon-cundinamarca.gov.co

CRIST INDIRA RAMOS NOPE

ZIPACÓN

Powered by CamScanner

ALCALDÍA DE ZIPACÓN

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA TURISMO DEPORTE Y RECREACION

CERTIFICA:

Los docentes que relaciono a continuación adscritos a INDEPORTES Cundinamarca, se encuentran a **PAZ y SALVO** por todo concepto:

APELLIDOS NOMBRES	IDENTIFICACION	DISCIPLINA
EDGAR JULIAN GARCIA VARGAS	1003753216	FUTBOL DE SALON
PAULA CARINA REYES ESCOBAR	1073250215	BASQUETBOL
DUBAN FELIPE BARRERA GONZALEZ	1070977287	VOLEIBOL
CAMILO MONTENEGRO	1070949465	FUTBOL DE SALON

Se firma en Zipacón a los cuatro (04) dias del mes de diciembre de 2023

Atentamente

ALVARO SMITH DELGADO GUINARD
Secretario De Cultura Turismo Deporte Y Recreacion

Powered by CamScanner

OBLIGACION 12 PDF ANEXO 12 FESTIVAL DE FESTIVALES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

REGISTRO ASISTENCIA - FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

PROVINCIA: Sabana de Occidente		MUNICIPIO: Zipacon	
FORMADOR: Duvan Felipe Barrera Gonzalez		ESCUELA: Voleibol	
DISCIPLINA : Voleibol	FECHA :14/08/2023	CATEGORIA/EDAD: 6 a 17	HORA: 1:00 a 5:00 PM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	FIRMA
1	ANA MARÍA MOLINA CARVAJAL	1074616957	Escuela nuestra señora del rosario	
2	AHSLLY MELISSA MOLINA CARVAJAL	1074617841	Escuela nuestra señora del rosario	
3	IVANNA HUERTAS GARZÓN	1074616828	Escuela nuestra señora del rosario	
4	MARÍA JOSÉ PRADA ARDILA	1074616794	Escuela nuestra señora del rosario	
5	JANPOOL DANILO MORALES TECANO	1074616755	Escuela nuestra señora del rosario	
6	KELY JOHANA PEÑUELA OLARTE	1077973366	Escuela nuestra señora del rosario	
7	LAURA DANIELA AZA GARCÍA	1074616664	Escuela nuestra señora del rosario	
8	SALOME CAMELO	1072345678	Escuela nuestra señora del rosario	
9	JUAN MIGUEL LESMES	1069876543	Escuela nuestra señora del rosario	
10	YORVI JAVIER MATA BIRRIEL	6617564	Escuela nuestra señora del rosario	
11	DANIEL PACHON	1071234512	Escuela nuestra señora del rosario	
12	DANNA VALENTINA CHAVEZ BELTRAN	1019109496	Escuela nuestra señora del rosario	
13	DIEGO ALEJANDRO SEDANO GALLEGO	1097123422	Escuela nuestra señora del rosario	
14	EMANUELA FLOREZ	1069876123	Escuela nuestra señora del rosario	
15	KEVIN MALAVER	1069670201	Escuela nuestra señora del rosario	
16	GUADALUPE BORRAEZ	1071234567	Escuela nuestra señora del rosario	
17	JUAN CAMILO VERGARA	1098645788	Escuela nuestra señora del rosario	
18	MARIA ANGEL MORERA BORRAES	1070799278	Escuela nuestra señora del rosario	
19	DANNA SOFIA MURILLOS MORENO	1019116421	I.E.D. Zipacon	
20	DYLAN ANDREY MOTTA GAITAN	1105840636	I.E.D. Zipacon	
21	ESNEIDER SANTIAGO MORALES TECANO	1161215309	I.E.D. Zipacon	
22	DAVID RUIZ	107234511	I.E.D. Zipacon	
23	KAROL YULIANA PEÑUELA OLARTE	1072395241	I.E.D. Zipacon	
24	DANA VALENTINA TORRES PARADA	1170963854	I.E.D. Zipacon	
25	DHANESSON DAVID BEJARANO FORERO	1074616451	I.E.D. Zipacon	
26	JENNIFER SARAY RUIZ RIAÑO	1070391661	I.E.D. Zipacon	
27	MARÍA CAMILA MORENO CUBILLOS	10318230809	I.E.D. Zipacon	
28	EYLIN LADINO	1019109496	I.E.D. Zipacon	
29	SARA NARVÁEZ DIAZ	1069646261	I.E.D. Zipacon	
30	SARA SOFIA RUBIANO MARTINEZ	10714616410	I.E.D. Zipacon	
31	STHEPANY MURCIA MATEUS	1074616445	I.E.D. Zipacon	
32	EMILY ALEXANDRA ESCOBAR SILVA	1081406380	I.E.D. Zipacon	
33	ERICK VANDERSAK GONZÁLEZ NIÑO	1069644318	I.E.D. Zipacon	
34	FELIPE ANGEL	1074616828	I.E.D. Zipacon	
35	JULIÁN CAMILO RUIZ HERNÁNDEZ	1070388718	I.E.D. Zipacon	
36	LAURA VALENTINA CUERVO CORREDOR	1074616301	I.E.D. Zipacon	
37	MARTHA LUCERO PÉREZ MORALES	1074616317	I.E.D. Zipacon	
38	JOSÉ FABRIZIO GÓMEZ URBINA	1071788388	I.E.D. Zipacon	
39	JOSUE BARBOSA	1079786543	I.E.D. Zipacon	
40	JUAN JOSE BUSTOS GAITÁN	1070705590	I.E.D. Zipacon	
41	LETHXY VALENTINA TAPIERO CASTIBLANCO	1095178820	I.E.D. Zipacon	
42	NICOL TATIANA CUESTA VILLALBA	1016009513	I.E.D. Zipacon	
43	YARID DANIELA HERRERA FORERO	1069642378	I.E.D. Zipacon	
44	ZEIRY YUCED BENÍTEZ LEÓN	1074616138	I.E.D. Zipacon	
45	ALEXA LADINO	1071688378	I.E.D. Zipacon	

