La Apartada. 6 de septiembre de 2024

Doctora:
ANA VANESA NAVARRO Secretaria de Educación, Cultura y Deporte
Ciudad
E. S. D

ASUNTO: SOPORTES PRESENTACION DE CUENTAS

De la manera más atenta, me permito hacerle entrega de los soportes documentales que hacen parte del QUINTO PAGO del contrato de prestación de servicios profesionales y de apoyo a la gestión No. 056 de 2024, cuyo objeto es: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTION PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA EN EL MUNICIPIO DE LA APARTADA CORDOBA.

Hacen parte de los soportes documentales, los siguientes relacionados:

No	DOCUMENTOS
1.	Oficio remisorio
2.	Factura No. FE-116
3.	Aportes seguridad social y parafiscales
4.	Informe Parcial de Ejecución con Evidencias con anexos.

Cordialmente,

JOSE MARIA CASTILLO DE LA CRUZ
Representante legal

ALCALDIA DE LA APARTADA
Radicado: 2024-2-1327 (09 de septiembre, 12:03 p. r
Remitente: FUNDACION COLOMBIA SOSTENIBLE
Receptor: ANA VANESSA NAVARRO SIBAJA
Asunto: FACTURA ELECTRONICA DE VENTA N° F
AL CONTESTAR ENUNCIE ESTE RADICADO

DIAN

FACTURA ELECTRÓNICA DE VENTA

Representación Gráfica

Datos del Documento

Código Único de Factura - CUFE :
8364df0d3d6cef977b59b15759c25a2b21c7afd732f47d4717a0702855823bbb3d1134de04de5311e12f1713edaa1dec

Número de Factura: FE-116
Fecha de Emisión: 05/09/2024
Fecha de Vencimiento: 05/10/2024
Tipo de Operación: 10 - Estándar

Forma de pago: Crédito
Medio de Pago: Transferencia Débito
Orden de pedido:
Fecha de orden de pedido:

Datos del Emisor / Vendedor

Razón Social: FUNDACION COLOMBIA SOSTENIBLE
Nombre Comercial: FUNDACION COLOMBIA SOSTENIBLE
Nit del Emisor: 900480514
Tipo de Contribuyente: Persona Jurídica
Régimen Fiscal: R-99-PN
Responsabilidad tributaria: ZZ - No aplica
Actividad Económica: 9499

País: Colombia
Departamento: Córdoba
Municipio / Ciudad: San Antero
Dirección: CR 14 11 113 BRR PARAISO
Teléfono / Móvil: 3045713979
Correo: jomacasdelacruz@hotmail.es

Datos del Adquiriente / Comprador

Nombre o Razón Social: ALCALDIA DE LA APARTADA
Tipo de Documento: NIT
Número Documento: 812001681
Tipo de Contribuyente: Persona Jurídica
Régimen fiscal: R-99-PN
Responsabilidad tributaria: ZZ - No aplica

País: Colombia
Departamento: Córdoba
Municipio / Ciudad: La Apartada
Dirección: crra 7 No. 20-21
Teléfono / Móvil: 6048104319
Correo: alcaldia@laapartada-cordoba.gov.co

Detalles de Productos

								IMPUESTOS				
Nro.	**Código**	**Descripción**	**U/M**	**Cantidad**	**Precio unitario**	**Descuento detalle**	**Recargo detalle**	**IVA**	**%**	**INC**	**%**	**Precio unitario de venta**
1	005	Prestacion de servicio y apoyo a la gestion fortalecimiento de escuelas en formacion	94	1,00	$ 39.183.915,00	$ 0,00	$ 0,00					$ 39.183.915,00

Notas Finales

Pago al contrato 056 de 2024 Prestacion de servicio y apoyo a la gestion fortalecimiento de escuelas en formacion deportiva en el Municipio de la Aparta da Cordoba
Linea de negocio: PRESTACION DE SERVICIOS Y APOYOP A LA GESTION

Datos Totales

Documento generado el:
05/09/2024 18:33:24
Documento validado por la DIAN:
05/09/2024 18:33:24
XML Generado por:
Solución Gratuita DIAN
800197268
PDF Generado por:
Solución Gratuita DIAN
Nit:800197268

MONEDA	COP
TASA DE CAMBIO	

Subtotal			39.183.915,00
Descuento detalle			0,00
Recargo detalle			0,00
Total Bruto Factura			39.183.915,00
IVA			0,00
INC			0,00
Bolsas			0,00
Otros impuestos			0,00
Total impuesto (=)			0,00
Total neto factura (=)			39.183.915,00
Descuento Global (-)			0,00
Recargo Global (+)			0,00
Total factura (=)	**COP $**	$	39.183.915,00

Valores informativos

ANTICIPOS	
Anticipos	0,00

RETENCIONES	
Rete fuente	0,00
Rete IVA	0,00
Rete ICA	0,00

Numero de Autorización: 18764061842876 Rango desde: 103 Rango hasta: 1000 Vigencia: 2024-12-13

