CUENTA DE COBRO

EL SUSCRITO MUNICIPIO DE GACHANCIPÁ
Nit: 899999419-1

DEBE A:

OMAR AUGUSTO GOMEZ ZAMORA

C.C 1073533769

La suma de UN MILLÓN NOVECIENTOS MIL PESOS M/CTE ($1.900,000), por concepto de servicio prestado mediante el CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS Nº D-2024-0137 DE 2024 que tiene por objeto PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE VOLEIBOL DEL MUNICIPIO DE GACHANCIPA. Durante el periodo comprendido entre el 3 de julio de 2024 al 2 de agosto de 2024.

No siendo otro el objeto de la presente se firma, el día 5 de agosto de 2024.

OMAR AUGUSTO GOMEZ ZAMORA

C.C 1073533769
Contratista

Cuenta de ahorros No. 416-576806-97 BANCOLOMBIA

Gachancipá, 05 de agosto de 2024.

Señores
MUNICIPIO DE GACHANCIPA
Secretaria de educación, cultura recreación y deporte.

Ref. Manifiesto que me acojo al art 383 e.t. en retención en la fuente en pagos laborales.

De acuerdo a los requerimientos exigidos por la Administración de impuesto y aduanas nacionales DIAN, informo al municipio de Gachancipá, que en la ejecución del contrato No. D-2024-0137 de 2024, por concepto de honorarios ___, servicios X, no he contratado o vinculado 2 o más personas asociadas a la actividad que contrate con el Municipio de Gachancipá.

Informo que conozco las características del tipo de renta que se genera en la prestación de servicios personales de una relación laboral reglamentaria o de prestación de servicios y cumplo con los requisitos establecidos; haré llegar los documentos que hagan necesarios para la correspondiente depuración y aplicación de la retención en la fuente a que haya lugar.

Agradezco de antemano su valiosa colaboración,

_____

OMAR AUGUSTO GOMEZ ZAMORA
C.C. 1073533769
CEL. 3107816033

ACTA DE INICIO

FECHA PRESENTE ACTA: 03 DE JULIO DE 2024

FECHA DE INICIO: 03 DE JULIO DE 2024

FECHA TERMINACIÓN: 31 DE DICIEMBRE DE 2024

TIPO CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION

NRO CONTRATO: D-2024-0137

FECHA CONTRATO: 02 DE JULIO DE 2024

CONTRATISTA: OMAR AUGUSTO GOMEZ ZAMORA

OBJETO CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE VOLEIBOL DEL MUNICIPIO DE GACHANCIPÁ.

VALOR CONTRATO: ONCE MILLONES CUATROCIENTOS MIL PESOS ($11.400.000) M/CTE

PLAZO DE EJECUCIÓN DEL CONTRATO: SEIS (06) MESES

En el Municipio de Gachancipá el 03 de julio de 2024, en las oficinas de la **SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE,** se reunieron: **GONZALO ANTONIO RODRÍGUEZ LÓPEZ**, supervisor (a) y/o interventor (a) del contrato y **OMAR AUGUSTO GOMEZ ZAMORA** identificado con C.**C.** No. **1.073.533.769** expedida en Gachancipá, Contratista, con el fin de dar inicio a la ejecución del Contrato de la referencia.

En constancia se firma por los que en ella intervinieron,

OMAR AUGUSTO GOMEZ ZAMORA
C.C. No. 1.073.533.769 expedida en Gachancipá

V°.B°. **GONZALO ANTONIO RODRÍGUEZ LÓPEZ**
SECRETARIO DE DESPACHO

DIAN

Formulario del Registro Único Tributario

001

2. Concepto: 0 2 Actualización

4. Número de formulario: 14654686988

(415)7707212489984(8020) 000001465468698 8

5. Número de Identificación Tributaria (NIT)	6. DV	12. Dirección seccional	16. Buzón electrónico
1 0 7 3 5 3 3 7 6 9	9	Impuestos de Bogotá 3 2	

IDENTIFICACIÓN

24. Tipo de contribuyente	25. Tipo de documento	26. Número de identificación	27. Fecha expedición
Persona natural o sucesión ilíquida 2	Cédula de Ciudadanía 1 3	1073533769	

Lugar de expedición	28. País	29. Departamento	30. Ciudad/Municipio
COLOMBIA	1 6 9	Cundinamarca 2 5	Gachancipá 2 9 5

31. Primer apellido	32. Segundo apellido	33. Primer nombre	34. Otros nombres
GOMEZ	ZAMORA	OMAR	AUGUSTO

35. Razón social

36. Nombre comercial | 37. Sigla

UBICACIÓN

38. País	39. Departamento	40. Ciudad/Municipio
COLOMBIA 1 6 9	Cundinamarca 2 5	Gachancipá 2 9 5

41. Dirección principal: VDA ROBLE CENTRO

42. Correo electrónico: omarbicy@hotmail.com

43. Código postal	44. Teléfono 1	45. Teléfono 2
	3 1 0 7 8 1 6 0 3 3	3 1 1 5 3 0 8 3 9 8

CLASIFICACIÓN

Actividad económica

Actividad principal		Actividad secundaria		Otras actividades		Ocupación	
46. Código	47. Fecha inicio actividad	48. Código	49. Fecha inicio actividad	50. Código 1	2	51. Código	52. Número establecimientos
8 5 6 0	2 0 1 5 0 2 2 1	8 2 9 9	2 0 1 6 0 1 2 5				

Responsabilidades, Calidades y Atributos

53. Código: 4 9

49 - No responsable de IVA

Usuarios aduaneros

54. Código: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 / 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Exportadores

55. Forma | 56. Tipo | Servicio 1 2 3 | 57. Modo | 58. CPC

IMPORTANTE: Sin perjuicio de las actualizaciones a que haya lugar, la inscripción en el Registro Único Tributario -RUT-, tendrá vigencia indefinida y en consecuencia no se exigirá su renovación

Para uso exclusivo de la DIAN

59. Anexos: SI [ ] NO [X] | 60. No. de Folios: 0 | 61. Fecha: 2019 - 08 - 26

La información suministrada a través del formulario oficial de inscripción, actualización, suspensión y cancelación del Registro Único Tributario (RUT), deberá ser exacta y veraz; en caso de constatar inexactitud en alguno de los datos suministrados se adelantarán los procedimientos administrativos sancionatorios o de suspensión, según el caso, Parágrafo del artículo 1.6.1.2.6 del Decreto 1625 del 2016. De igual manera al formalizar el trámite el usuario fue informado y acepta la política de tratamiento de datos ley 1581 de 2012.

Firma del solicitante:

Sin perjuicio de las verificaciones que la DIAN realice.

Firma autorizada:

984. Nombre: GOMEZ ZAMORA OMAR AUGUSTO

985. Cargo: CONTRIBUYENTE

Fecha generación documento PDF: 24-06-2024 12:25:43PM

CERTIFICADO DOCUMENTO SIN COSTO

Certificado
Bancario

, 4 de junio de 2024

Señor(a)
A QUIEN PUEDA INTERESAR

BANCOLOMBIA S.A. se permite informar que OMAR AUGUSTO GOMEZ ZAMORA identificado(a) con CC 1073533769, a la fecha de expedición de esta certificación, tiene con el banco los siguientes productos:

Producto	No. Producto	Fecha Apertura	Estado
CUENTA DE AHORROS	41657680697	2016/03/30	ACTIVA

***Importante:** Esta constancia solo hace referencia a los productos mencionados anteriormente.

*Si desea verificar la veracidad de esta información, puede comunicarse con la Sucursal Telefónica Bancolombia los siguientes números: Medellín - Local: (60-4) 510 90 00 - Bogotá - Local: (60-1) 343 00 00 - Barranquilla - Local: (60-5) 361 88 88 - Cali - Local: (60-2) 554 05 05 - Resto del país: 01800 09 12345. Sucursales Telefónicas en el exterior: España (34) 900 995 717 - Estados Unidos (1) 1 866 379 97 14.

Catalina Cortés Uribe
Gerente Servicios Contact Center & BPO

Bancolombia

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL

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

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 01 de 2024 CONTRATO No. D-0137-2024 de 2024											
Nombre del Contratista	OMAR AUGUSTO GOMEZ ZAMORA										
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1073533769										
Nombre y Cargo del Supervisor	GONZALO RODRIGUEZ - SECRETARIO DE EDUCACION, CULTURA RECREACION Y DEPORTE.										
Número del Contrato	D-0137-2024		**Pago Número**		1		**De**		6		
Período Informado	03/07/2024 – 02/08/2024		**No. De Registro Presupuestal**		**2024000954**						
Cuenta Bancaria y Entidad	BANCOLOMBIA N° 416-576806-97				**Corriente**		**Ahorros**	X			
Valor del Pago	UN MILLON NOVECIENTOS MIL PESOS MCTE ($ 1.900.000.00)										
Fecha Acta Inicio	03/07/2024				**Fecha de Terminación Vigencia Inicial**				31/12/2024		
Prórroga	**SI**		**NO**	X	**Fecha de Terminación prórroga**				N/A		
Adición	**SI**		**NO**	X	**Valor Adicionado**				N/A		
Suspensiones	**SI**		**NO**	X	**Periodo de Terminación**				N/A		
Objeto del Contrato: **"**PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE VOLEIBOL DEL MUNICIPIO DE GACHANCIPA**"**											

Obligaciones específicas	**Actividades realizadas**
Realizar acompañamiento como instructor de las escuelas de formación de Voleibol del municipio de Gachancipá.	Se ejecutaron todas las sesiones de clases con los diferentes grupos de la escuela de vóleibol, realizando el acompañamiento y mejoramiento de en la práctica deportiva
Brindar acompañamiento en la promoción 'de la participación de la población del municipio de Gachancipá en la escuela, utilizando las diferentes herramientas dispuestas para ello (Redes Sociales, Canal institucional, emisora, etc.)	Mediante la red social WhatsApp se brindó la promoción y participación de la escuela de voleibol con el objetivo de incrementar el número de participantes en la escuela
Presentar mensualmente al supervisor la programación de las clases en los formatos indicados.	Se presento el informe con sus respectivos anexos (planeaciones, anexos fotográficos, panilla cobertura y planillas de asistencias) al supervisor del contrato dentro de las fechas establecidas
Brindar acompañamiento en la realización de las correspondientes evaluaciones físicas de los participantes que se encuentran inscritos en la escuela de formación.	No se desarrolló esta actividad contractual debido a que no se contempló en la planificación mensual.
Acatar y enseñar el reglamento establecido para la escuela de Voleibol,	Se generaron dinámicas dentro de las actividades desarrolladas en cada entrenamiento en donde se

	explicó y aplico las reglas básicas de juego con el objetivo de fortalecer y enseñar el reglamento de juego.
Promover el desarrollo de las habilidades motoras, capacidades físicas, coordinativas y trabajos de sincronización, reacción y orientación de los deportistas que tenga a su cargo.	Se desarrollaron trabajos que permitieron fortalecer y mejorar la coordinación, la velocidad reacción y habilidades motoras como lanzar atrapar actividades específicas y lúdicas.
Instruir, fundamentar y practicar los aspectos técnicos de las disciplinas a su cargo.	Se desarrollaron ejercicios específicos que permitieron fortalecer y mejorar las habilidades técnicas del deporte como lo son saque, pases y recepción del balón.
Brindar acompañamiento para la gestión da participación y/o realización de competencias y/o festivales deportivos internos o externos.	Esta actividad contractual no se ha desarrollado, debido a que no se tubo planeado dentro de las acciones a ejecutar en el mes de julio.
Invitar y brindar acompañamiento a los participantes de la escuela de formación a cargo suyo en las actividades programadas por la Administración municipal.	Se realizo la divulgación y participación de la actividad desarrollada por la administración municipal (desfile 20 de julio) teniendo el acompañamiento de los deportistas en dicha actividad.
Brindar acompañamiento en el seguimiento del estado de los elementos que son asignados a los participantes de la escuela e informar de forma oportuna si se presenta alguna novedad.	Se genero la entrega de material por parte del almacén donde entregaron 21 balones, 30 conos, 5 pelotas de tenis para el desarrollo de las clases impartidas, se firma el acta de entrega de dicho material.
Participar en las reuniones que sean programadas por la Secretaría de Educación, Cultura, Recreación y Deporte	Se participo en la reunión mensual convocada por la secretaria de educación cultura recreación y deportes para la socialización de nuevos cambios a desarrollar en los procesos, esta actividad se realizó el día 19 de julio del 2024. Por otro lado, se realizó la socialización del convenio realizado por la entidad departamental y la alcaldía municipal en los programas formativos actividad desarrollada por el gesto de sabana centro Jonathan Chacón
DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA	

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

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

PERIODO	IBC	SALUD	PENSION	ARL	PLANILLA
JULIO	1,300,000	162.500	208.000	6.800	9469708302

OMAR AUGUSTO GOMEZ ZAMORA
C.C. 1073533769

INFORME CONTRACTUAL ESPECIFICADO POR CADA OBLIGACION

TIPO DE CONTRATO	Profesional		De apoyo a la gestión	x	No.	D-2024-0137 DEL 2024
OBJETO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE VOLEIBOL DEL MUNICIPIO DE GACHANCIPA					
PERIODO:	03/07/2024 AL 02/08/2024		ÁREA:	COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO		
CONTRATISTA:	OMAR AUGUSTO GOMEZ ZAMORA					
SUPERVISOR:	GONZALO ANTONIO RODRIGUEZ LOPEZ					

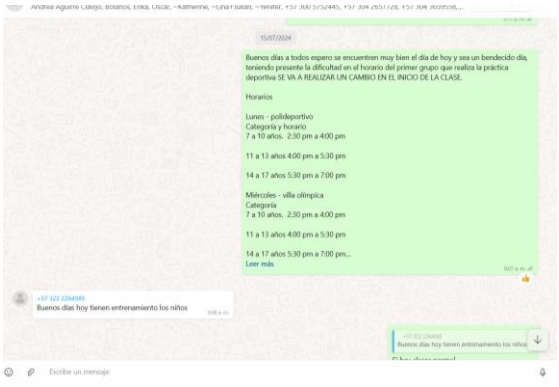
4.