NOMBRE COORDINADOR MUNICIPAL:	DUVAN FELIPE BARRERA GONZALEZ
CORREO ELECTRONICO	duvan1252@hotmail.com

PROYECTO: Raúl Arcundaga Vivas Apoyo Programa

REVISO: Cesar Soler Coordinador Programa

FECHA: 28-04-223

Powered by CamScanner

Festival Escuela de voleibol de Zipacón.








Festival Escuelas de formación de Tabio.





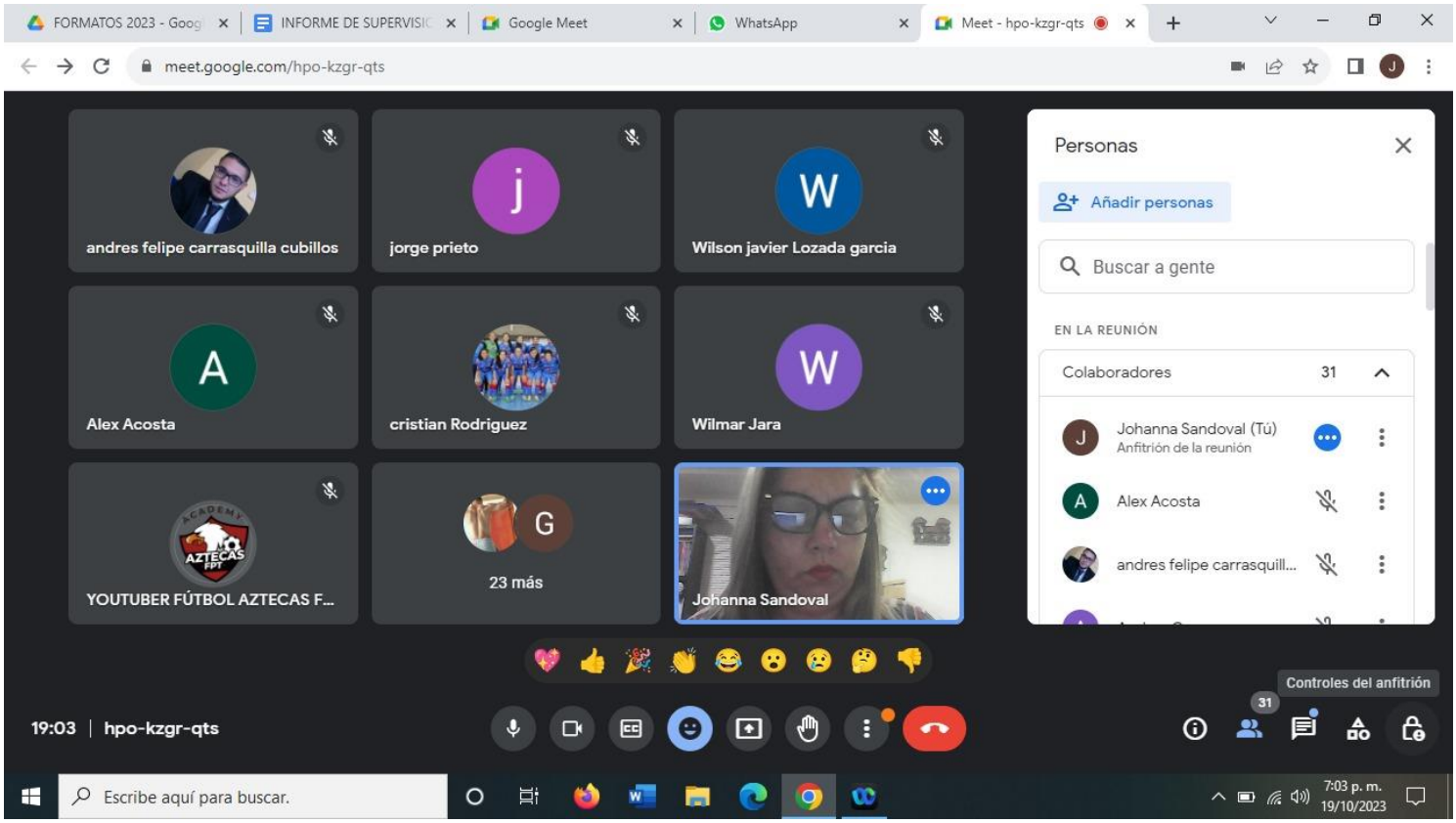



OBLIGACION 13 PDF ANEXO NO 13 REUNIONES









REPÚBLICA DE COLOMBIA

COCED
COLEGIO COLOMBIANO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TARJETA DE ENTRENADOR DEPORTIVO



TE 8698

Duvan Felipe Barrera Gonzalez

CC 1070977287

Título

Profesional universitario en ciencias del deporte

Institución de Educación Superior

Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales - UDCA