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
NIT 900480514	7	FUNDACION COLOMBIA SOSTENIBLE	B - MENOS DE 200 COTIZANTES	FUNCOL SOSTENIBLE	CR 14 11 113	SAN ANTERO-CORDOBA	3217856124	SI

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-07	2024-08	892845121	9470171732	E	2024/08/05	2024/08/15	NEQUI	10	$505,800

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación		Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
1	CC	73146188	CASTILLO DE LA CRUZ JOSE MARIA	231001	30	$1,300,000	$208,000	ESSC07	30	$1,300,000	$162,500	CCF16	30	$1,300,000	$52,000	14-23	30	$1,300,000	$6,800	30	$1,300,000	$65,000
Total	**Afiliados(1)**					$1,300,000	$208,000			$1,300,000	$162,500			$1,300,000	$52,000			$1,300,000	$6,800		$1,300,000	$65,000

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$208,000	$4,800	$0	$212,800
COLFONDOS	231001	800,227,940	6	1	$208,000	$4,800	$0	$212,800
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$6,800	$200	$0	$7,000
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$6,800	$200	$0	$7,000
CCF (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$52,000	$1,200	$0	$53,200
COMFACOR	CCF16	891,080,005	1	1	$52,000	$1,200	$0	$53,200
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$162,500	$3,800	$0	$166,300
MUTUAL SER	ESSC07	806,008,394	7	1	$162,500	$3,800	$0	$166,300
ICBF (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$39,000	$900	$0	$39,900
INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	PAICBF	899,999,239	2	1	$39,000	$900	$0	$39,900
SENA (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$26,000	$600	$0	$26,600
SENA	PASENA	899,999,034	1	1	$26,000	$600	$0	$26,600
TOTAL				1	$494,300	$11,500	$0	$505,800

2024/09/05 09:31 AM

INFORME PARCIAL No. 5

CONTRATO No. 056-2024: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTION PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA EN EL MUNICIPIO DE LA APARTADA CORDOBA.

ENTIDAD CONTRATANTE
MUNICIPIO DE LA APARTADA CORDOBA
NIT No. 812.001.681-6

CONTRATISTA
FUNDACION COLOMBIA SOSTENIBLE
NIT No. 900.480.514-7

LA APARTADA – CORDOBA
AGOSTO – 2024

CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

1. ANTECEDENTES

En el municipio de La Apartada, en el departamento de Córdoba, se ha estado liderando anualmente desde la administración municipal procesos de formación deportiva en diversas disciplinas, como el fútbol, fútbol de salón, voleibol, atletismo,y más recientemente, baloncesto y patinaje. Estos programas han brindado oportunidades de aprendizaje cognitivo y conductual a un amplio grupo de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, quienes encuentran en el deporte una vía para el desarrollo personal y la sana competencia.

A través de estos espacios, se ha podido observar un notable desarrollo de habilidades y destrezas deportivas entre la población objetivo de cada proyecto, así como una representación exitosa a nivel local, departamental y regional en varias competencias deportivas. Se reconoce al deporte como un componente esencial para promover el bienestar físico, mental y la interacción social de los individuos.

Además de su importancia intrínseca en el desarrollo personal, el deporte se considera una herramienta social fundamental para combatir el consumo de sustancias psicoactivas entre niños y jóvenes. Se busca cada vez más fomentar la inclusión social, promover la salud y fortalecer la cohesión social, contribuyendo asía una convivencia comunitaria más saludable y armoniosa.

2. PROBLEMÁTICA

Falta de programas y estrategias efectivas de formación deportiva que involucren a Niños, Niñas, Adolescentes y Jóvenes (NNAJ) en actividades de recreación y sana competencia que represente significativamente la promoción del crecimiento personal y la salud mental de la población juvenil.

CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

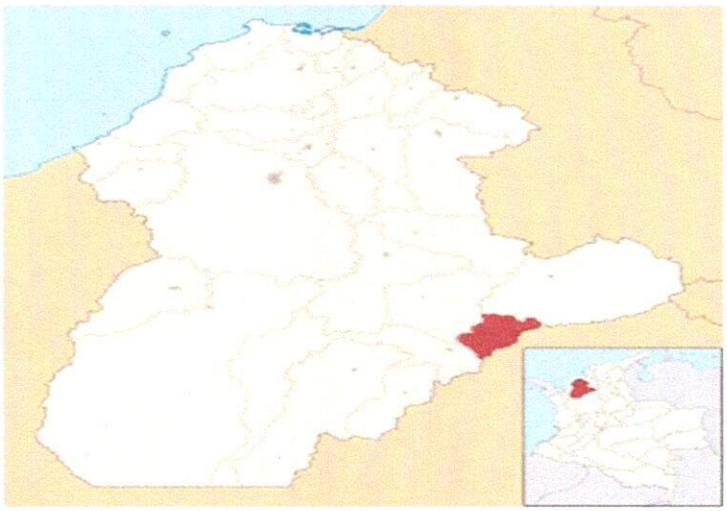
3. JUSTIFICACIÓN

El deporte, tal como lo señalan diversas definiciones, desempeña un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables y proporciona oportunidades para la recreación, la actividad física y el desarrollo deportivo. En el municipio de La Apartada, se destaca una considerable cantidad de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con un notable interés y habilidades en el ámbito deportivo. Esto adquiere una relevancia especial para la administración municipal, dado que la falta de opciones para un sano esparcimiento y el aprovechamiento del tiempo libre pueden exponer a esta población a adoptar conductas perjudiciales, convirtiéndose en un problema de salud pública.