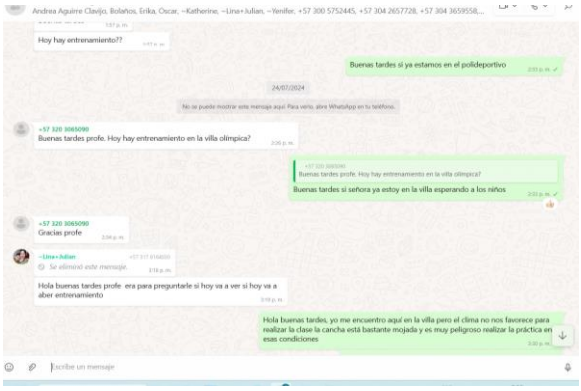
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**1**	**1**. Realizar acompañamiento como instructor de las escuelas de formación de Voleibol del municipio de Gachancipá.
FECHA		8,10,11,15,17,18,22,24,25,29,30 de julio del 2024
TEMA		Sesiones de clases
ACTIVIDADES		Juegos, coordinación
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotografía.
EVIDENCIAS		





OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**2**	Brindar acompañamiento en la promoción 'de la participación de la población del municipio de Gachancipá en la escuela, utilizando las diferentes herramientas dispuestas para ello (Redes Sociales, Canal institucional, emisora, etc.)
FECHA		18,19 de julio del 2024
TEMA		Promoción al desfile 20 de julio en los grupos
ACTIVIDADES		Promoción de actividades institucionales
TIPO DE EVIDENCIAS		Redes sociales
EVIDENCIAS		





OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**3**	Presentar mensualmente al supervisor la programación de las clases en los formatos indicados.
FECHA		30 de julio 2024
TEMA		Informe de actividades contractuales
ACTIVIDADES		Presentación de informe y documentos requeridos por el supervisor del contrato
TIPO DE EVIDENCIAS		correo
EVIDENCIAS		



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**4**	Brindar acompañamiento en la realización de las correspondientes evaluaciones físicas de los participantes que se encuentran inscritos en la escuela de formación.
FECHA		17 JULIO
TEMA		Se solicito el espacio con la fisioterapeuta para realizar dichas pruebas
ACTIVIDADES		N/A
TIPO DE EVIDENCIAS		Vía telefónica
EVIDENCIAS		



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**5**	Acatar y enseñar el reglamento establecido para la escuela de Voleibol,
FECHA		15,22,24 de julio 2024
TEMA		Explicación de reglas de juego mediante la ejemplificación y las actividades desarrolladas.
ACTIVIDADES		Circuitos
TIPO DE EVIDENCIAS		fotos

EVIDENCIAS





OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**6**	Promover el desarrollo de las habilidades motoras, capacidades físicas, coordinativas y trabajos de sincronización, reacción y orientación de los deportistas que tenga a su cargo.
FECHA		8,10,11,15,17,18,22,24,25,29,30 de julio del 2024
TEMA		Desarrollo de actividades coordinativas y habilidades motoras.
ACTIVIDADES		Ejecución de circuitos y actividades especificas
TIPO DE EVIDENCIAS		foto
EVIDENCIAS		





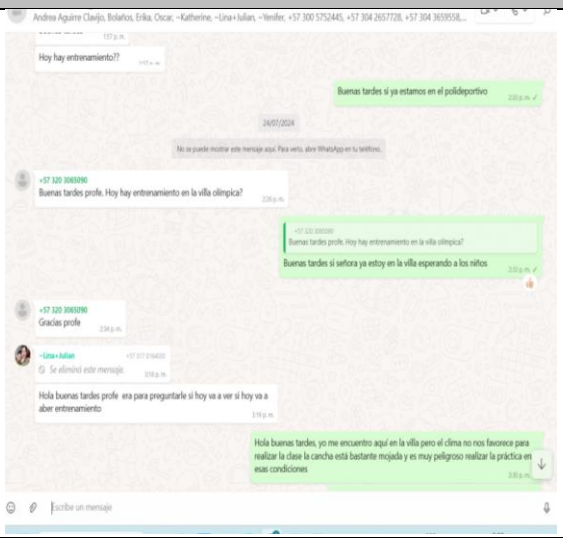
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**7**	Instruir, fundamentar y practicar los aspectos técnicos de las disciplinas a su cargo.
FECHA		8,10,11,15,17,18,22,24,25,29,30 de julio del 2024
TEMA		Desarrollo de las habilidades técnicas del deporte como antebrazo saque
ACTIVIDADES		Circuitos y actividades especificas
TIPO DE EVIDENCIAS		Foto.
EVIDENCIAS		





OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**8**	Brindar acompañamiento para la gestión da participación y/o realización de competencias y/o festivales deportivos internos o externos.
FECHA		22 de Julio 2024
TEMA		Realizar un encuentro deportivo
ACTIVIDADES		Diálogos con el profesor de Suesca para realizar un encuentro deportivo
TIPO DE EVIDENCIAS		Foto

EVIDENCIAS



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**9**	Invitar y brindar acompañamiento a los participantes de la escuela de formación a cargo suyo en las actividades programadas por la Administración municipal.
FECHA		20 de junio del 2024
TEMA		Acompañamiento 20 de julio
ACTIVIDADES		Se realizó el acompañamiento con los deportistas en el tradicional desfile del 20 de julio
TIPO DE EVIDENCIAS		foto
EVIDENCIAS		





OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**10**	Brindar acompañamiento en el seguimiento del estado de los elementos que son asignados a los participantes de la escuela e informar de forma oportuna si se presenta alguna novedad
FECHA		15 de julio
TEMA		Entrega de materiales por parte del almacén
ACTIVIDADES		Recepción de los materiales para el desarrollo de las sesiones de clase
TIPO DE EVIDENCIAS		foto
EVIDENCIAS		



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**11**	Participar en las reuniones que sean programadas por la Secretaría de Educación, Cultura, Recreación y Deporte, para tratar temas específicos del seguimiento a los procesos de las escuelas o los demás que sean pactadas por el supervisor del contrato.
FECHA		19 de julio del 2024
TEMA		Reunión desfile he informes.
ACTIVIDADES		Explicación de informes
TIPO DE EVIDENCIAS		foto

EVIDENCIAS





FIRMA:
NOMBRE: OMAR AUGUSTO GOMEZ ZAMORA
CORREO: 12omar93gomez@gmail.com
CONTACTO: 3107816033

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA VOLEIBOL

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:

Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del voleibol.

CONTENIDOS:

- **FÍSICOS:**

Como contenido de desarrollo específico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la Flexibilidad 2 veces por semana.

- **TECNICO/MOTRIZ:**

Sensibilización Externa; Procesos de sensaciones, percepciones, simbolizaciones y representaciones a nivel visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo.

Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular.

capacidades Motrices de Base:

Coordinación:

- Coordinación Global ○ Coordinación Segmentaria.

Factores determinantes como son:

- Memoria Motriz
- Ajustes Neuromusculares a tiempo y Espacio.
- Discriminación Perceptiva.

Equilibrio:

- Equilibrio Estático ○ Equilibrio Dinámico ○ Equilibrio Objetal ○ Equilibrio Recuperado

Factores Determinantes del Equilibrio:

- Base de Sustentación
- Centro de Gravedad

- **TACTICO/COGNITIVO:**

Roll de volea, roll de recepción, roll de bloqueo, roll de remate y roll de servicio normatividad de las actividades y competencias en que participa.

- **PSICOSOCIAL:**

Valores como: Respeto, disciplina, autocuidado, esfuerzo, imagen de autoridad.

METODOLOGIA:

Se fundamenta en la utilización de juegos motrices dirigidos; como unidades integrales de trabajo, que mediante el desempeño individual permitan el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación respectiva, respetando las características de desarrollo, necesidades y expectativas que tiene el niño; aprovechando el interés y motivación que despierta en el niño participante, generando así una adhesión a la práctica de este tipo de actividades físicodeportivas.

EVALUACIÓN:

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la observación constante a los diferentes desempeños y desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO**

EDAD DECIMAL

Para mejorar la precisión en los cálculos antropométricos y realizar comparaciones validas, es necesario calcular la edad del niño en decimales de año, para ello se empleará la tabla 1, en la cual aparecen los decimales de año.

Si manejamos la edad solamente en años cumplidos, estamos cometiendo un error considerable, sobre todo con los más pequeños, pues las variaciones en las diferentes características en el lapso de un año son muy grandes, un niño normalmente crece 5.3 cm de estatura y 3.4 kg de peso de los 7 a los 8 años, o mejora su fuerza isométrica de presión de la mano en 3.2 kgf, o la distancia en salto largo sin impulso en casi 10cm.

Para calcular la edad decimal se resta de la fecha de evaluación (en decimales) la fecha de nacimiento en decimales. Los decimales se buscan cruzando el mes de nacimiento (columnas 1 a 12) con el día (filas1 a 31).

Tabla 1. Decimales de Año

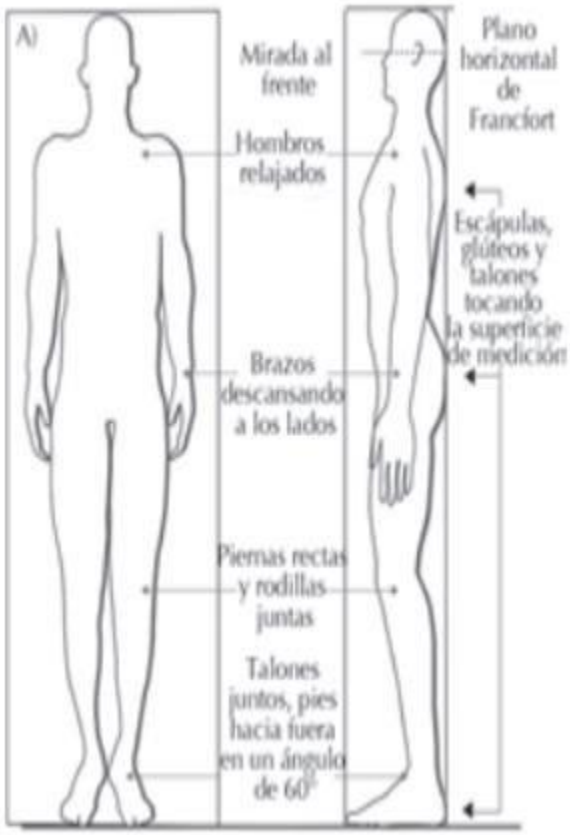
ENERO - DICIEMBRE

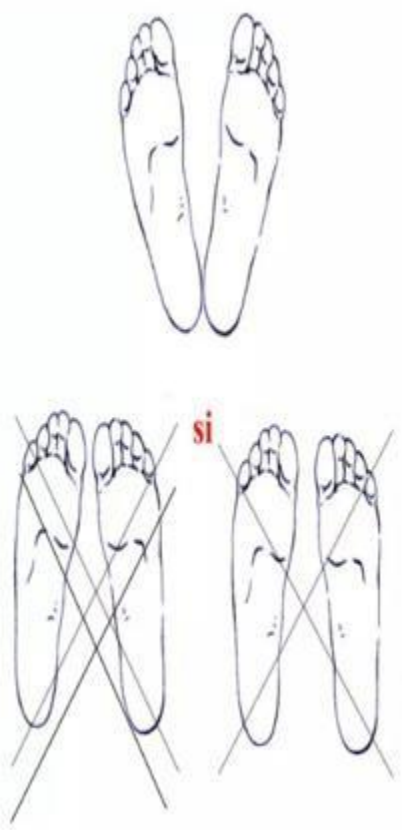
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	277	359	444	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	279	362	447	529	614	699	781	866	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	379	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	933
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	647	731	814	899	891
26	068	153	230	315	397	482	564	649	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	652	737	819	904	986
28	074	159	236	321	403	488	570	655	740	822	907	989
29	077	159	238	323	405	490	573	658	742	825	910	992
30	079	----	241	326	408	493	575	660	745	827	912	995
31	082	----	244	-----	411	-----	578	663	-----	830	----	997
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

TALLA DE PIE O ESTATURA

Su medición se realiza con un tallímetro o con un metro pegado a una pared. Se realiza cuando un sujeto se encuentra en la posición de pie, con los talones, pantorrillas, glúteos, espalda y cabeza en contacto con la superficie anterior del instrumento o con la pared. Los talones unidos y los pies separados en ángulo de 45°. La línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento.

La cabeza orientada según el plano de Frankfurt, es decir que el borde inferior de la órbita ocular y el meato auricular estén alineado horizontalmente. Se desliza la pieza móvil del tallímetro hasta ponerla en contacto con el vértex, presionando ligeramente. Se le ordena inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o estadiómetro, verificando que en este momento el niño conserve la postura descrita anteriormente.