Año de Graduación

2019

Néstor Ordóñez Saavedra
Presidente COCED

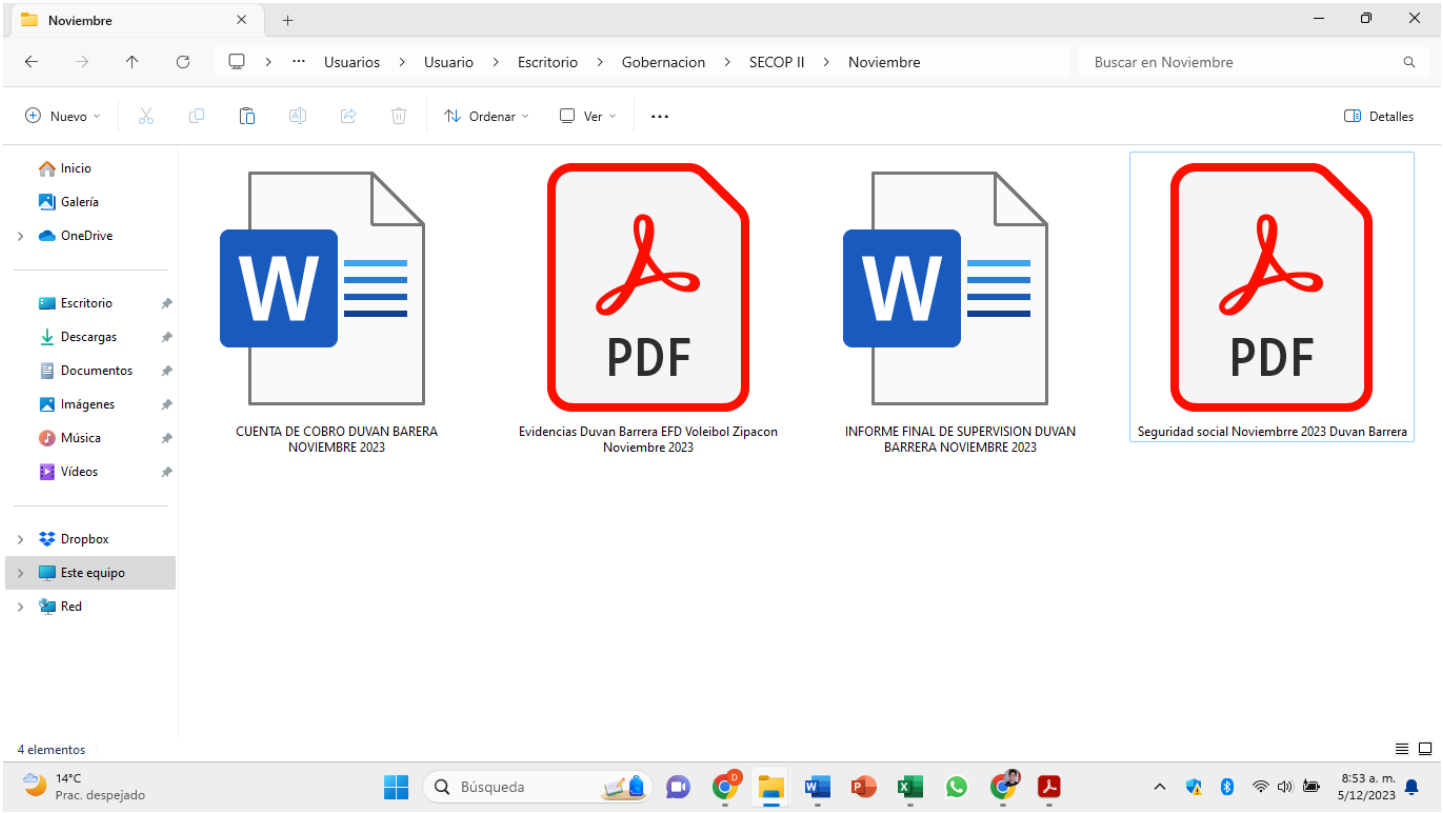
www.coced.co

Fecha de Expedición
25-07-2023

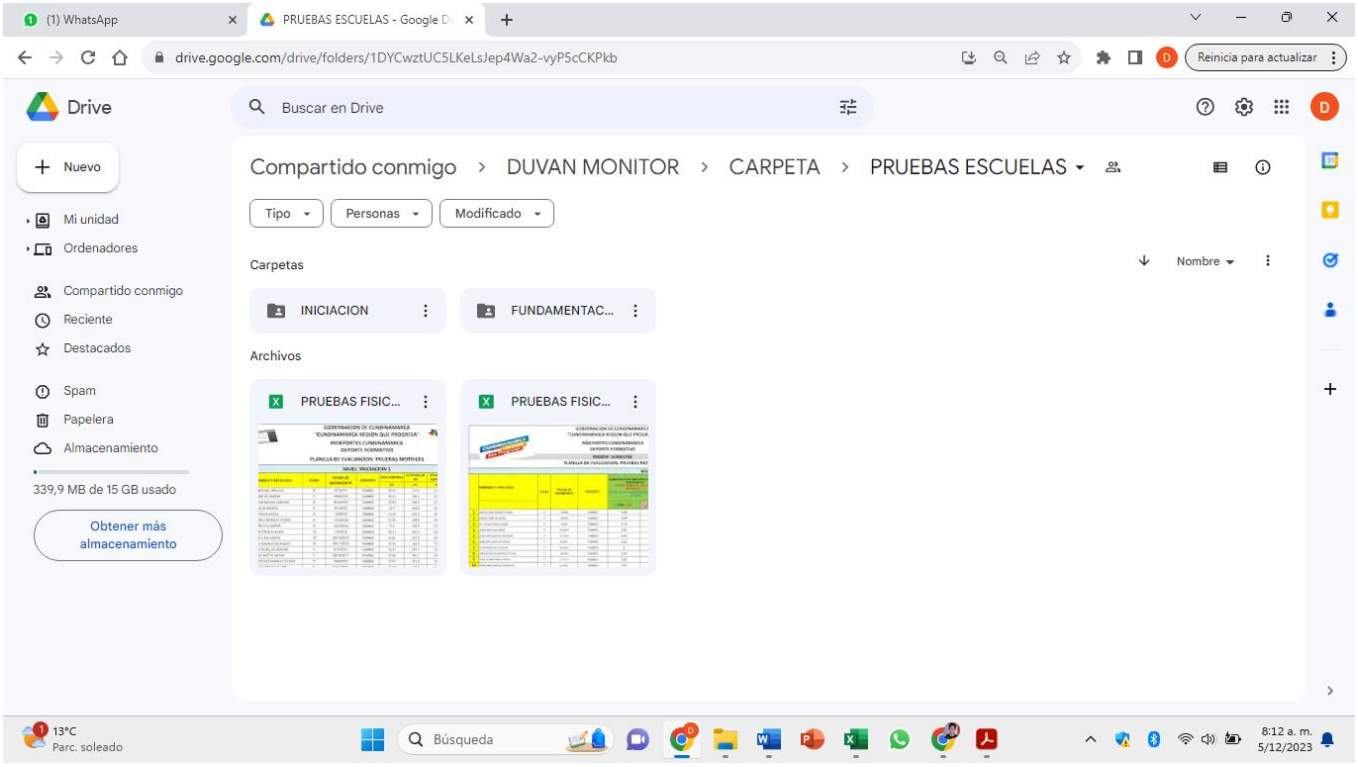
OBLIGACION 14 PDF ANEXO NO 14 FUID

N/A

OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15 SECOP II



OBLIGACION 16 PDF ANEXO NO 16 DOCUMENTOS DE LAS INSCRIPCIONES



(1) WhatsApp | PLAN PEDAGOGICO Y MALLA C

drive.google.com/drive/folders/1s4oMtiUnF2dJ0O4FFYUU6NnnOs7ridcP

Reinicia para actualizar

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Spam

Papelera

Almacenamiento

339,9 MB de 15 GB usado

Obtener más almacenamiento

Compartido conmigo > DUVAN MONITOR > CARPETA > PLAN PEDAGOGICO Y ...