Es esencial brindar a los Niños, Niñas, Adolescentes y Jóvenes (NNAJ) oportunidades continuas de aprendizaje, fortalecimiento de habilidades deportivas y desarrollo de proyectos de vida significativos. En un contexto donde la salud mental se ha convertido en una creciente preocupación, especialmente entre los más jóvenes que podrían enfrentar dificultades para ocupar su tiempo libre de manera productiva, el fortalecimiento de las escuelas de formación deportiva en LaApartada se vuelve aún más imperativo.

Por lo tanto, se hizo necesario impulsar el desarrollo del programa deportivo de formación en las disciplinas de Voleibol, Futbol Sala, Patinaje, Baloncesto, Futbol y Ajedrez; que no solo promueven el alto rendimiento deportivo, sino que también fomentan y fortalecen los valores, el liderazgo, la disciplina y el trabajo en equipo, preparando así a los jóvenes como futuras promesas del deporte a nivel local, nacional e incluso internacional.

4. LOCALIZACIÓN ESPECÍFICA DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO



El municipio de La Apartada está ubicado al sureste del departamento de Córdoba en la subregión del Río San Jorge, entre la margen derecha de este y los límites con el departamento de Antioquia.

El territorio presenta una topografía poco accidentada, con una altitud promedio de 60 m s. n. m. y con ligeras ondulaciones que no sobrepasan los 200 msnm.

Límites del municipio.

Norte: con el municipio de Buenavista y el río San Jorge.

Sur: con el municipio de Caucasia en el departamento de Antioquia.

Oriente: con el municipio de Ayapel.

Occidente: con el municipio de Montelíbano

Para el desarrollo de las actividades se está utilizando los escenarios deportivos existentes en el Municipio, así: Cancha Municipal de futbol (Futbol); Placa polideportiva barrio la frontera (Voleibol y Futbol de salón); Placa deportiva de la Institución educativa Daniel Alfonso Paz (Baloncesto); CIC salida Ayapel (Patinaje); Institución educativa María Auxiliadora y biblioteca municipal (Ajedrez).

5. FINALIDAD DEL PROYECTO

Mejorar y consolidar los procesos de formación deportiva con el fin de promover el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades deportivas en niños, niñas, adolescentes y jóvenes, a través de la implementación de talleres teórico-prácticos en disciplinas como fútbol, patinaje, baloncesto, voleibol, fútbol sala y ajedrez.

6. IDENTIFICACION DE LOS PARTICIPANTES

PARTICIPANTES	ACTOR	COOPERANTES	CONTRIBUCIÓN	INTERESES O EXPECTATIVAS
Municipio de La Apartada como entidad contratante	Alcaldía Municipal.	N/A	Técnica, Administrativa, legal y financiera.	Brindar formación teórica práctica a NNAJ que contribuyan al fortalecimiento de la salud mental.
Fundación Colombia Sostenible	Fundación Colombia Sostenible, equipo interdisciplinario.	N/A	Desarrollo de las sesiones de manera presencial, dando cumplimiento a la intensidad horaria por programa. Ejecutando de manera idónea y con la supervisión del coordinador del proyecto y los apoyos administrativo y logístico.	Dar total cumplimiento a los objetivos y actividades propuestas.
Niños, niñas, adolescentes y jóvenes. La población de NNAJ que participa en la ejecución del proyecto se encuentra clasificada así, de acuerdo a los datos recopilados durante el proceso de inscripción:	Escuela de formación deportiva.	N/A	Participación Activa de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.	Recibir de forma responsable y activa la formación deportiva teórica práctica.

7. OBJETIVOS.

7.1 OBJETIVO GENERAL: Proporcionar oportunidades de crecimiento personal y bienestar mental a través del fortalecimiento de las escuelas de formación deportiva en el Municipio de La Apartada-Córdoba, con el fin de ofrecer espacios de aprovechamiento del tiempo libre.