PREDICCIÓN DE LA ESTATURA FINAL

A cualquier edad es posible predecir la estatura final que van a tener los niños o adolescentes, para ello es necesario saber con precisión su edad decimal y empleando la tabla de porcentaje de crecimiento con la edad para hombres y para mujeres y se desarrolla la siguiente formula:

EF= Ea*(100/%C)

Donde: EF es la estatura final a predecir

Ea es la estatura actual medida

%C es el porcentaje de crecimiento que tiene a la edad decimal Actual.

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en Hombres

	DECIMAS PARTES DEL AÑO.									
Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1	42.2	42.93	43.66	44.39	45.12	45.85	46.58	47.31	48.04	48.7
2	49.5	49.93	50.36	50.79	51.22	51.65	52.08	52.51	52.94	53.57
3	53.8	54.22	54.64	55.06	55.48	55.90	56.32	56.74	57.16	57.58
4	58.0	58.38	58.76	59.14	59.52	59.90	60.28	60.66	61.04	61.42
5	61.8	62.14	62.48	62.82	63.16	63.50	63.84	64.18	64.52	64.86
6	65.2	65.58	65.96	66.34	66.72	67.10	67.48	67.86	68.24	68.62
7	69.0	69.30	69.60	69.90	70.20	70.50	70.80	71.10	71.40	71.70
8	72.0	72.30	72.60	72.90	73.90	73.50	73.80	74.10	74.40	74.70
9	75.0	75.30	75.60	75.90	76.20	76.50	76.80	77.10	77.40	77.70
10	78.0	78.31	78.62	78.93	79.24	79.55	79.85	80.17	80.48	80.79
11	81.1	81.41	81.72	82.03	82.34	82.65	82.96	83.27	83.58	83.79
12	84.2	84.51	84.82	85.13	85.44	85.75	86.06	86.37	86.68	86.99
13	87.3	87.72	88.14	88.56	88.98	89.40	89.82	90.24	90.66	91.08
14	91.5	91.96	92.42	92.88	93.34	93.80	94.26	94.72	95.18	95.64
15	96.1	96.32	96.54	96.76	96.98	97.20	97.42	97.54	97.98	98.08
16	98.3	98.40	98.50	98.60	98.70	98.80	99.90	99.00	99.10	99.20
17	99.3	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55	99.60	99.65	99.70	99.75
18	99.8	99.82	99.84	99.86	99.88	99.90	99.92	99.94	99.96	99.98
19	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Tomado de Restrepo 2000

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en mujeres

DECIMAS PARTES DEL AÑO.

Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1.	44.70	45.51	46.32	47.13	47.94	48.75	49.56	50.37	51.18	51.99
2.	52.80	53.22	53.64	54.06	54.48	54.90	55.32	55.74	56.16	56.58
3.	57.00	57.48	57.96	58.44	58.92	59.40	59.88	60.36	60.84	61.32
4.	61.80	62.24	62.68	63.12	63.56	64.00	64.44	64.88	65.32	65.76
5.	66.20	66.61	67.02	67.43	67.84	68.25	68.66	69.07	69.48	69.89
6.	70.30	70.67	71.04	71.41	71.78	72.15	72.52	72.89	73.36	73.36
7.	74.00	74.35	74.70	75.05	75.40	75.75	76.10	76.45	76.80	77.15
8.	77.50	77.82	78.14	78.46	78.78	79.10	79.42	79.74	80.06	80.36
9.	80.70	81.07	81.44	81.81	82.18	82.55	82.92	83.29	83.66	84.03
10.	84.40	84.80	85.20	85.60	86.00	86.40	86.80	87.20	87.60	88.00
11.	88.40	88.85	89.30	89.75	90.20	90.65	91.10	91.55	92.00	92.45
12.	92.90	93.26	93.62	93.98	94.34	94.70	95.05	95.42	95.78	96.14
13.	96.50	96.68	96.86	97.04	97.22	97.40	97.58	97.76	97.94	98.12
14.	98.30	98.38	98.46	98.54	98.62	98.70	98.78	98.86	98.94	99.02
15.	99.10	99.15	99.20	99.25	99.30	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55
16.	99.60	99.64	99.68	99.72	99.76	99.80	99.84	99.88	99.92	99.95
17.	99.97	99.97	99.97	99.98	99.98	99.98	99.99	99.99	99.99	100.0

Tomado de Restrepo 2000

PESO

El niño debe estar vestido con el mínimo de ropa posible, para evitar peso adicional. Se sitúa en el centro de la plataforma de la balanza, sin tener ningún tipo de apoyo y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. La bascula debe ser colocada en una superficie plana. Es conveniente verificar que los niños no lleven consigo objetos (monedas, llaves, etc.) que puedan alterar la lectura del peso.

Material: Bascula digital

Unidad de medida: Kilogramos y un decimal.



INDICE CINTURA CADERA

El índice cintura cadera (ICC) es el cálculo que se realiza a partir de las medidas de la cintura y de la cadera para evaluar el riesgo que una persona tiene de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Esto sucede debido a que, cuanto mayor es la concentración de grasa abdominal, mayor es el riesgo de padecer problemas como colesterol alto, diabetes, presión alta o aterosclerosis.

Desarrollo del test: Para calcular el índice cintura cadera se debe utilizar una cinta métrica para evaluar el tamaño de la cintura, que debe ser medida en la parte más estrecha del abdomen o en la región entre la última costilla y el ombligo; y el tamaño de la cadera, que debe medirse en la parte más ancha de las nalgas.

A continuación, se debe dividir el valor que obtuvo del tamaño de la cintura por el tamaño de la cadera.

RIESGO SALUD	MUJER	HOMBRES
BAJO	Inferior 0.80	Inferior 0.95
MODERADO	081 – 0.85	0.96 – 1.0
ALTO	Superior 0.86	Superior 1.0

- **COMPONENTE FÍSICO CONDICIONAL**

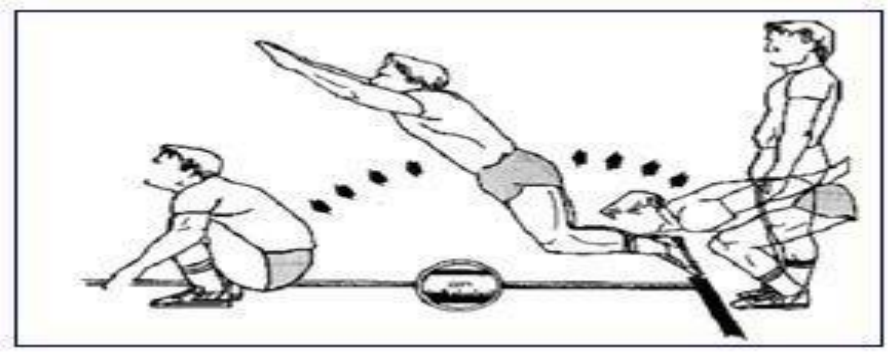
SALTO LARGO SIN IMPULSO (FUERZA EXPLOSIVA)

Objetivo: Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para vencer la fuerza de gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.

Materiales:

- Decámetro o cinta métrica en centímetros
- Foso para salto, alfombra de caucho, superficie suave.
- Línea de partida (dibujada)

Unidad de Medida: centímetros



Desarrollo del Test: El ejecutante se coloca detrás de la línea de partida sin tocarla. Flexiona un poco las rodillas envía los brazos hacia atrás y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo, mientras que envía los brazos al frente, procurando extenderse completamente en el aire, para caer de pie. La distancia obtenida en el salto se mide desde la línea de salida hasta el talón del pie que quede más atrasado, si se devuelve, cae sentado o resbala dejando una marca más atrás de la del primer contacto, repite el intento.

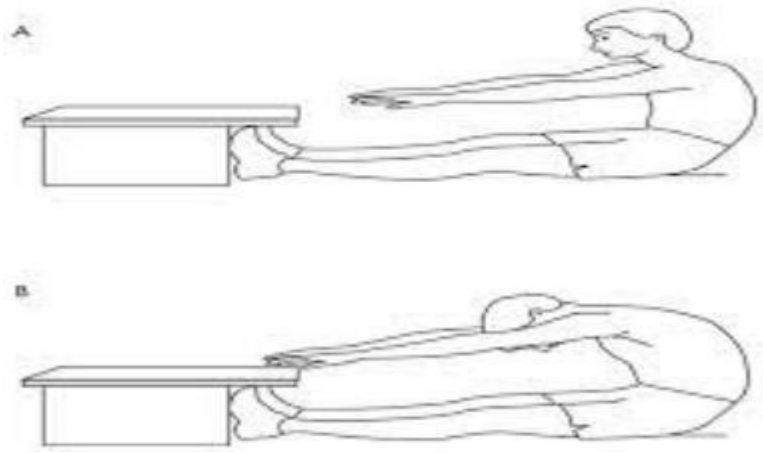
- Se realizan y registran dos intentos

WELLS Y DILLON (FLEXIBILIDAD)

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y lumbares en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas.

Materiales:

- Cajón de madera de 30 cm de alto, 40 cm de ancho, con una tabla superior de 65 cm, que sobresale 20cm hacia el evaluado



Desarrollo del Test: El niño se sienta frente al cajón, descalzo, con los pies separados al ancho de las caderas, apoyando las plantas de los pies contra la base del mismo. Los isquiones deben estar bien apoyados en el piso. Las manos una sobre la otra, haciendo coincidir las puntas de los dedos medios. A partir de esta postura (A) se realiza una flexión anterior del tronco, sin flexionar rodillas (manteniendo la posición (B) 2 a 3 segundos, hasta que la distancia expresada en centímetros, sea leída por el examinador, si un dedo queda más atrazado, se toma la medida sobre este.

- Se realizan y registran dos intentos

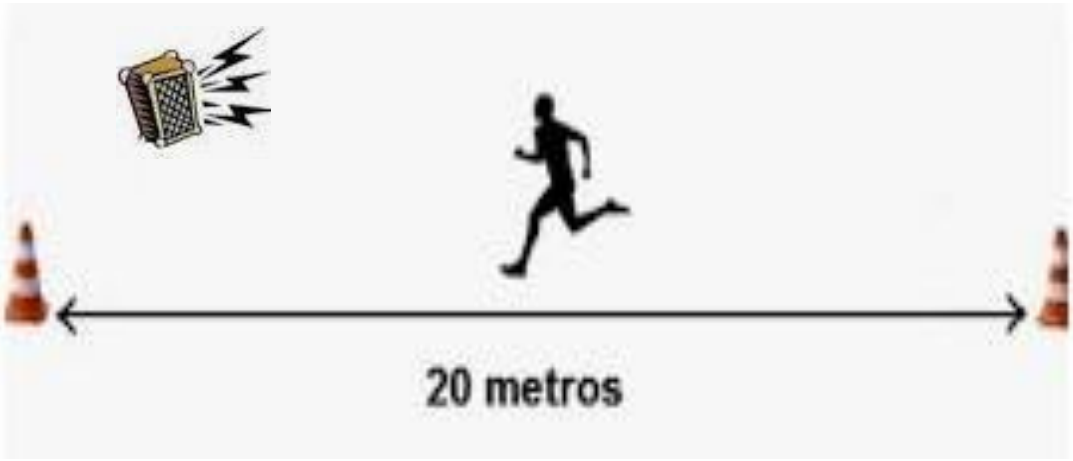
LEGER (POTENCIA AEROBICA)

Objetivo: Determinar la potencia maxima aerobica o consumo de oxigeno, en el desarrollo de un esfuerzo de incremento progresivo en etapas de un minuto, iniciando con una velocidad de

8.5km/h, la cual se incrementa cada minuto , hasta que el niño sea incapaz de mantener el ritmo de carrera.

Material:

- Una superficie plana, antideslizante de 20m, de largo
- Reproductor de audio
- Grabación del protocolo
- Silbato



Desarrollo del Test: Los niños se ubican detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida (reproductor de audio o silbato), se desplaza hacia la otra línea que se encuentra en el extremo opuesto a 20 m. Deben ajustar la velocidad para llegar al momento en que suene la señal sonora grabada en el protocolo. Si los niños estan en avance con retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque la grabación del protocolo. Con los más pequeños se recomienda que un monitor los acompañe para indicarles el ritmo adecuado de carrera de acuerdo a la señal.

- Se realiza y registra un intento.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y
MOTRICES CONDICIONALES

Dentro de las dinámicas de evaluación se requiere la implementación de los test antropométricos y físicos condicionales en la etapa de iniciación, específicamente en las edades de 5 y 6 años tanto en hombre como en mujeres, generando una base de datos que permita la consolidación de unos baremos o tablas de contrastación y comparación en estas edades ya que el estudio desarrollado por el Investigador Santiago Ramos abarca las poblaciones a partir de los 7 años.