Tipo | Personas | Modificado

Archivos

Nombre

PLAN PEDAGO...



MALLA PEDAG...



13°C
Parc. soleado

Búsqueda

8:12 a. m.
5/12/2023

(1) WhatsApp | NOVIEMBRE - Google Drive

drive.google.com/drive/folders/1TJJnme6wmCReUEZeY3P70Rrg6BERIL13

Reinicia para actualizar

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Spam

Papelera

Almacenamiento

339,9 MB de 15 GB usado

Obtener más almacenamiento

Compartido conmigo > ... > INICIACION > NOVIEMBRE

Tipo | Personas | Modificado

Archivos

Nombre

Plan Mensual N...



13°C
Parc. soleado

Búsqueda

8:13 a. m.
5/12/2023

(1) WhatsApp | NOVIEMBRE - Google Drive

drive.google.com/drive/folders/1qKJruoV1-xqkP__Di1a6l_MQzDj-qIaB

Reinicia para actualizar

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento

339,9 MB de 15 GB usado

Obtener más almacenamiento

Compartido conmigo > ... > FUNDAMENTACION > NOVIEMBRE

Tipo | Personas | Modificado

Archivos

Nombre

Plan Mensual N...



13°C
Parc. soleado

Búsqueda

8:13 a. m.
5/12/2023

(1) WhatsApp | HORARIOS Y SITIOS DE ENTRE...

drive.google.com/drive/folders/1Ix9ghSEHCv8boqS5WiLiXxs6DfO3EJIm

Reinicia para actualizar

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento

339,9 MB de 15 GB usado

Obtener más almacenamiento

Compartido conmigo > DUVAN MONITOR > CARPETA > HORARIOS Y SITIOS DE ...

Tipo | Personas | Modificado

Archivos

Nombre

Horarios Mayo....



Horarios Junio....



Horarios Julio.xl...



Horarios Agost...



Horarios Abril.xl...