Objetivo general	Indicador de producto	Meta	Fuente de verificación
Proporcionar oportunidades de crecimiento personal y bienestar mental a través del fortalecimiento de las escuelas de formación deportiva en el Municipio de La Apartada-Córdoba, con el fin de ofrecer espacios de aprovechamiento del tiempo libre.	Niños, niñas, adolescentes y jóvenes en formación deportiva.	Formar en seis disciplinas deportivas.	Actas de informe, Planillas Evidencias, fotográficas Seguimiento y revisión, Supervisión

7.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Proveer recursos deportivos esenciales como herramientas de trabajo para apoyarel desarrollo integral de las habilidades deportivas tanto teóricas como prácticas delos participantes.
- Crear y mantener espacios dedicados al aprovechamiento del tiempo libre para 330 personas, abarcando niños, niñas, adolescentes y jóvenes, fomentando actividades recreativas y deportivas.
- Contribuir activamente al bienestar físico y mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes mediante la promoción de un estilo de vida saludable y la participación en actividades deportivas y recreativas.
- Suministrar equipos deportivos para apoyar el adecuado desarrollo teórico y práctico de las competencias deportivas de los participantes.

8. POBLACION BENEFICIADA

El proyecto está beneficiando a 405 niños, niñas, adolescentes y jóvenes del Municipio de La Apartada, los cuales están distribuidos en las diferentes disciplinas deportivas:

Población Beneficiada por disciplina deportiva	Cantidad
Patinaje	50
Baloncesto	59
Voleibol	53
Futbol sala	81
Futbol	112
Ajedrez	50
TOTAL	**405**

9. METODOLOGÍA

La metodología que se está llevando a cabo en la ejecución de las actividades, es la presentada en la propuesta del proyecto, la cual consiste en la realización de 6 programas teórico-prácticos, mediante guías de enseñanza en diferentes disciplinas deportivas:

1. Entrenamiento deportivo inicial en patinaje.
2. Entrenamiento deportivo inicial en baloncesto
3. Entrenamiento deportivo inicial en voleibol
4. Entrenamiento deportivo inicial en futbol sala
5. Entrenamiento deportivo inicial en futbol
6. Entrenamiento deportivo inicial en ajedrez

Los instructores deportivos realizan los encuentros de manera presencial con la intensidad horaria por programa de seis (6) horas mínimo - semanales. Los encuentros están siendo apoyados y supervisados por el coordinador del proyecto y los apoyos administrativo y logístico.

De acuerdo con lo anterior este es el cronograma que se está desarrollando por disciplina deportiva:

ENTRENAMIENTO PATINAJE						
DIA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
LUGAR	CIC salida Ayapel	Planificación del entrenamiento	CIC salida Ayapel	Planificación del entrenamiento	CIC salida Ayapel	Planificación del entrenamiento
HORARIO	6:00 PM - 8:00 PM		6:00 PM - 8:00 PM		6:00 PM - 8:00 PM	

ENTRENAMIENTO BALONCESTO						
DIA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
LUGAR	Institución educativa Daniel Alfonso Paz	Planificación del entrenamiento	Institución educativa Daniel Alfonso Paz	Planificación del entrenamiento	Institución educativa Daniel Alfonso Paz	Planificación del entrenamiento
HORARIO	6:00 PM - 8:00 PM		6:00 PM - 8:00 PM		6:00 PM - 8:00 PM	

ENTRENAMIENTO VOLEIBOL						
DIA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
LUGAR	Planificación del entrenamiento	Placa polideportiva barrio la Frontera	Placa polideportiva barrio la Frontera	Placa polideportiva barrio la Frontera	Planificación del entrenamiento	Planificación del entrenamiento
HORARIO		2:00 PM - 4:00 PM	2:00 PM - 4:00 PM	2:00 PM - 4:00 PM		

ENTRENAMIENTO FUTBOL SALA						
DIA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
LUGAR	Placa polideportiva barrio la Frontera	Planificación del entrenamiento	Planificación del entrenamiento	Planificación del entrenamiento	Placa polideportiva barrio la Frontera	Placa polideportiva barrio la Frontera
HORARIO	2:00 PM - 4:00 PM				2:00 PM - 4:00 PM	7:00 AM - 9:00 AM

ENTRENAMIENTO FUTBOL						
DIA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
LUGAR	Planificación del entrenamiento	Cancha Municipal de futbol la apartada	Cancha Municipal de futbol la apartada	Cancha Municipal de futbol la apartada	Planificación del entrenamiento	Planificación del entrenamiento
HORARIO		Categoría sub 7-8 sub 9-10 7:30 - 9:45 AM Categoría 13-14 15-16 6:00 PM - 7:45 PM	Categoría 11-12 6:00 PM - 7:30 PM Categoría FEM sub 12 6:30 PM - 7:45 PM	Categoría sub 7-8 sub 9-10 7:30 - 9:45 AM Categoría 13-14 15-16 6:00 PM - 7:45 PM		

ENTRENAMIENTO AJEDREZ						
DIA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
LUGAR	Planificación del entrenamiento	Planificación del entrenamiento	4:00 PM - 6:00 PM	Planificación del entrenamiento	4:00 PM - 6:00 PM	7:00 AM – 12:00 M
HORARIO						

CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

10. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

- ✓ **ETAPA DESARROLLO DE LOS PROGRAMAS TEÓRICO-PRÁCTICOS, MEDIANTE GUÍAS DE ENSEÑANZA EN DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS:**

DISCIPLINA DEPORTIVA DE PATINAJE

TEMA: TRABAJO CON JUEGO LOS CHARCOS.