7 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	124.8	120.1	126.5	129.0	129.5	132.6
PESO Kg	24,2	21.8	23.6	26.3	28.9	30.8
Fuerza Explosiva	112.6	99.0	110.0	126.0	131.4	136.4
Flexibilidad	2.21	0.75	2.1	6.25	7.45	8.18
Potencia Aeróbica	2.39	2.13	2.16	2.42	3.29	3.50

7 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	120.9	117.9	121.7	123.9	125.2	127.5
PESO Kg	22.8	20.7	22.0	24.8	26.3	27.7
Fuerza Explosiva	103.4	98.0	104.5	109.7	114.2	115.5
Flexibilidad	2.9	3.5	3.7	4.5	7.2	10.1
Potencia Aeróbica	1.42	1.18	1.42	2.0	2.06	2.09

8 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	126.6	123.4	127.7	129.5	132.0	134.6
PESO Kg	25.7	23.6	25.5	27.2	29.2	33.3
Fuerza Explosiva	114.7	104.5	113.0	121.5	137.0	140.0
Flexibilidad	5.0	3.5	4.5	6.4	8.0	9.3
Potencia Aeróbica	3.11	2.13	3.20	3.52	4.29	5.29

8 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	125.0	121.0	124.9	129.2	133.6	137.9
PESO Kg	26.5	23.6	25.8	29.0	31.6	39.0
Fuerza Explosiva	105.5	94.5	103.0	116.0	124.0	134.0
Flexibilidad	3.6	1.8	4.0	5.0	9.5	12.0
Potencia Aeróbica	2.24	1.29	2.12	3.12	4.06	4.06

- **COMPONENTE TECNICO- MOTRIZ**

PRUEBA DE COORDINACIÓN VISO/MANUAL – VISO/PEDICA

Objetivo:

Determinar el nivel de condición de desarrollo de la coordinación dinámica viso/manual y viso/pedica en el niño.

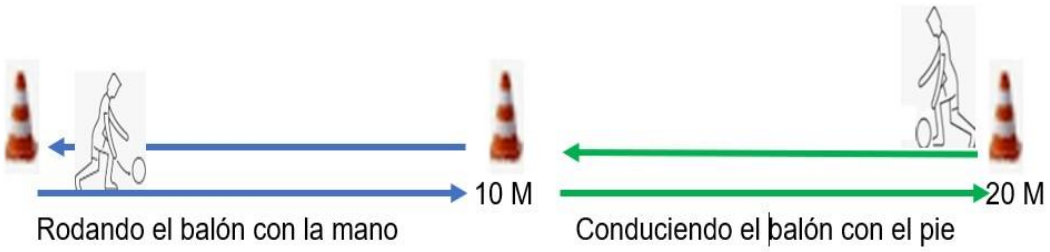
Material:

Tres Conos de demarcación

Un balón numero 4

Un decámetro

Un cronometro



Desarrollo de la Prueba: Se ubican los tres conos en línea recta separados uno del otro a una distancia de 10 metros, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono rodando el balón con su mano derecha, al llegar al cono cambia la forma de desplazarse conduciendo el balón con su pie derecho hasta el tercer cono, cuando llegue al tercer cono dará media vuelta y se regresa transportando el balón con su pi izquierdo hasta el segundo cono y al llegar a este cambiara su desplazamiento a rodar el balón con su mano izquierda; hasta llegar al primer cono donde se detendrá el cronometro. Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.

	NOMBRE	TIEMPO EN SEGUNDOS	VISO/MANUAL						VISO/PEDICA					
			DISCRIMIN. PERCEPTIVA		MEMOR. MOTRIZ		AJUST. NM TIE/ESP		DISCRIM. PERCEPTIVA		MEMOR. MOTRIZ		AJUST. NM TIE/ESP	
			DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ

FASE DE FUNDAMENTACION

NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO:
Fundamentar técnicamente al niño participante en la disciplina de futbol, mediante juegos de carácter individual y juegos en pequeños grupos que le permitan el descubrimiento de los diferentes roles, requerimientos y funciones de los minideportes (mini voleibol 2 vs 2, mini voleibol 3 vs 3, mini voleibol, 4 vs 4, mini voleibol 5 vs 5).

CONTENIDOS:

- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:
  - Flexibilidad todos los días.
  - Velocidad de reacción; 2 veces por semana
  - Velocidad de desplazamiento acíclica; 2 veces por semana
  - Resistencia aeróbica; 2 veces por semana

- **TECNICO/MOTRIZ**
  - Servicio: Cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque.

    Se puede realizar de dos formas:

    - Servicio de seguridad: el niño/a debe colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo. El niño/a hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea.
    - Servicio de tenis: las piernas están abiertas a la anchura de los hombros poniendo la contraria a la mano de golpeo adelantada, el cuerpo extendido y ligeramente rotado hacia la mano de golpeo, la mano de golpeo se sitúa detrás de la nuca, se extiende el brazo, girando el cuerpo simultáneamente, con la mano contraria se lanza el balón para golpearlo en el punto más alto de su trayectoria y a la altura de la cabeza. Este es un tipo de saque más complejo, ya que requiere una mayor técnica para realizarlo, pero también es más efectivo que los anteriores; con el que se puede imprimir más potencia a la pelota y por lo tanto dificultan la recepción por el equipo adversario.

  - Golpe de antebrazos: unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la **recepción** del saque.

  - Golpe de dedos o volea: el balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada pero sin agarrarlo ni lanzarlo.

- Remate: acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón con la palma de la mano por encima de la red tirando el balón contra el suelo.

- Bloqueo: toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.

- COMPONENTE TACTICO

Como contenidos a desarrollar dentro del componente táctico tenemos la implementación de los ***principios de juego de base***: entendidos como las ideas fundamentales sobre las que se desarrolla el juego mediante la utilización de los fundamentos técnicos y características de cada jugador y el roll que esté desempeñando dentro del campo.

La táctica es el conjunto de situaciones de adaptación que se realizan ante un problema (un oponente, un obstáculo, etc.) y que requiere escoger entre diferentes alternativas de respuesta. Elementos fundamentales de la táctica Elementos fundamentales de la táctica En la táctica colectiva el verdadero protagonista es el equipo, y todas las acciones de un jugador tienen sentido al integrarse con las de los demás jugadores.

Los sistemas tácticos del voleibol pueden ser defensivos (defensa) u ofensivos (ataque).

- COMPONENTE PSICOSOCIAL

El desarrollo y estimulación de valores como el respeto, disciplina, cuidado personal, autoridad, trabajo en equipo, solidaridad.

METODOLOGIA

La metodología utilizada para el desarrollo de los diferentes contenidos propuestos en cada uno de los componentes se basa en juegos motrices dirigidos; concebidos como unidades integrales de trabajo, que mediante esfuerzos y desempeños en pequeños grupos le permitan al niño participante apropiarse de las diferentes unidades temáticas propuestas, sin dejar de lado el propósito lúdico y de disfrute que debe tener inmersa cada actividad realizada.

Dentro de los juegos Motrices dirigidos a utilizar podemos destacar:

- Juegos Tácticos menores o juegos simplificados en estructuras de igualdad y desigualdad desde el 1 vs 1, 1vs 2, 2 vs 2, 3 vs 2… 6 vs 6.
- Juegos Polivalentes.
- Juegos de Entrada.
- Juegos predeportivos.
- Partidos de entrenamiento.
- Modelajes.

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

9 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	131.0	126.8	131.2	135.4	138.3	142.0
PESO Kg	29.6	25.2	28.5	32.5	37.3	39.8
Fuerza Explosiva	120.6	110.0	121.0	130.0	137.6	158
Flexibilidad	5.0	3.0	5.0	7.0	9.8	11.0
Potencia Aeróbica	3.54	1.52	4.16	5.10	6.09	7.12

9 años Femenino

		P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	130.3	127.3	130.3	132.8	138.9	140.3
PESO Kg	29.7	24.9	29.1	32.1	37.5	42.1
Fuerza Explosiva	115.8	109.7	116.5	127.2	134.5	141.0
Flexibilidad	3.1	1.0	3.0	4.5	9.8	12.6
Potencia Aeróbica	2.30	1.24	2.18	3.24	4.06	4.24

10 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	133.1	129.8	133.2	137.0	140.2	143.4
PESO Kg	30.1	26.9	28.8	32.4	38.4	44.7
Fuerza Explosiva	129.3	120.0	129.0	140.0	148.0	151.5
Flexibilidad	5.4	3.5	5.2	7.3	10.1	11.7
Potencia Aeróbica	4.06	3.12	3.42	5.18	6.18	7.30

10 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	137.1	133.4	136.6	141.5	144.4	147.7
PESO Kg	32.6	29.2	32.6	35.6	38.7	41.2
Fuerza Explosiva	122.4	111.0	122.0	133.2	140.5	154.5
Flexibilidad	3.5	2.5	4.0	5.3	7.0	9.9
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

11 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	140.2	135.7	139.5	145.6	149.8	152.4
PESO Kg	34.3	29.5	33.2	37.6	42.1	53.8
Fuerza Explosiva	137.2	126.0	138.0	149.0	156.0	165.0
Flexibilidad	5.6	3.1	5.5	7.9	10.4	12.0
Potencia Aeróbica	4.54	3.18	5.06	7.00	8.00	8.32

11 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	142.8	138.0	142.1	147.0	150.6	158.5
PESO Kg	35.0	30.4	33.6	37.2	43.3	51.4
Fuerza Explosiva	123.7	111.0	123.0	135.5	145.0	151.1
Flexibilidad	4.4	3.3	4.2	5.0	8.1	11.3
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

12 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	141.5	136.4	141.1	145.3	150.4	154.4
PESO Kg	35.7	31.0	33.4	37.9	47.6	53.3
Fuerza Explosiva	145.4	137.0	146.0	155.0	164.5	180.0
Flexibilidad	5.2	4.0	4.8	6.1	6.4	7.0
Potencia Aeróbica	4.48	2.30	5.12	7.00	8.00	8.18

12 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.6	144.3	149.0	152.5	155.4	158.4
PESO Kg	39.8	34.0	39.0	44.1	47.2	56.6
Fuerza Explosiva	129.2	117.0	130.0	141.0	149.4	157.0
Flexibilidad	5.1	3.5	4.5	6.6	8.0	10.2
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

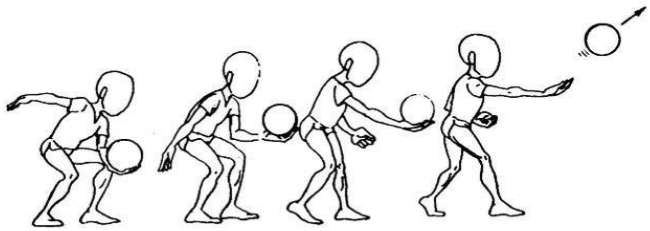
- COMPONENTE TECNICO/MOTRIZ

PRUEBA DE SAQUE DE SEGURIDAD

Objetivo: Determinar el nivel de ejecución y apropiación del fundamento del servicio de seguridad a partir de elementos determinantes del fundamento técnico.

Material:

- Planillero y esfero
- Balón número



Desarrollo de la Prueba:

El niño realizara dos intentos del gesto técnico de seguridad desde la línea final de la cancha de voleibol de manera correcta.

se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes del servicio de tenis como son: en la posición de flexión inicial que muestra el gráfico, llevar el brazo de “golpeo” hacia atrás con la mano ligeramente en forma de cuchara, en el momento de lanzar el balón verticalmente, se extienden las piernas, llevando el peso del cuerpo hacia adelante, el brazo que realiza el golpeo va extendido con un movimiento pendular DE ATRÁS HACIA ADELANTE y de ABAJO A ARRIBA. (El balón se golpea por DETRÁS y ABAJO), después del golpeo la pierna retrasada avanza para entrar el jugador en el terreno de juego.

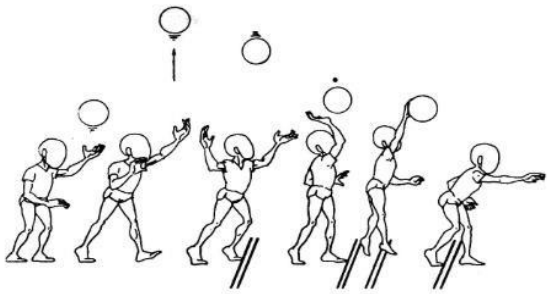
NOMBRE	FLEXION DE RODILLAS			LLEVA EL BRAZO DE GOLPE HACIA ATRÁS			LANZA EL BALON VERTICALMENTE PARA REALIZAR EL GOLPE			MOVIMIENTO PENDULAR DEL BRAZO DE ATRÁS HACIA DELANTE		
	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5

PRUEBA DE SERVICIO DE TENIS

Objetivo: Determinar el nivel de condición en la apropiación y ejecución practica del servicio de tenis como fundamento técnico**.**

Material:

- Planillero y esfero
- Balón número 4



Desarrollo de la Prueba

El niño realizara dos intentos del gesto técnico de servicio de tenis desde la línea final de la cancha de voleibol de manera correcta.

se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes del servicio de tenis como son: Posición inicial equilibrada, con los hombros mirando a la red y el peso en la pierna retrasada, lanzamiento del balón enfrente del brazo ejecutor, por encima de la cabeza, y a la altura del pie adelantado, “Armado” del brazo ejecutor ARRIBA y ATRÁS, extensión del brazo ejecutor ARRIBA Y ADELANTE para golpear, el golpeo se ejecuta en la vertical del pie adelantado, con la muñeca rígida en el centro posterior del balón.