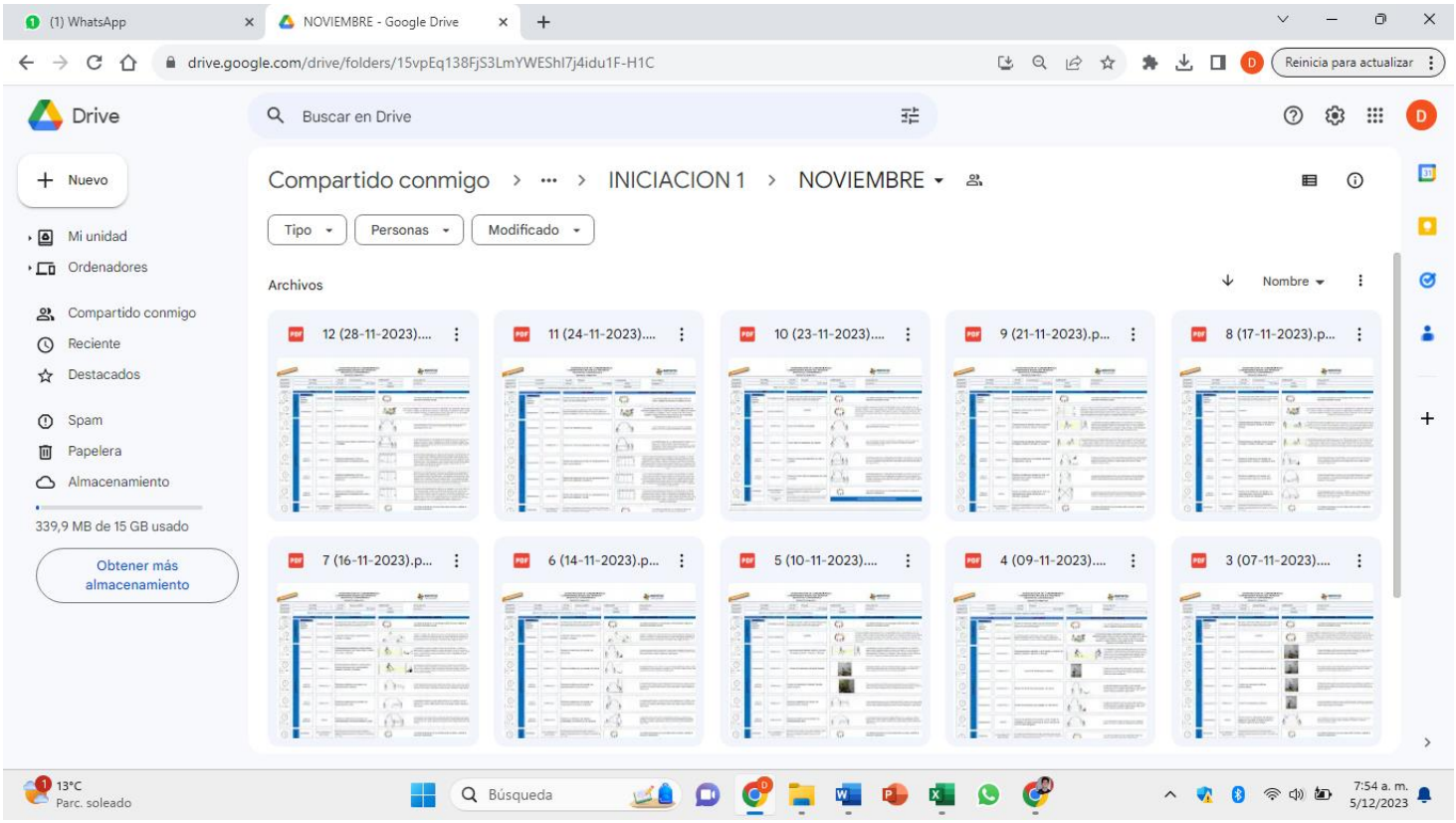
Horario Septie...