FECHA:	19 de julio de 2024	
POBLACION OBJETO:	NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.	
HORA DE INICIO:	**HORA DE FINALIZACION:**	**DURACIÓN:**
06:00PM	08:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Polideportivo CIC vía Ayapel.

INSTRUCTOR: ANGEL GABRIEL CORONADO RIVERA Y ROMARIO HERNANDEZ VEGA.

OBJETIVOS:

- ✓ Realizar trabajo con el juego los "charcos".

RECURSOS UTILIZADOS: Platillos – vallas – patines.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Iniciando este nuevo día dando gracias a mi Dios. siendo las 06:00 pm empezamos con la clase.

El ejercicio lo trabajamos con un juego llamado "los charcos": este juego consiste en que los niños se irán desplazando por el espacio y cuando se encuentren con un aro (charco) deberán saltar.

Esta vez trabajamos con hula hula simulando un charco. Les decía a los deportistas que este juego nos ayuda a realizar un poco el salto de distancia o longitud ya que el hula hula es ancho y exige un mayor impulso tanto de piernas y brazo, para poder llegar al otro extremo. En este ejercicio hubo mucha dificultad al momento de realizar este salto por la distancia. Tanto como pequeños y grades trabajamos primero pasando una pierna y luego la otra, ya luego se pudo realizar el ejercicio de una forma más efectiva y de buena manera, manejando cada uno de los consejos que les daban los entrenadores. Cabe decirles que hubo mucha caída con raspones, pero siempre con cuidado gracias a Dios. Este ejercicio basado en juego nos ayuda a poner en práctica este tipo de salta, ya que cuando estemos patinando en la calle y nos encontremos un chaco o hueco sabemos cómo saltar. También si nos desplazamos en la pista y nuestro compañero de adelante se cae ya sabemos cómo saltarlo y siempre se les dice que se debe patinar mirando hacia delante, porque esto nos ayuda a esta visualizando el panorama y estaremos atento a cualquier situación.

COMPROMISOS	RESPONSABLES
El estudiante se compromete a repasar lo aprendido en práctica.	Estudiantes.

OBSERVACIONES: Sin observaciones.

Angel Coronado
ÁNGEL CORONADO RIVERA
Instructor Patinaje

Romario Hernandez
ROMARIO HERNÁNDEZ VEGA
Instructor Patinaje

REGISTRO FOTOGRAFICO





CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

TRABAJAR LOS DIFERENTES COMPONENTES DEL SALTO

FECHA: 22, 24 y 26 de julio 2024

POBLACION OBJETO: NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.

HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACION:	DURACIÓN:
06:00PM	08:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Polideportivo CIC vía Ayapel.

INSTRUCTOR: ANGEL GABRIEL CORONADO RIVERA Y ROMARIO HERNANDEZ VEGA.

OBJETIVOS:

- ✓ Diferente componente del salto: fase de carrera – fase de impulso.
- ✓ Fase de vuelo o suspensión – fase de caída o recepción.
- ✓ Trabajamos con juego el Verdugo.

RECURSOS UTILIZADOS: Platillos – conos – vallas - patines.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Empezamos la clase dando gracias a Dios por una nueva oportunidad de vida y salud. Siendo la 06:00 pm damos un silbatazo indicando el inicio de la clase reuniéndonos en el centro de la cancha, hacemos un pequeño recordatorio sobre las dos semanas que ya llevamos trabajando con este tema importante que es el salto, ya que el tema a realizar esta semana tiene que ver con todos los anteriores trabajados en este mes.

Esta vez el tema a poner en práctica es: Trabajar los diferentes componentes del salto. Sabemos que ya hemos trabajado algunas partes del salto en patín; cuyos ejercicios vamos desarrollando muy bien, pero debemos tener certeza que estos saltos en patines tienen unos componentes los cuales hay que tener en cuenta a la hora de realizar un salto ya sea por dicha situación o solo porque queremos demostrar que saltamos bien. Los compontes de un salto se basan en cuatro fases. Como son: fase de carrera – fase de impulso – fase de vuelo o suspensión y fase de caída o recepción. Estas cuatro fases son fundamentales de tener en cuenta a la hora de realizar cualquier tipo de salto en patines. Ahora pasamos a definir cada una de estas fases y poner en practica con los deportistas primero sin patines y luego en patines.

Fase de carrera: Es aquella en la que tomamos la velocidad suficiente para coger el impulso necesario.

Fase de impulso: Comienza con la flexión de las piernas haciendo un apoyo con ambas desde el piso y continua con una extensión de la misma para conseguir el impulso necesario para transformar la velocidad horizontal ella velocidad vertical.