NOMBRE	POSICION INICIAL EQUILIBRADA			LANZAMIENTO DEL BALON POR ENCIMA DE LA CABEZA			BRAZO EJECUTOR ARRIBA Y ATRÁS			EXTENCION DEL BRAZO			MUÑEQUO		
	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	2	3

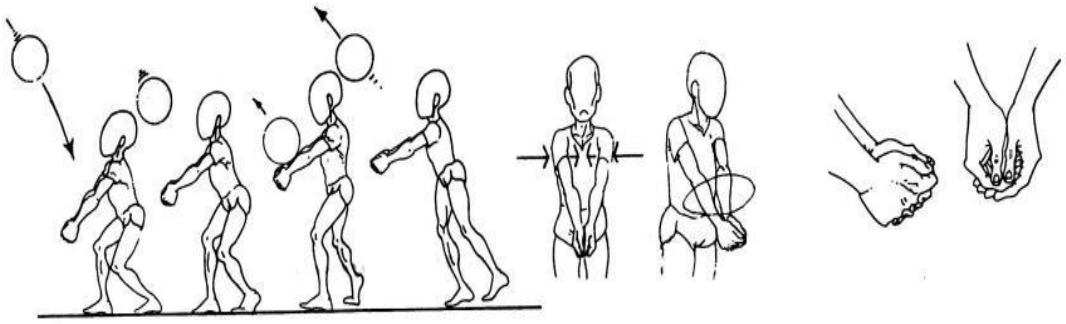
PRUEBA GOLPE DE RECEPCION.

Objetivo: Determinar el nivel de condición en la apropiación y ejecución practica del golpe de recepción como fundamento técnico**.**

Material:

- Planillero y esfero
- 1 balón # 4

NOMBRE	Flexión de piernas, con los hombros y los pies en la dirección del pase a ejecutar			brazos estirados, manos unidas una sobre otra y los pulgares unidos, paralelos. Golpeara el balón con la zona media del antebrazo			extensión hacia adelante y arriba acompañando el golpeo con todo el cuerpo		
	1	3	5	1	3	5	1	3	5



Desarrollo de la Prueba: el niño realizara 10 controles del golpe de antebrazo.

se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes del golpe de antebrazo como son: Después de desplazarnos, nos paramos de forma equilibrada flexionando las piernas, con los hombros y los pies en la dirección del pase a ejecutar, brazos estirados con las manos unidas una sobre otra y los pulgares unidos, paralelos. Golpearemos el balón con la ZONA MEDIA DEL ANTEBRAZO, al golpear el balón hacemos una extensión hacia adelante y arriba acompañando el golpeo con TODO el cuerpo.

PRUEBA GOLPE DE DEDOS O VOLEA

Objetivo: Determinar el nivel de desarrollo, apropiación y efectividad en la ejecución del golpe de volea como fundamento técnico del voleibol.

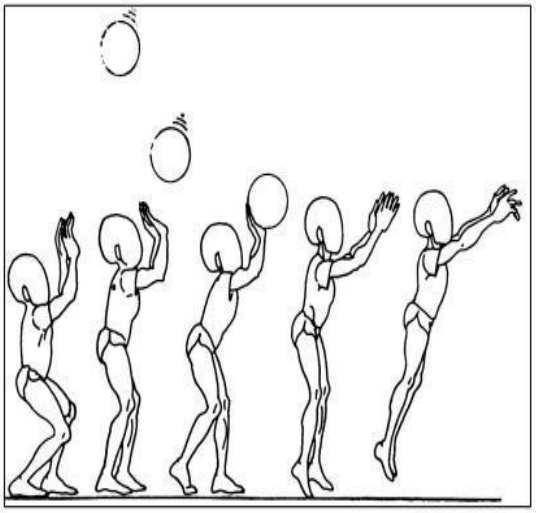
Material:

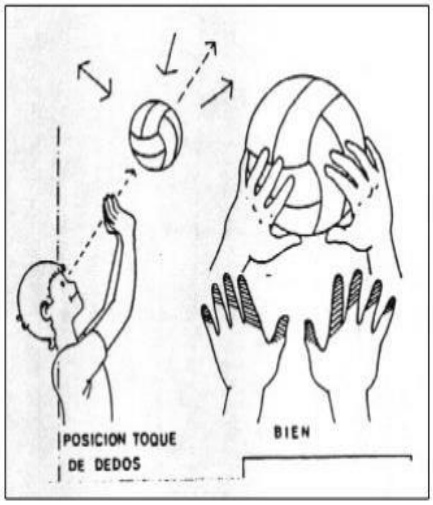
- Planillero y esfero
- 1 balón # 4

Desarrollo de la prueba: el niño realizara 10 controles del golpe de volea.

se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes del golpe de volea como son: Colócate detrás y debajo del balón, con piernas flexionadas y orientadas como los hombros en la dirección del pase, El toque se realiza cerca de la cara (entre nariz y frente) con las manos abierta en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava, en la que los dedos pulgares e índices forman un triángulo, El contacto se realiza con las yemas de los dedos , manteniendo las muñecas en tensión, Al golpear

realizamos una extensión coordinada de piernas, tronco y brazos hacia arriba adelante , en la dirección del pase.





NOMBRE	piernas flexionadas y hombros en la dirección del pase			Golpe forma de copa y al frente de la cara			El contacto se realiza con las yemas de los dedos			Transferencia golpe		
	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5

PRUEBA REMATE

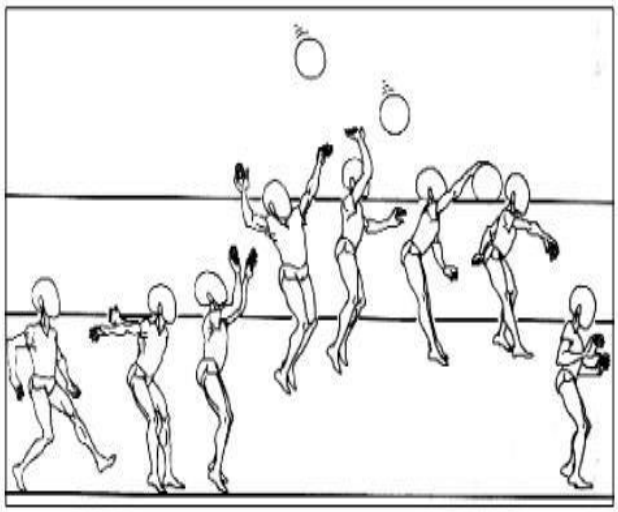
Objetivo: Determinar el nivel de desarrollo, apropiación y efectividad en la ejecución del remate como fundamento técnico del voleibol.

Material:

- Planillero y esfero
- 5 balones # 4

Desarrollo de la prueba: el niño realizara 10 remates.

se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes del golpe de volea como son: El jugador realiza un salto precedido de una carrera de 3 ó 4 pasos, El último paso es el más rápido y largo, apoyando el primer pie de talón y a continuación el otro, quedando los dos a la misma altura de frente a la red, En ese último paso que precede al salto se flexionan las piernas, llevando el tronco hacia adelante, con los brazos estirados atrás para mantener el equilibrio y ayudar en el salto, En el salto se llevan los brazos hacia arriba y se arquea el tronco hacia atrás. El brazo del remate se flexiona atrás con el codo alto, En el momento del remate el brazo va hacia adelante estirado para golpear la pelota con la mano abierta, Si el jugador ha realizado un buen salto equilibrado con las dos piernas, deberá caer en el mismo lugar en que despegó del suelo



NOMBRE	Salto con impulso de tres metros	Asimetría de los pies al rematar	realiza salto, flexiona piernas, brazos estirados atrás	En el salto se llevan los brazos hacia arriba y se arquea el tronco hacia atrás. El brazo del remate se flexiona atrás con el codo alto	remate el brazo va hacia adelante estirado para golpear la pelota con la mano abierta.	Después del salto deberá caer en el mismo lugar en que despegó del suelo

	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5

PRUEBA BLOQUEO

Objetivo: Determinar el nivel de desarrollo, apropiación y efectividad en la ejecución del bloqueo como fundamento técnico del voleibol.

Material:

- Planillero y esfero
- 5 balones # 4
- Red
- Tubos

Desarrollo de la prueba: el niño realizara 10 bloqueos.

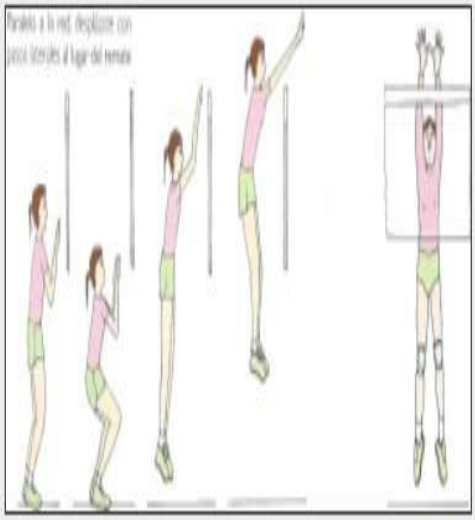
se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes del golpe de volea como son:

preparación: Los pies se colocan alineados, separados el ancho de los hombros o algo más. Se colocan planos sobre el suelo y el peso del cuerpo se desplaza hacia adelante. Las manos se colocan a la altura de los hombros con las palmas hacia adelante. Los dedos están separados y las rodillas ligeramente flexionadas. La espalda está recta.

Batida: Una vez ubicado el balón y las piernas flexionadas profundamente, se impulsa con una fuerte extensión mientras los brazos ayudan con un movimiento leve dirigiéndose por delante del cuerpo hacia arriba y adelante.

Contacto con el balón: Impulso vertical del bloqueador cuyas manos penetran por encima de la red. El contacto con el balón se produce con los dedos abiertos y tensionados, las manos separadas una distancia de 10 cm. aproximadamente formando un triángulo, las muñecas firmes realizando una pequeña flexión para que el balón descienda hacia el campo contrario.

Caída: Los brazos se retiran rápidamente hacia arriba y atrás, mientras se cae equilibradamente para continuar con la siguiente acción.



NOMBRE	Los pies se colocan alineados, separados al ancho de los hombros, el peso del cuerpo se desplaza hacia adelante. Las manos se colocan a la altura de los hombros			Una vez ubicado el balón y las piernas flexionadas, se impulsa con una fuerte extensión, los brazos se dirigen por delante del cuerpo hacia arriba y adelante.			Impulso vertical del bloqueador cuyas manos penetran por encima de la red. El contacto con el balón se produce con los dedos abiertos y tensionados, las manos separadas una distancia de 10 cm.			Los brazos se retiran rápidamente hacia arriba y atrás, mientras se cae equilibradamente para continuar con la siguiente acción.		
	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5

FASE DE ESPECIALIZACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 13 A 17 AÑOS

OBJETIVO:

Especializar técnicamente al niño participante en una posición o función del voleibol, de acuerdo a su gusto y proyección de características para el desempeño en el voleibol reglamentario. por medio de juegos tácticos menores, modelajes y partidos de entrenamiento y competencia.

CONTENIDOS:

- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:
  - Flexibilidad todos los días.
  - Velocidad de reacción; todos los días
  - Velocidad de desplazamiento acíclica; todos los días
  - Velocidad de desplazamiento cíclica: Dos días a la semana
  - Resistencia aeróbica; todos los días
  - Fuerza: Dos días a la semana
  - Resistencia a la velocidad: Dos días a la semana

- **TECNICOS**: Se deben trabajar todos los fundamentos técnicos discriminados en la fase anterior, pero haciendo énfasis en aquellos fundamentos que más requiera el niño de acuerdo a su posición que desempeñe dentro del juego.

- **TACTICOS:** Son ideas básicas sobre las cuales se desarrolla el juego dependiendo del momento ya sea a nivel individual o grupal. Estas ideas se agrupan en dos dependiendo de los mementos que se concibe el voleibol a nivel general fundamentos ofensivos y defensivos, buscando integrar los principios que se vieron en la fase anterior.

METODOLOGIA

La metodología utilizada para el desarrollo de los diferentes contenidos propuestos en cada uno de los componentes se basa en juegos motrices dirigidos; concebidos como unidades integrales de trabajo, que mediante esfuerzos y desempeños en pequeños grupos le permitan al niño participante apropiarse

de las diferentes unidades temáticas propuestas, sin dejar de lado el propósito lúdico y de disfrute que debe tener inmersa cada actividad realizada.