13°C
Parc. soleado

Búsqueda

8:14 a. m.
5/12/2023


(1) WhatsApp
NOVIEMBRE - Google Drive
drive.google.com/drive/folders/15vpEq138FjS3LmYWEShI7j4idu1F-H1C
Reinicia para actualizar
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
339,9 MB de 15 GB usado
Obtener más almacenamiento
Compartido conmigo > ... > INICIACION 1 > NOVIEMBRE
Tipo
Personas
Modificado
Archivos
Nombre
12 (28-11-2023)....
11 (24-11-2023)....
10 (23-11-2023)....
9 (21-11-2023).p...
8 (17-11-2023).p...
7 (16-11-2023).p...
6 (14-11-2023).p...
5 (10-11-2023)....
4 (09-11-2023)....
3 (07-11-2023)....
13°C
Parc. soleado
Búsqueda
7:54 a. m.
5/12/2023

ANEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN LA FOTO DEBE LLEAVR LA MARCA DE AGUA DONDE SE PRESENTE LA FECHA, HORA LUGAR.

ABRIL:

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: **18 de abril del 2023** **Escuela nuestra señora del rosario**	**FECHA Y LUGAR:** **19 de abril del 2023** **Escuela nuestra señora del rosario**
	
FECHA Y LUGAR: **24 de abril del 2023** **Escuela nuestra señora del rosario**	**FECHA Y LUGAR:** **26 de abril del 2023** **Escuela nuestra señora del rosario**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: **18 de abril del 2023** **Escuela nuestra señora del rosario**	**FECHA Y LUGAR:** **19 de abril del 2023** **Escuela nuestra señora del rosario**
	
FECHA Y LUGAR: **24 de abril del 2023** **Escuela nuestra señora del rosario**	**FECHA Y LUGAR:** **30 de abril del 2023** **Escuela nuestra señora del rosario**

FUNDAMENTACION OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15	
	
FECHA Y LUGAR: **16 de abril del 2023** **Ruta verde Zipacón - Facatativá**	**FECHA Y LUGAR:** **17 de abril del 2023** **Polideportivo municipal**
	
FECHA Y LUGAR: **26 de abril del 2023** **Polideportivo municipal**	**FECHA Y LUGAR:** **30 de abril del 2023** **Polideportivo municipal**

MAYO:

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 8 de mayo del 2023 Escuela nuestra señora del rosario	FECHA Y LUGAR: 17 de mayo del 2023 Escuela nuestra señora del rosario
	
FECHA Y LUGAR: 24 de mayo del 2023 Polideportivo Municipal	FECHA Y LUGAR: 29 de mayo del 2023 Polideportivo Municipal

INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: 3 de mayo del 2023 Polideportivo municipal	FECHA Y LUGAR: 10 de mayo del 2023 Polideportivo municipal
	
FECHA Y LUGAR: 17 de mayo del 2023 Polideportivo municipal	FECHA Y LUGAR: 24 de mayo del 2023 Polideportivo municipal

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 8 de mayo del 2023 Polideportivo municipal	FECHA Y LUGAR: 17 de mayo del 2023 Polideportivo municipal
	
FECHA Y LUGAR: 24 de mayo del 2023 Polideportivo municipal	FECHA Y LUGAR: 29 de mayo del 2023 Polideportivo municipal

JUNIO:

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 4 de junio del 2023 Polideportivo municipal	FECHA Y LUGAR: 12 de junio del 2023 Polideportivo municipal
	
FECHA Y LUGAR: 19 de junio del 2023 Polideportivo municipal	FECHA Y LUGAR: 28 de junio del 2023 Polideportivo municipal

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 4 de junio del 2023 Polideportivo municipal	FECHA Y LUGAR: 12 de junio del 2023 Polideportivo municipal
	
FECHA Y LUGAR: 19 de junio del 2023 Polideportivo municipal	FECHA Y LUGAR: 26 de junio del 2023 Polideportivo municipal

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 4 de junio del 2023 Polideportivo municipal	FECHA Y LUGAR: 18 de junio del 2023 Polideportivo municipal
	
FECHA Y LUGAR: 21 de junio del 2023 Polideportivo municipal	FECHA Y LUGAR: 26 de junio del 2023 Polideportivo municipal

JULIO:

INICIACION 1



FECHA Y LUGAR:
6 de julio del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
14 de julio del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
20 de julio del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
27 de julio del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón

INICIACION 2



FECHA Y LUGAR:
10 de julio del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
20 de julio del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
24 de julio del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
31 de julio del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón

FUNDAMENTACION



FECHA Y LUGAR:
7 de julio del 2023
Polideportivo Municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
17 de julio del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
24 de julio del 2023
Polideportivo Municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
31 de julio del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón

AGOSTO:

INICIACION 1



FECHA Y LUGAR:
Polideportivo municipal
6 de agosto del 2023



FECHA Y LUGAR:
Polideportivo Municipal
13 de agosto del 2023



FECHA Y LUGAR:
Polideportivo Municipal
20 de agosto del 2023



FECHA Y LUGAR:
Polideportivo municipal
28 de agosto del 2023

INICIACION 2



FECHA Y LUGAR:
Polideportivo municipal
7 de agosto del 2023



FECHA Y LUGAR:
Polideportivo Municipal
14 de agosto del 2023



FECHA Y LUGAR:
Polideportivo Municipal
21 de agosto del 2023



FECHA Y LUGAR:
Polideportivo Municipal
27 de agosto del 2023

FUNDAMENTACION



FECHA Y LUGAR:
Polideportivo la estación
3 de agosto del 2023



FECHA Y LUGAR:
Polideportivo Central
10 de agosto del 2023



FECHA Y LUGAR:
Coliseo Lucio Amórtegui
17 de agosto del 2023



FECHA Y LUGAR:
Polideportivo la Estación
25 de agosto del 2023

SEPTIEMBRE:

INICIACION 1



FECHA Y LUGAR:
5 de septiembre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
12 de septiembre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
21 de septiembre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
29 de septiembre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón

INICIACION 2



FECHA Y LUGAR:
7 de septiembre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
14 de septiembre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
22 de septiembre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
28 de septiembre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón

FUNDAMENTACION



FECHA Y LUGAR:
1 de septiembre del 2023
Polideportivo Municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
13 de septiembre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
22 de septiembre del 2023
Polideportivo Municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
29 de septiembre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón

OCTUBRE:

INICIACION 1



FECHA Y LUGAR:
6 de octubre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
13 de octubre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
24 de octubre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
27 de octubre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón

INICIACION 2



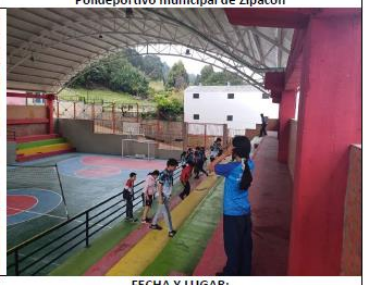
FECHA Y LUGAR:
3 de octubre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
10 de octubre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
20 de octubre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
26 de octubre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón

FUNDAMENTACION



FECHA Y LUGAR:
4 de octubre del 2023
Cancha múltiple barrio la estación



FECHA Y LUGAR:
13 de octubre del 2023
Polideportivo municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
20 de octubre del 2023
Polideportivo Municipal de Zipacón



FECHA Y LUGAR:
25 de octubre del 2023
Cancha múltiple barrio la estación

NOVIEMBRE:

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: **7 de noviembre del 2023** **Polideportivo municipal de Zipacón**	**FECHA Y LUGAR:** **14 de noviembre del 2023** **Polideportivo municipal de Zipacón**
	
FECHA Y LUGAR: **21 de noviembre del 2023** **Polideportivo municipal de Zipacón**	**FECHA Y LUGAR:** **24 de noviembre del 2023** **Polideportivo municipal de Zipacón**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: **9 de noviembre del 2023** **Polideportivo municipal de Zipacón**	**FECHA Y LUGAR:** **16 de noviembre del 2023** **Polideportivo municipal de Zipacón**
	
FECHA Y LUGAR: **17 de noviembre del 2023** **Polideportivo municipal de Zipacón**	**FECHA Y LUGAR:** **23 de noviembre del 2023** **Polideportivo municipal de Zipacón**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: **1 de noviembre del 2023** **Cancha múltiple barrio la estación**	**FECHA Y LUGAR:** **8 de noviembre del 2023** **Polideportivo municipal de Zipacón**
	
FECHA Y LUGAR: **22 de noviembre del 2023** **Polideportivo Municipal de Zipacón**	**FECHA Y LUGAR:** **27 de noviembre del 2023** **Cancha múltiple barrio la estación**