Fase de vuelo o suspensión: Ahora las piernas se mantienen estiradas y cerradas al mismo tiempo que se estiran las flexionamos. Los brazos se flexionan hasta que las manos lleguen al pecho junto con las rodillas flexionadas para así conseguir un impulso adicional. Esta posición más aerodinámica del cuerpo aumenta notablemente la velocidad vertical.

Fase de caída o recepción: Por ultimo las piernas se flexionaran al contacto con el suelo alejándose los brazos del pecho para finalizar en posición horizontal.

Ya teniendo estos cuatro procesos definidos con sus receptivos conceptos, pasamos a realizar ejercicios siguiendo cada uno de estos pasos primero sin patines y luego en patines. Les mostramos a los deportistas con señas en nuestros cuerpos, paso a paso cada una de estas fases siguiendo sus conceptos. Luego ellos pasan a realizar este tipo de ejercicios para perfeccionar el salto en patines. Algunos toman conciencia y realizan ejercicios muy bien, otros tienden a tener un poco de inconveniente con las caídas y la ubicación de los brazos. Ahora realizar estos ejercicios ya practicados sin patines y lo hacen con los patines puestos, ellos se dan cuenta que es más difícil realizar el salto teniendo en cuenta cada una de las fases ya trabajadas pero que mejor un poco todo al momento de caer o hacer salto con altura. Se alcanza a notar que muchos no se atreven a saltar conservando las fases del salto y por eso se trabajó este ejercicio dos veces en esta semana ya que requiere de tiempo y mucha concentración. Luego de trabajarlo los dos días de seguido se observa una mejor calidad y destreza al momento de saltar, aunque algunos de los más pequeños aun sienten miedo y no se atreven a saltar, pero lo intentan pasando un pie y luego el otro.

Pasamos a seguir trabajando y esta vez realizamos un ejercicio basado en un juego llamado "juego el verdugo" consiste en que un compañero con una cuerda va girando sobre su eje arrastrándola por el suelo y los demás tendrán que saltar. Quien tropiece con la cuerda pasa al centro. Este juego nos obliga a cada momento estar estético en nuestra posición básica extendiendo los brazos hacia atrás y luego hacia a delante para tener un mejor impulso a la hora de saltar cuando la cuerda pase por debajo de nosotros. Cabe mencionar que este ejercicio se realizó con un bastón y que los más pequeños no lo realizaron por seguridad y de su parte miedo aún.

CONCLUSIÓN: el tema que pusimos en práctica esta semana fue: Trabajar los diferentes componentes del salto, donde se pudo observar las cuatro fases que debemos tener en cuenta a la hora de saltar ya sea por pasarla bien o por alguna situación que nos exija. Trabajamos estos cuatros fases primero sin patines para que los deportistas se sintieran más cómodo a la hora de realizarlo en patines.

A muchos les gusto la clase y se sintieron cómodos, otros querían hacer otro tipo ejercicio o competencia. Pero al final con el pasar de cada fase practicada fueron a gusto con la clase y como era de esperarse les pareció muy divertido el juego que lo jugamos hasta cansarnos siempre con respeto y haciendo las cosas con mucho amor y empeño para poder avanzar en este proceso. Nos despedimos y un Dios los cuide mucho.

COMPROMISOS	RESPONSABLES
El estudiante se compromete a poner en práctica lo aprendido.	Estudiantes.

OBSERVACIONES: Sin observaciones.

Angel Coronado
ÁNGEL CORONADO RIVERA
Instructor Patinaje

Romario Hernandez
ROMARIO HERNÁNDEZ VEGA
Instructor Patinaje

REGISTRO FOTOGRÁFICO










CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

TOMA DE CONCIENCIA QUE LOS BRAZOS SON INDUCTORES DE LOS SALTOS.

FECHA:	29, 31 de julio y 2 de agosto 2024	
POBLACION OBJETO:	NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.	
HORA DE INICIO:	**HORA DE FINALIZACION:**	**DURACIÓN:**
06:00PM	08:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Polideportivo CIC vía Ayapel.

INSTRUCTOR: ANGEL GABRIEL CORONADO RIVERA Y ROMARIO HERNANDEZ VEGA.

OBJETIVOS:

- ✓ Toma de conciencia que los brazos son inductores de los saltos.
- ✓ Trabajamos salto continuo con platillos.
- ✓ Trabajo salto en unas de las gradas.