Dentro de los juegos Motrices dirigidos a utilizar podemos destacar:

- Juegos Tácticos Menores en estructuras desde 1vs1 hasta 6 vs 6, en condiciones de igualdad y desigualdad.
- Modelajes
- Partidos de Entrenamiento

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

13 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.2	141.8	147.6	151.9	157.1	160.8
PESO Kg	39.0	33.7	39.1	41.8	49.5	53.2
Fuerza Explosiva	151.4	139.0	153.0	160.2	174.8	195.0
Flexibilidad	4.4	3.0	4.0	5.9	6.6	7.6
Potencia Aeróbica	5.54	4.00	5.30	7.06	8.18	12.54

13 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	152.9	149.0	154.5	157.1	159.7	161.3
PESO Kg	44.3	38.1	43.9	49.8	54.1	57.0
Fuerza Explosiva	129.7	120.0	129.0	141.0	152.4	158.0
Flexibilidad	1.5	-3.0	2.7	6.0	8.3	11.8
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.06	6.00	6.06

14 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	158.9	153.3	158.7	165.6	169.1	174.9
PESO Kg	46.8	41.9	46.4	51.5	57.1	63.9
Fuerza Explosiva	163.2	148.0	162.0	181.0	192.4	201.2
Flexibilidad	3.4	2.0	4.0	5.5	7.0	10.8
Potencia Aeróbica	6.06	4.12	5.30	8.06	9.36	10.54

14 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.2	150.0	154.2	157.0	160.5	164.5
PESO Kg	48.1	42.9	48.2	52.0	57.8	62.8
Fuerza Explosiva	127.8	118.7	126.5	137.0	151.0	157.0
Flexibilidad	2.4	1.0	3.5	5.5	7.8	11.8
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

15 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	162.1	157.0	162.6	167.1	172.0	175.7
PESO Kg	50.5	44.8	50.4	55.4	60.7	66.3
Fuerza Explosiva	174.2	159.2	173.0	189.7	200.0	209.6
Flexibilidad	2.7	1.8	3.5	5.3	8.0	10.9
Potencia Aeróbica	6.30	4.48	6.30	8.06	9.18	10.12

15 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.5	151.0	153.8	158.1	163.1	166.1
PESO Kg	47.0	42.3	48.3	50.8	53.3	57.9
Fuerza Explosiva	125.8	115.0	125.0	141.0	145.0	151.5
Flexibilidad	3.0	2.1	4.0	6.7	9.7	11.7
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06

16 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	166.8	161.3	167.0	172.5	176.1	180.9
PESO Kg	53.0	47.6	51.7	57.1	62.4	73.7
Fuerza Explosiva	174.2	163.2	176.0	183.0	200.0	207.0
Flexibilidad	2.5	0.0	2.5	4.3	10.2	14.7
Potencia Aeróbica	7.18	6.00	8.00	9.00	10.12	10.12

16 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	156.2	151.0	156.3	160.8	165.0	169.9
PESO Kg	50.2	47.1	50.8	54.1	57.2	57.6
Fuerza Explosiva	130.5	121.0	130.0	142.0	147.1	152.6
Flexibilidad	4.0	2.2	4.5	7.2	11.1	14.6
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.12	5.06	6.12

17 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	168.1	164.9	168.7	172.8	175.8	177.6
PESO Kg	57.6	53.0	57.7	60.6	66.0	69.9
Fuerza Explosiva	185.5	175.0	188.0	200.0	211.0	219.0
Flexibilidad	5.2	3.7	5.2	6.8	11.0	13.5
Potencia Aeróbica	7.42	6.00	8.06	9.18	10.36	11.18

17 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	157.3	153.7	157.3	161.0	163.0	163.7
PESO Kg	51.4	49.5	51.7	54.8	59.2	66.1
Fuerza Explosiva	133.4	122.0	132.0	143.2	160.1	164.4
Flexibilidad	4.0	1.8	4.2	8.5	9.8	10.5
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06

- **COMPONENTES TENICO/ MOTRIZ, TACTICO Y PSICOSOCIAL**

Golpe de antebrazo:

Objetivo
Identificar el manejo de la técnica de Antebrazo en cualquiera de sus denominaciones y realidades.

Estrategia	Baterías de Pruebas
Instrumento	- Rúbricas - Juego rey de campo

Técnica	Denominación	Evaluación		
		1	3	5
Golpe de Antebrazo	Golpe Básico			
	Recepción			
	Defensa			
	De Espalda			
	Lateral			
	Pase de Gestión			

Pase de volea:

Objetivo
Identificar el manejo de la técnica de Pase de Dedos en cualquiera de sus denominaciones y realidades del juego.

Estrategia	Baterías de Pruebas
Instrumento	- Rúbricas - Juego rey de campo

Técnica	Denominación	Evaluación		
		1	3	5
Pase de volea	De Frente			
	Lateral			
	De Espalda			
	Saltando de Frente			
	Saltando de Espalda			
	Pase de Gestión			

Remate:

Objetivo
Identificar el manejo de la técnica de Remate en cualquiera de sus denominaciones y necesidades del juego y acorde a la circunstancia.

Estrategia	Baterías de Pruebas
Instrumento	- Rúbricas

	- Remate zona Ofensiva - Remate Zona Zaguera

Técnica	**Denominación**	**Evaluación**		
		1	**3**	**5**
Remate	Diagonal Larga			
	Diagonal Corta			
	Línea Corta			
	Línea Larga			
	Ubicado			
	Manejado			

Bloqueo:

Objetivo
Identificar el manejo de la técnica del Bloqueo en cualquiera de sus denominaciones y realidades del juego.

Estrategia	Baterías de Pruebas
Instrumento	- Rúbricas - Juego rey de campo

Técnica	**Denominación**	**Evaluación**		
		1	**3**	**5**
Bloqueo	Individual			

	Doble	
	Línea	
	Diagonal	
	Triple	
	Defensivo	

Servicio:

Objetivo
Identificar el manejo de la técnica del Servicio en cualquiera de sus denominaciones y Realidades del juego.

Estrategia	Baterías de Pruebas
Instrumento	- Rúbricas - Juego rey de campo - Test de Precisión

Técnica	**Denominación**	**Evaluación**		
		1	**3**	**5**
Servicio	Seguridad			
	De Tenis			
	Flotado			
	Flotado Saltando			
	Suspensión			
	Táctico			

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego la lleva con balon.		15min	100%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : *planchas, *planjacks *Se colocan 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y se trabaja la velocidad de despalamiento. * Skiping, con carrera 9mts. * 9-3-6-3-9-18. * realizando la tecnica de saque de arriba le envia balon al compañero a una distancia 6 mts. el compañero atrapa y repite. *por pareja en malla saque de arriba desde las lineas de ataque. * juego 3 vs 3 . *juego 6vs6		* 30 seg x 5 rep *10 seg x10 rp * 30 seg x 10 rep *10 min *15 min *15 min *15 min *15 min	100%	*30 seg x rep * 30 seg x rp *30 seg x rp * 3 min * 3 min * 3 min * 1 min	80 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	70%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO			
PLAN SESIÓN DE TRABAJO			
FECHA 5 de agosto2024	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la fuerza de core**		
OBJETIVO TECNICO	**Tecnificar el saque de Arriba**		
OBJETIVO TACTICO	**perfeccionar el sistema de juego universal 6x6**		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego la lleva con balon.		15min	100%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : *planchas, *planjacks *Se colocan 10 conos en zigzag a una distancia		* 30 seg x 5 rep *10 seg x10 rp * 30	100%	*30 seg x rep * 30 seg x rp *30 seg x rp	80 min

de 2 metros y se trabaja la velocidad de despalamiento. * Skiping, con carrera 9mts. * 9-3-6-3-9-18. * realizando la tecnica de saque de arriba le envia balon al compañero a una distancia 6 mts. el compañero atrapa y repite. *por pareja en malla saque de arriba desde las lineas de ataque. * juego 3 vs 3 . *juego 6vs6		seg x 10 rep *10 min *15 min *15 min *15 min *15 min		* 3 min * 3 min * 3 min * 1 min	
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	70%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA 6 agosto- 2024	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la fuerza de core**				
OBJETIVO TECNICO	**Tecnificar el saque de Arriba**				
OBJETIVO TACTICO	**perfeccionar el sistema de juego universal 6x6**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego la lleva con balon.		15min	100%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : *planchas, *planjacks *Se colocan 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y se trabaja la velocidad de despalamiento. * Skiping, con carrera 9mts. * 9-3-6-3-9-18. * realizando la tecnica de saque de arriba le envia balon al compañero a una distancia 6 mts. el compañero atrapa y repite. *por pareja en malla saque de arriba desde las lineas de		* 30 seg x 5 rep *10 seg x10 rp * 30 seg x 10 rep *10 min *15 min *15 min *15 min *15 min	100%	*30 seg x rep * 30 seg x rp *30 seg x rp * 3 min * 3 min * 3 min * 1 min	80 min

ataque. * juego 3 vs 3 . *juego 6vs6					
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	70%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA 10 agosto 24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la fuerza de core**				
OBJETIVO TECNICO	**Tecnificar el saque de Arriba**				
OBJETIVO TACTICO	**perfeccionar el sistema de juego universal 6x6**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego la lleva con balon.		15min	100%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : *planchas, *planjacks *Se colocan 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y se trabaja la velocidad de despalamiento. * Skiping, con carrera 9mts. * 9-3-6-3-9-18. * realizando la tecnica de saque de arriba le envia balon al compañero a una distancia 6 mts. el compañero atrapa y repite. *por pareja en malla saque de arriba desde las lineas de ataque. * juego 3 vs 3 . *juego 6vs6		* 30 seg x 5 rep *10 seg x10 rp * 30 seg x 10 rep *10 min *15 min *15 min *15 min *15 min	100%	*30 seg x rep * 30 seg x rp *30 seg x rp * 3 min * 3 min * 3 min * 1 min	80 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	70%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					

PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA 12 agosto 24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Realizar un circuito pierna,abdomen, brazo**				
OBJETIVO TECNICO	**Perfeccionar recepcion envio**				
OBJETIVO TACTICO	**Perfeccionar el sistema de juego 6 vs 6**				
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- trote 10 min		15min	90%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : * Ejecutar circuito tabata 2 min, por 5 rp. *realizando la tecnica de saque de arriba, con recepcion a centro, * ataque recepcion, *rey de cancha *juego 6vs6		* 2 min x 5 rep *10 min *10 min *20 min *30	90%	1 min entre ejercicios total 7min	80 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	70%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA: 13 agosto 24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Realizar un circuito pierna,abdomen, brazo**				
OBJETIVO TECNICO	**Perfeccionar recepcion envio**				
OBJETIVO TACTICO	**Perfeccionar el sistema de juego 6 vs 6**				
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- trote 10 min		15min	90%	5 min	20 min

PARTE CENTRAL : * Ejecutar circuito tabata 2 min, por 5 rp. *realizando la tecnica de saque de arriba, con recepcion a centro, * ataque recepcion, *rey de cancha *juego 6vs6		* 2 min x 5 rep *10 min *10 min *20 min *30	90%	1 min entre ejercicios total 7min	80 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	70%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA: 17 agosto 24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Realizar un circuito pierna,abdomen, brazo**				
OBJETIVO TECNICO	**Perfeccionar recepcion envio**				
OBJETIVO TACTICO	**Perfeccionar el sistema de juego 6 vs 6**				
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- trote 10 min		15min	90%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : * Ejecutar circuito tabata 2 min, por 5 rp. *realizando la tecnica de saque de arriba, con recepcion a centro, * ataque recepcion, *rey de cancha *juego 6vs6		* 2 min x 5 rep *10 min *10 min *20 min *30	90%	1 min entre ejercicios total 7min	80 min
			70%		20 min

PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min		*2 min * 2min	
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA: 19 agosto -24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la fueza core zona abdomen**				
OBJETIVO TECNICO	**Perfecionar el ataque, bloqueo- recepcion- envio**				
OBJETIVO TACTICO	**Perfeccionar el sistema de juego 6 vs 6**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- trote 10 min		15min	80%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : *planjacks *Se colocan 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y se trabaja la velocidad de despalamiento. * Skiping, con carrera 9mts. * 9-3-6-3-9-18. * realizando la tecnica de saque de arriba le envia balon al compañero a una distancia 6 mts. *ataque. * bloqueo. *rey de cancha *juego 6vs6		* 30 seg x 5 rep *10 seg x10 rp * 30 seg x 10 rep *10 min *15 min *15 min *15 min *15 min	80%	*30 seg x rep * 30 seg x rp *30 seg x rp * 3 min	80 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	70%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA: 20 agosto-24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la fueza core zona abdomen**				
OBJETIVO TECNICO	**Perfecionar el ataque, bloqueo- recepcion- envio**				

OBJETIVO TACTICO	**Perfeccionar el sistema de juego 6 vs 6**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- trote 10 min		15min	80%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : *planjacks *Se colocan 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y se trabaja la velocidad de despalamiento. * Skiping, con carrera 9mts. * 9-3-6-3-9-18. * realizando la tecnica de saque de arriba le envia balon al compañero a una distancia 6 mts. *ataque. * bloqueo. *rey de cancha *juego 6vs6		* 30 seg x 5 rep *10 seg x10 rp * 30 seg x 10 rep *10 min *15 min *15 min *15 min *15 min	80%	*30 seg x rep * 30 seg x rp *30 seg x rp * 3 min	80 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	70%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA:24 agosto 24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la fueza core zona abdomen**				
OBJETIVO TECNICO	**Perfecionar el ataque, bloqueo- recepcion- envio**				
OBJETIVO TACTICO	**Perfeccionar el sistema de juego 6 vs 6**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- trote 10 min		15min	80%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : *planjacks *Se colocan 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y se trabaja la velocidad de despalamiento. * Skiping, con carrera 9mts. * realizando la		* 30 seg x 5 rep *10 seg x10 rp * 30 seg x 10 rep *10 min *15 min	80%	*30 seg x rep * 30 seg x rp *30 seg x rp * 3 min	80 min

tecnica de saque de arriba le envia balon al compañero a una distancia 6 mts. *ataque. * bloqueo. *rey de cancha *juego 6vs6		*15 min *15 min *15 min			
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	70%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA: 26 agosto 24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la fuerza de core zona espalda**				
OBJETIVO TECNICO	**Tecnificar el saque de Arriba**				
OBJETIVO TACTICO	**perfeccionar el sistema de juego universal 6x6**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego la lleva con balon.		15min	100%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : *planchas, *planjacks *Se colocan 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y se trabaja la velocidad de despalamiento. * Skiping, con carrera 9mts. *. * realizando la tecnica de saque de arriba le envia balon al compañero a una distancia 6 mts. el compañero atrapa y repite. *por pareja en malla saque de arriba desde las lineas de ataque. * juego 3 vs 3 . *juego 6vs6		* 30 seg x 5 rep *10 seg x10 rp * 30 seg x 10 rep *10 min *15 min *15 min *15 min *15 min	100%	*30 seg x rep * 30 seg x rp *30 seg x rp * 3 min * 3 min * 3 min * 1 min	80 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	70%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					