RECURSOS UTILIZADOS: Platillos, conos, tabla de deslizar.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Iniciamos clase dando gracias a nuestro Dios por permitirnos estar una vez más aquí iniciando esta nueva semana, por darnos vida y salud. Empezamos por explicar el tema que debemos realizar o poner en práctica esta semana: Toma de conciencia que los brazos son inductores de los saltos. para nadie es un secreto que los brazos son inductores fundamentales del salto. Como ya en clases anteriores se les dijo la importancia de utilizar los brazos a la hora de saltar y es que ellos nos dan un fuerte impulso para tener más altura o vuelo, uno induce al otra para tomar fuerza desde atrás hacia delante elevando y hasta arriba, para que al momento del aterrizaje los brazos queden al frente flexionando las piernas mantenemos un buen equilibro sin correr riesgo a caernos. Ya teniendo este concepto pasamos a poner en práctica ejercicios que aporten conciencia a lo importante que son los brazos al momento de saltar. Para esto realizamos calentamiento concentrándonos más en la zona de brazos y piernas recordando también que se debemos hacer un poco de fuerza con el abdomen. Este calentamiento se lleva a cabo sin patines manteniendo el concepto sobre el tema a realizar. Los deportistas pudieron notar variables de sus brazos al momento de realizar saltos.

Pasamos a realizar el siguiente ejercicio: Trabajo de salto en una de las gradas, haciendo uso de nuestro elemento al rededor para poder avanzar, manteniéndose con el fin mejorar una buena técnica desarrollada al momento del utilizar los brazos en el salto con patines. Se le pide a los deportistas que se ubiquen en frente de la primera grada manteniendo las rodillas flexionadas y brazos firmes hacia atrás extendidos, para realizar saltos desde el piso hacia arriba de la grada y en estado estático nos obliga físicamente a utilizar los brazos tomando conciencia que los brazos son inductores de los saltos. Muchos al principio les costaba realizar este ejercicio por miedo a la hora de saltar o falta de controlar los brazos al momento del impulso para llegar arriba de la grada. Este ejercicio se realizó sin patines y cuidando la seguridad de los más pequeños. Se puso en práctica por más de tres veces y utilizando solo la primera grada. Aquí los deportistas notaron la importancia de los brazos al momento de realizar cualquier tipo de salto.

Ahora bien. Seguimos trabajando y esta vez realizamos en patines saltos continuos con platillos: se realiza un circuito donde ubicamos filas de platillos en el piso, los cuales vamos a saltar continuamente utilizando solo los brazos como inductores de los saltos. Esto nos da un poco de

continuidad para poder aprovechar y corregir algunos detalles aun con los brazos. Muchos deportistas pierden el ritmo, llegan cansados, no utilizan bien los brazos y otros les cuesta realizar el primer salto. Dicen que en patines es más difícil saltar estando estático pero que lo pueden lograr.

CONCLUSIÓN: realizamos y pusimos en práctica el tema de esta semana que tuvo como nombre toma de conciencia de que los brazos son inductores de los saltos. Desarrollamos ejercicios que nos llevaran a comprender lo importante que es utilizar de buena manera los brazos y tomando conciencia que los brazos son inductores de los saltos. Se llevó acabo como primer ejercicio de trabajo utilizando las gradas ubicadas en nuestro sitio de trabajo. Donde se pudo trabajar de una forma controlada manteniendo el cuidado de los deportistas al momento de ejercer el salto, velando por la seguridad de los más chicos y ellos no realizaron este tipo de salto.

COMPROMISOS	RESPONSABLES
El estudiante se compromete a poner en práctica lo aprendido.	Estudiantes.

OBSERVACIONES: Sin observaciones.

Angel Coronado
ÁNGEL CORONADO RIVERA
Instructor Patinaje

Romario Hernandez
ROMARIO HERNANDEZ VEGA
Instructor Patinaje

REGISTRO FOTOGRÁFICO










CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

TEMA: VENCER SU APRESION DE UNA TOMA DE IMPULSO EFICAZ Y UNA CONTINUIDAD EN LA ACCIÓN SIN ROMPER EL RITMO.

FECHA:	5, 7 y 9 de agosto 2024	
POBLACION OBJETO:	NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.	
HORA DE INICIO:	**HORA DE FINALIZACION:**	**DURACIÓN:**
06:00PM	08:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Polideportivo CIC vía Ayapel.

INSTRUCTOR: ANGEL GABRIEL CORONADO RIVERA Y ROMARIO HERNANDEZ VEGA.

OBJETIVOS:

- ✓ Toma de impulso eficaz y una continuidad en la acción sin romper el ritmo.
- ✓ Practica la técnica y enfocarte en la sensación del patín.
- ✓ Visualiza el movimiento bajo presión.

RECURSOS UTILIZADOS: Platillos, conos y patines.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Iniciamos dando gracias a Dios por una semana más y en este proceso deportivo. Pasamos a poner en práctica el tema de esta semana que es Vencer su aprensión de una toma de impulso eficaz y una continuidad en la acción sin romper el ritmo. Vencer la presión de una toma de impulso eficaz y mantener la continuidad sin romper el ritmo puede ser especialmente desafiante ya que se concentra en mantener el ritmo, visualizar los movimientos, la técnica, la practica bajo la presión y mantener la respiración. Para trabajar bajo presión sin romper el ritmo se vuelve complicado en algunos casos por el cansancio y la técnica se pierde junto al equilibrio-desequilibrio, centro de gravedad y coordinación. ya que no trabajamos bien nuestra respiración nuestra oxigeno no llega normal a nuestro celebro causando agotamiento y desmallo, es ahí cuando decimos que nos quedamos sin piernas y nos caemos.