FIRMA MAESTRO/FORMADOR		SUPERVISOR MUNICIPAL	GESTOR PROVINCIAL		
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA: 27-agosto-24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la fuerza de core zona espalda**				
OBJETIVO TECNICO	**Tecnificar el saque de Arriba**				
OBJETIVO TACTICO	**perfeccionar el sistema de juego universal 6x6**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego la lleva con balon.		15min	100%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : *planchas, *planjacks *Se colocan 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y se trabaja la velocidad de despalamiento. * Skiping, con carrera 9mts. * realizando la tecnica de saque de arriba le envia balon al compañero a una distancia 6 mts. el compañero atrapa y repite. *por pareja en malla saque de arriba desde las lineas de ataque. * juego 3 vs 3 . *juego 6vs6		* 30 seg x 5 rep *10 seg x10 rp * 30 seg x 10 rep *10 min *15 min *15 min *15 min *15 min	100%	*30 seg x rep * 30 seg x rp *30 seg x rp * 3 min * 3 min * 3 min * 1 min	80 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	70%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					

FIRMA MAESTRO/FORMADOR		SUPERVISOR MUNICIPAL	GESTOR PROVINCIAL		
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA: 31-agosto-24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la fuerza de core zona espalda**				
OBJETIVO TECNICO	**Tecnificar el saque de Arriba**				
OBJETIVO TACTICO	**perfeccionar el sistema de juego universal 6x6**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**

PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego la lleva con balon.		15min	100%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : *planchas, *planjacks *Se colocan 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y se trabaja la velocidad de despalamiento. * Skiping, con carrera 9mts. * * realizando la tecnica de saque de arriba le envia balon al compañero a una distancia 6 mts. el compañero atrapa y repite. *por pareja en malla saque de arriba desde las lineas de ataque. * juego 3 vs 3 . *juego 6vs6		* 30 seg x 5 rep *10 seg x10 rp * 30 seg x 10 rep *10 min *15 min *15 min *15 min *15 min	100%	*30 seg x rep * 30 seg x rp *30 seg x rp * 3 min * 3 min * 3 min * 1 min	80 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	70%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA. 1- AGOSTO 2024	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la velocidad de desplazamiento mediante el juego**				
OBJETIVO TECNICO	**Desarrollar y tecnificar el saque de abajo**				
OBJETIVO TACTICO	**Aprender la rotacion en el mini voleibol**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego la lleva con balon.		15min	70%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : *Se colocan 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y se trabaja la velocidad de despalamiento. * Skiping, con carrera 9mts. * 9-3-6-3-9-18. *cpor parejas lanza atrapa balon con una palmada. * realizando la tecnica de saque de abajo le envia balon al compañero a una distancia dos mts. el compañero atrapa y repite. *por pareja en malla saque de abajo desde las lineas de ataque. * juego 1 vs 1 . *juego 2vs2		* 30 seg x 5 rep *10 seg x10 rp * 30 seg x 10 rep *10 min *15 min *15 min *15 min *15 min	85%	*30 seg x rep * 30 seg x rp *30 seg x rp * 3 min * 3 min * 3 min * 1 min	80 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	60%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO			
PLAN SESIÓN DE TRABAJO			
FECHA 3 de agosto2024	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la velocidad de desplazamiento mediante el juego**		
OBJETIVO TECNICO	**Desarrollar y tecnificar el saque de abajo**		

OBJETIVO TACTICO	**Aprender la rotacion en el mini voleibol**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego la lleva con balon.		15min	70%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL : *Se colocan 10 conos en zigzag a una distancia de 2 metros y se trabaja la velocidad de despalamiento. * Skiping, con carrera 9mts. * 9-3-6-3-9-18. *por parejas lanza atrapa balon con una palmada. * realizando la tecnica de saque de abajo le envia balon al compañero a una distancia dos mts. el compañero atrapa y repite. *por pareja en malla saque de abajo desde las lineas de ataque. * juego 1 vs 1 . *juego 2vs2		* 30 seg x 5 rep *10 seg x10 rp * 30 seg x 10 rep *10 min *15 min *15 min *15 min *15 min	85%	*30 seg x rep * 30 seg x rp *30 seg x rp * 3 min * 3 min * 3 min * 1 min	80 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	60%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA 6 agosto- 2024	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Desarrollar saltabilidad**				
OBJETIVO TECNICO	**Desarrollar y mejorar el golpe de antebrazo**				
OBJETIVO TACTICO	**mejorar la rotacion de mini voleibol**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
		15min	90%	5 min	20 min

PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego el rey manda.					
PARTE CENTRAL: * Skiping, Vocidad de reaccion con balon. * planjaks * salto toco balon. Multi saltos con conos. * golpe antebrazo individual. *parejas. * muro. Parejas, Saque-recpcion. Juego 2vs2. *juego 3vs3 * explicacion de la rotacion.		*3 rp * 3rp * 5min *5 min * 5min *10min *5min *10 min *5min *10 min 10 min	90%	1 min entre ejercicios total 9min	70 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	60%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA 8 agosto 24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**
OBJETIVO FISICO	**Desarrollar saltabilidad**		
OBJETIVO TECNICO	**Desarrollar y mejorar el golpe de antebrazo**		
OBJETIVO TACTICO	**mejorar la rotacion de mini voleibol**		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego el rey manda.		15min	90%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL: * Skiping, Vocidad de reaccion con balon. * planjaks * salto toco balon. Multi saltos con conos. * golpe antebrazo individual. *parejas. * muro. Parejas, Saque-recpcion. Juego 2vs2. *juego 3vs3 * explicacion de la rotacion.		*3 rp * 3rp * 5min *5 min * 5min *10min *5min *10 min *5min *10 min 10 min	90%	1 min entre ejercicios total 9min	70 min

PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	60%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA 10 agosto 24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Desarrollar saltabilidad**				
OBJETIVO TECNICO	**Desarrollar y mejorar el golpe de antebrazo**				
OBJETIVO TACTICO	**mejorar la rotacion de mini voleibol**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego el rey manda.		15min	90%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL: * Skiping, Vocidad de reaccion con balon. * planjaks * salto toco balon. Multi saltos con conos. * golpe antebrazo individual. *parejas. * muro. Parejas, Saque-recpcion. Juego 2vs2. *juego 3vs3 * explicacion de la rotacion.		*3 rp * 3rp * 5min *5 min * 5min *10min *5min *10 min *5min *10 min 10 min	90%	1 min entre ejercicios total 9min	70 min
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	60%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO			
PLAN SESIÓN DE TRABAJO			
FECHA: 13 agosto 24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**

OBJETIVO FISICO	**Desarrollar la coordinacion viso-pedica**				
OBJETIVO TECNICO	**Mejorar la volea**				
OBJETIVO TACTICO	**Mejorar el desplazamiento dentro del campo**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego la lleva con balon.		15min	85%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL: *con escalera realizar diferentes ejercicios de coordinacion viso pedica. *Vocidad de reaccion. *Skiping, con carrera 9mts. +volea por parejas. *volea individual. Volea muro. *Parejas, recpcion-volea. Volea a zona 3. *Jueho 2vs2. *juego 3vs3 *		*3 rp * 3rp * 5min *5 min * 10min *10min *5min *10 min *5min *10 min 10 min	85%	1 min entre ejercicios total 9min	120
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	60%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA: 15 agosto 24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Desarrollar la coordinacion viso-pedica**				
OBJETIVO TECNICO	**Mejorar la volea**				
OBJETIVO TACTICO	**Mejorar el desplazamiento dentro del campo**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego la lleva con balon.		15min	85%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL: *con escalera realizar diferentes ejercicios de coordinacion viso pedica.		*3 rp * 3rp * 5min *5 min *	85%	1 min entre ejercicios total 9min	120

***Vocidad de reaccion. *Skiping, con carrera 9mts. +volea por parejas. *volea individual. Volea muro. *Parejas, recpcion-volea. Volea a zona 3. *Jueho 2vs2. *juego 3vs3 ***		10min *10min *5min *10 min *5min *10 min 10 min			
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	60%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA: 17 agosto -24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Desarrollar la coordinacion viso-pedica**				
OBJETIVO TECNICO	**Mejorar la volea**				
OBJETIVO TACTICO	**Mejorar el desplazamiento dentro del campo**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego la lleva con balon.		15min	85%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL: *con escalera realizar diferentes ejercicios de coordinacion viso pedica. *Vocidad de reaccion. *Skiping, con carrera 9mts. +volea por parejas. *volea individual. Volea muro. *Parejas, recpcion-volea. Volea a zona 3. *Juego 2vs2. *juego 3vs3 *		*3 rp * 3rp * 5min *5 min * 10min *10min *5min *10 min *5min *10 min 10 min	85%	1 min entre ejercicios total 9min	120

PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	60%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					

FIRMA MAESTRO/FORMADOR **SUPERVISOR MUNICIPAL** **GESTOR PROVINCIAL**

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 20 agosto-24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**
OBJETIVO FISICO	**Desarrollar la coordinacion viso-manual.**		
OBJETIVO TECNICO	**Tecnificar la recepcion a 3**		
OBJETIVO TACTICO	**Mejorar el desplazamiento dentro del campo**		

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego conejos conejeras.		15min	100%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL: *con el balon realizar diferentes ejercicios de coordinacion viso manual. * Con pelota de tenis ,Vocidad de reaccion. *Skiping, con carrera 9mts toca conos . fila por centro lanzo balon rece a 3 toar silla.* rece a 3 compañero atrapa. .*Juego 2vs2. *juego 3vs3 *		*3 rp * 3rp * 5min *5 min * 10min *10min *5min *10 min *5min *10 min 10 min	100%	1 min entre ejercicios total 9min	70
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	60%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					

FIRMA MAESTRO/FORMADOR **SUPERVISOR MUNICIPAL** **GESTOR PROVINCIAL**

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA:22 agosto 24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Desarrollar la coordinacion viso-manual.**				
OBJETIVO TECNICO	**Tecnificar la recepcion a 3**				
OBJETIVO TACTICO	**Mejorar el desplazamiento dentro del campo**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego conejos conejeras.		15min	100%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL: *con el balon realizar diferentes ejercicios de coordinacion viso manual. * Con pelota de tenis ,Vocidad de reaccion. *Skiping, con carrera 9mts toca conos . fila por centro lanzo balon rece a 3 toar silla.* rece a 3 compañero atrapa. .*Juego 2vs2. *juego 3vs3 *		*3 rp * 3rp * 5min *5 min * 10min *10min *5min *10 min *5min *10 min 10 min	100%	1 min entre ejercicios total 9min	70
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	60%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA: 24 agosto 24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Desarrollar la coordinacion viso-manual.**				
OBJETIVO TECNICO	**Tecnificar la recepcion a 3**				
OBJETIVO TACTICO	**Mejorar el desplazamiento dentro del campo**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego conejos conejeras.		15min	70%	5 min	20 min
			100%		70

PARTE CENTRAL: *con el balon realizar diferentes ejercicios de coordinacion viso manual. * Con pelota de tenis ,Vocidad de reaccion. *Skiping, con carrera 9mts toca conos . fila por centro lanzo balon rece a 3 toar silla.* rece a 3 compañero atrapa. .*Juego 2vs2. *juego 3vs3 *		*3 rp * 3rp * 5min *5 min * 10min *10min *5min *10 min *5min *10 min 10 min		1 min entre ejercicios total 9min	
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	60%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA: 27-agosto-24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la velocidad de desplazamiento**				
OBJETIVO TECNICO	**Tecnificar saque recepcion- envio a 3**				
OBJETIVO TACTICO	**Mejorar el desplazamiento dentro del campo**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego el rey manda.		15min	70%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL: *con escalera realizar diferentes ejercicios de coordinacion viso pedica. *Vocidad de reaccion. *Skiping, con carrera 9mts. volea por parejas. *volea- golpe de antebrazo parejas, *Parejas, recpcion-volea atrapa. *Juego 2vs2. *juego 3vs3 *		*3 rp * 3rp * 5min *5 min * 10min *10min *5min *10 min *5min *10 min 10 min	70%	1 min entre ejercicios total 9min	120
			60%		20 min

PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min		*2 min * 2min	
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO					
PLAN SESIÓN DE TRABAJO					
FECHA: 29-agosto-24	**MUNICIPIO**	**CATEGORIA**	**DISCIPLINA DEPORTIVA**		
	GACHANCIPA	**INICIACION**	**VOLEIBOL**		
OBJETIVO FISICO	**Mejorar la velocidad de desplazamiento**				
OBJETIVO TECNICO	**Tecnificar saque recepcion- envio a 3**				
OBJETIVO TACTICO	**Mejorar el desplazamiento dentro del campo**				
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	**GRAFICO**	**VOLUMEN**	**INTENSIDAD**	**DESCANSO**	**VOL. TOTAL**
PARTE INICIAL: movilidad articular. --- juego el rey manda.		15min	70%	5 min	20 min
PARTE CENTRAL: *con escalera realizar diferentes ejercicios de coordinacion viso pedica. *Vocidad de reaccion. *Skiping, con carrera 9mts. volea por parejas. *volea- golpe de antebrazo parejas, *Parejas, recpcion-volea atrapa. *Juego 2vs2. *juego 3vs3 *		*3 rp * 3rp * 5min *5 min * 10min *10min *5min *10 min *5min *10 min 10 min	70%	1 min entre ejercicios total 9min	120
PARTE FINAL: *vuelta a la calma trote. *Retro alimentacion *estriramiento pies a cabeza		* 3 min *3min *10 min	60%	*2 min * 2min	20 min
OBSERVACIONES					
FIRMA MAESTRO/FORMADOR		**SUPERVISOR MUNICIPAL**		**GESTOR PROVINCIAL**	

FOTOS DE LA ESCUELA DE VOLIBOL.

FOTOGRAFIAS DE INICIACION





FOTOGRAFIAS DE FUNDAMENTACION





FOTOGRAFIAS DE ESPECIALIZACION





HORARIOS

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

DEPORTE / MODALIDAD:	VOLEIBOL
MUNICIPIO:	GACHANCIPÁ
NOMBRE DEL MONITOR	JONHATHAN CHACON
MES	03 DE AGOSTO AL 02 DE SEPTIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:30 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO		VILLA OLIMPICA	POLIDEPORTIVO				
4:00 PM A 5:30 PM	GRUPO	FUNDAMNETACION		FUNDAMNETACION	FUNDAMNETACION				
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO		VILLA OLIMPICA	POLIDEPORTIVO				
5:30 PM A 7:00 PM	GRUPO	PERFECIONAMIENTO		PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO		VILLA OLIMPICA	POLIDEPORTIVO				

NOMBRE FORMADOR	OMAR AUGUSTO GOMEZ ZAMORA
FIRMA	

COBERTURA

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0													0
7 AÑOS	0	2				2									2
8 AÑOS	0	1				1									1
9 AÑOS	0	3				3									3
10 AÑOS	0	2			1	1									2
11 AÑOS	1	6		1	1	5									7
12 AÑOS	0	12			6	6									12
13 AÑOS	1	14		1	6	8									15
14 AÑOS	3	9	2	1	5	4									12
15 AÑOS	4	9	2	2	4	5									13
16 AÑOS	2	6	1	1	2	4									8
17 AÑOS	3	6		3	5	1									9
TOTALES	14	69	5	9	30	40									84

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERRES
INICIACION	0	3
FUNDAMENTACION	1	23
PERFECIONAMIENTO	13	44
TOTAL	14	70
TOTAL	84	

PLANILLAS ASISTENCIA

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GACHANCIPA

PLANILLA CONTROL DE ASISTENCIA
ALUMNOS DE ESCUELAS DE FORMACIÓN ARTISTICA Y CULTURAL

Secretaría de Educación, Cultura, Recreación y Deporte

MES: julio
AÑO: 2024

ESCUELA: VOLEIBOL INICIACIÓN FORMADOR: OMAR GOMEZ

NOMBRES Y APELLIDOS	CELULAR	FECHA 29/06 FIRMA	FECHA 02/07/24 FIRMA	FECHA 04/07/24 FIRMA	FECHA 06/07/24 FIRMA	FECHA 09/07/24 FIRMA	FECHA 11/07/24 FIRMA	FECHA 13/07/24 FIRMA	FECHA 16/07/24 FIRMA	FECHA 19/07/24 FIRMA	FECHA 23/07/24 FIRMA
Sara Sofia Burgos Caicedo	3213671136	Sofi	Sofi	Sofi	Sofi	Sofi	Sofi	Sofi	Sofi	Sofi	Sofi
Salomé Garzón Medina	3115127710	Salomé	Salomé	Salomé	Salomé	Salomé	Salomé	Salomé	Salomé	Salomé	Salomé
Mariangel Otálora Gomez	3115799132										
Yisel alexandra albarracin calderon	3227443831	Yisel	Yisel	Yisel	Yisel	Yisel	Yisel	Yisel	Yisel		
Danna isabella daza cardenas	3219821955										
Laura sierra	3224429990	Laura	Laura		Laura		Laura	Laura	Laura	Laura	
sharik dallana rodriguez mendieta	31156668394										
Andrea Avila s.	5	Tiffany	Tiffany	Tiffany	Tiffany	Tiffany	Tiffany	Tiffany	Tiffany	Tiffany	Tiffany
Heylen m. prieto											
Angela Sastoque											
Mariana farfan		Mariana	mariana	mariana	mariana	mariana	mariana	mariana	mariana	mariana	mariana
Maria P. cardoso		Maria P	Maria P	Maria P	Maria P	Maria P	Maria P	Maria P	Maria P	Maria P	Maria P
Danna cardoso		Danna I	Danna I	Danna I	Danna I	Danna I	Danna I	Danna I	Danna I	Danna I	Danna I
Alejandra Chiquillo											
Laura Cortez		Laura C.	Laura	Laura	Laura	Laura	Laura	Laura	Laura	Laura	Laura
Silvana Ortiz											
Shaira Villamil		Shagra V.	Shagra V.	Shagra V.	Shagra V.	Shagra V.	Shagra V.	Shagra V.	Shagra V.	Shagra V.	Shagra V.
Juana ortiz											
Manuela Zamudio											
Mariana farfan											
Nicol Ramirez		Juliana	Juliana	Juliana	Juliana	Juliana	Juliana	Juliana	Juliana	Juliana	Juliana
Daniela Peña											
Daniela farafan											
Salome Duarte											
Maria Rico		Baby	Baby	Baby	Baby	Baby	Baby	Baby	Baby	baby	baby
TOTAL ASISTENTES POR DIA		12	12	11	12	11	12	12	12	11	10

Firma Formador: Omar G.

Powered by
CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GACHANCIPA

Secretaría de Educación, Cultura Recreación Y Deporte

PLANILLA CONTROL DE ASISTENCIA
ALUMNOS DE ESCUELAS DE FORMACIÓN ARTISTICA Y CULTURAL

MES: Julio
AÑO: 2024

ESCUELA: VOLEIBOL FORMACIÓN Y PROYECCIÓN FORMADOR: OMAR Garcia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CELULAR	FECHA 29/7/24 FIRMA	FECHA 2/7/24 FIRMA	FECHA 4/7/24 FIRMA	FECHA 6/7/24 FIRMA	FECHA 9/7/24 FIRMA	FECHA 11/7/24 FIRMA	FECHA 13/7/24 FIRMA	FECHA 16/7/24 FIRMA	FECHA 18/7/24 FIRMA	FECHA 23/7/24 FIRMA
1	Sofia Rico		Sofia	Sofia	Sofia	Sofia	Sofia	Sofia	Sofia	Sofia	Sofia	Sofia
2	Laura Morales		Laura	Laura	Laura			Laura		Laura		
3	Natalia Sanchez		Natalia	Natalia	Natalia	Natalia	Natalia	Natalia	Natalia	Natalia	Natalia	Natalia
4	Laura Rodriguez											
5	Felipe olmos											
6	kevin rivera		Kevin R	Kevin R	Kevin R	Kevin R	Kevin R	Kevin R	Kevin R	Kevin R	Kevin R	Kevin R
7	Luna Cantor											
8	Juan Arevalo		Juan P	Juan P	Juan P	Juan P	Juan P	Juan P	Juan P	Juan P	Juan P	Juan P
9	Cristian Rodriguez											
10	Paula Parra		Paula	Paula		Paula			Paula			Paula
11	David Maldonado											
12	Mayerli Mayorga											
13	Angie Gomez		Ximena	Ximena	Ximena	Ximena	Ximena	Ximena	Ximena	Ximena	Ximena	Ximena
14	Tiffany Pulido											
15	Andres Rodriguez											
16	Jose Pabuena											
17	Rafael Coneo											
18	Nicol Pulido		Nikol P	Nikol P	Nikol P	Nikol P	Nikol P	Nikol P	Nikol P	Nikol P	Nikol P	Nikol P
19	Nicolle Sanchez.		Nicolle R	Nicolle R	Nicolle R	Nicolle R	Nicolle R	Nicolle R	Nicolle R	Nicolle R	Nicolle R	Nicolle R
20	Keilyn Delgado		Keilyn	Keilyn	Keilyn	Keilyn	Keilyn	Keilyn	Keilyn	Keilyn	Keilyn	Keilyn
21	Nicol Avendaño		Nicol A	Nicol A	Nicol A	Nicol A	Nicol A	Nicol A	Nicol A	Nicol A	Nicol A	Nicol A
22	Luna Abello		Luna A	Luna A	Luna A	Luna A	Luna A	Luna A	Luna A	Luna A	Luna A	Luna A.
23	Sara Beirna		Sara Beirna	Sara Beirna	Sara Beirna	Sara Beirna	Sara Beirna	Sara Beirna	Sara Beirna	Sara Beirna	Sara Beirna	Sara Beirna
24	Paula Mendez		Paula M	Paula M	Paula M	Paula M	Paula M	Paula M	Paula M	Paula M	Paula M	Paula M
25	Emerson Gomez											
	TOTAL ASISTENTES POR DIA		20	20	19	20	20	19	20	19	19	20

Firma Formador: Omar G.

Powered by
CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GACHANCIPA

PLANILLA CONTROL DE ASISTENCIA
ALUMNOS DE ESCUELAS DE FORMACIÓN ARTISTICA Y CULTURAL

Secretaría de Educación, Cultura Recreación Y Deporte

MES: Julio
AÑO: 2024

ESCUELA: VOLEIBOL INICIACIÓN

FORMADOR: OMAR GOMEZ

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CELULAR	FECHA 29/7/24 FIRMA	FECHA 2/7/24 FIRMA	FECHA 4/7/24 FIRMA	FECHA 6/7/24 FIRMA	FECHA 9/7/24 FIRMA	FECHA 11/7/24 FIRMA	FECHA 13/7/24 FIRMA	FECHA 16/7/24 FIRMA	FECHA 18/7/24 FIRMA	FECHA 23/7/24 FIRMA
1	Sara Sofia Burgos Caicedo	3213671136										
2	Salomé Garzón Medina	3115127710										
3	Mariangel Otálora Gomez	3115799132										
4	Yisel alexandra albarracin calderon	3227443831										
5	Danna isabella daza cardenas	3219821955										
6	Laura sierra	3224429990										
7	sharik daliana rodriguez mendieta	31156668394										
8	Andrea Avila s.	5										
9	Heylen m. prieto											
10	Angela Sastoque											
11	Mariana farfan											
12	Maria P. cardoso											
13	Danna cardoso											
14	Alejandra Chiquillo											
15	Helen Diaz											
16	Santiago C.	3165668865	Santiago C.	Santiago C.	Santiago C.	Santiago C.	Santiago C.	Santiago C.	Santiago C.	Santiago C.	Santiago C.	Santiago C.
17	Victoria B.	3213235558										
18	Jennifer C.	3175830691	Jennifer C.	Jennifer C.	Jennifer C.	Jennifer C.	Jennifer C.	Jennifer C.	Jennifer C.	Jennifer C.	Jennifer C.	Jennifer C.
19	Julian R.	3219351968	Julian R.	Julian R.	Julian R.	Julian R.	Julian R.	Julian R.	Julian R.	Julian R.	Julian R.	Julian R.
20	Alberto T.	3015974138	Alberto T.	Alberto T.	Alberto T.	Alberto T.	Alberto T.	Alberto T.	Alberto T.	Alberto T.	Alberto T.	Alberto T.
21	Jhoan B.	3018490526										
22	Miguel Sarmiento	3219625648	Miguel A.	Miguel A.	Miguel A.	Miguel A.	Miguel A.	Miguel A.	Miguel A.	Miguel A.	Miguel A.	Miguel A.
23	Isabella Sarmiento	3203780245	Isabella	Isabella	Isabella	Isabella	Isabella	Isabella	Isabella	Isabella	Isabella	Isabella
24												
25												
	TOTAL ASISTENTES POR DIA		8	8	8	8	8	9	8	9	8	9

Firma Formador: Omar G.

PLANILLA DE PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1073533769		GOMEZ ZAMORA OMAR AUGUSTO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	verda robles centro	GACHANCIPA-CUNDINAMARCA	7777777	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-07	2024-07	823442213	9469708302	I	2024/08/16	2024/08/05	NEQUI	0	$377,300

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO					PENSION		SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,300,000	$208,000			$1,300,000	$162,500			$0	$0			$1,300,000	$6,800		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,300,000	$208,000			$1,300,000	$162,500			$0	$0			$1,300,000	$6,800		$0	$0
Ciudad: GACHANCIPA Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)					$1,300,000	$208,000			$1,300,000	$162,500			$0	$0			$1,300,000	$6,800		$0	$0
1	CC 1073533769	GOMEZ OMAR	230301	30	$1,300,000	$208,000	EPS017	30	$1,300,000	$162,500		0	$0	$0	14-23	30	$1,300,000	$6,800	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**				$1,300,000	$208,000			$1,300,000	$162,500			$0	$0			$1,300,000	$6,800		$0	$0

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1073533769		GOMEZ ZAMORA OMAR AUGUSTO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	verda robles centro	GACHANCIPA-CUNDINAMARCA	7777777	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-07	2024-07	823442213	9469708302	I	2024/08/16	2024/08/05	NEQUI	0	$377,300

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$208,000	$0	$0	$208,000
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$208,000	$0	$0	$208,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$6,800	$0	$0	$6,800
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$6,800	$0	$0	$6,800
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$162,500	$0	$0	$162,500
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	1	$162,500	$0	$0	$162,500
TOTAL				1	$377,300	$0	$0	$377,300