Ya conociendo el tema y teniendo en cuenta el concepto empezamos ahora a realizar ejercicios donde podamos mantener estos tipos de conceptos dados para mejorar nuestra actividad esta semana. Pasamos a trabajar ayudándonos con: Toma de impulso eficaz y una continuidad sin romper el ritmo: realizamos ejercicios manteniendo la toma de impulso y sin romper el rimo. Esto nos ayuda a mantener un buen control eficaz a la hora de realizar cualquier trabajo en patines. Para este ejercicio lo hicimos en práctica trabajando en hilera de ocho o más deportistas los cuales iban uno detrás del otro agarrado por la cintura, manteniendo el ritmo y el impulso. Luego pasamos a realizar el mismo ejercicio, pero ahora sueltos en hilera uno de tras del otro manteniendo el impulso y continuidad sin romper el ritmo del compañero que llevamos delante. Este ejercicio se realizó en patines circulando por toda la cancha dando vueltas en un solo ritmo.

Practica la técnica y enfocarte en la sensación del patín: asegúrate de tener una buena técnica de patinaje, incluyendo la postura, el equilibrio y la propulsión. Concéntrate en la sensación de deslizarte por la pista manteniendo tus músculos relajados y sueltos, especialmente en los hombros y las piernas. Esto te ayuda a mantener el flujo y a evitar la tensión para mantener el ritmo y evitar errores. Trabajamos en ejercicios como deslizar por toda la pista manteniendo la técnica y enfocado en la sensación del patín, dando a entender al cuerpo siempre mantenerse relajado y no entrar en tensión para cometer errores.

Visualiza el movimiento bajo presión: visualiza el movimiento que deseas realizar antes de hacerlo. Practica tus movimientos y rutina en situaciones de presión simuladas, como en una competencia o en un entorno de entrenamiento intenso. Esto te ayuda a mantener la confianza y a evitar errores. También es importante mantener una respiración profunda y constante, especialmente en momentos de alta presión. Esto te ayuda a mantener la calma y a enfocarte en el trabajo que estés realizando o vas aponer en marcha. Trabajamos basándonos en el siguiente concepto y ponemos en práctica ejercicios como hacer zancadas largas con platillos manteniendo la presión y la técnica al momento de realizar el ejercicio. Por una de nuestras deportistas es realizado el ejercicio para que los demás compañeros vean u observando los movimientos por la compañera, pasan a realizar el ejercicio uno por uno bajo una gran presión manteniendo la calma para no causar errores. Se trabajó mucho más rígido intentando parecer estar en una competencia ir capacitando cada una de estas técnicas que nos aportan gran enseñanza al momento de patinar.

CONCLUSIÓN: Se trabajó bajo el tema de esta semana llamado. Vencer su aprensión de una toma de impulso eficaz y una continuidad en la acción sin romper el ritmo. Es importarte siempre mantener el rimo bajo la presión ya que esta nos ayuda a tener un buen control y estar preparado para algunas competencias. Realizamos ejercicios basados en las normas del tema buscando de una u otra forma hacerle entender o explicarle al deportista la importancia y porque este tema. Trabajamos eficazmente en mantener el ritmo, técnicas, bajo presión y visualización de los movimientos.

COMPROMISOS	RESPONSABLES
El estudiante se compromete a poner en práctica lo aprendido.	Estudiantes.

OBSERVACIONES: Sin observaciones.

Angel Coronado
ÁNGEL CORONADO RIVERA
Instructor Patinaje

Romario Hernandez
ROMARIO HERNÁNDEZ VEGA
Instructor Patinaje

REGISTRO FOTOGRÁFICO













CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

TEMA: AVENTURASE EN EL ESPACIO TRASERO Y DOMINARLO.

FECHA: 12, 14 y 16 de agosto 2024.

POBLACION OBJETO: NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.

HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACION:	DURACIÓN:
06:00PM	08:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Polideportivo CIC vía Ayapel.

INSTRUCTOR: ANGEL GABRIEL CORONADO RIVERA Y ROMARIO HERNANDEZ VEGA.

OBJETIVOS:

- ✓ Agachado con los talones en el trasero.
- ✓ Trabajo caminar de espalda.
- ✓ Trabajo de espalda en pareja con un aro.

RECURSOS UTILIZADOS: Platillos, conos, hula-hula y patines.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Iniciamos clase dando gracias a nuestro Dios por permitirnos estar una vez más aquí iniciando esta nueva semana, por darnos vida y salud. Empezamos por explicar el tema que debemos realizar o poner en práctica esta semana y es: Aventurarse en el espacio trasero y dominarlo: aventurarse en el espacio trasero y dominarlo, se refiere a la capacidad de controlar y manejar el patín en la zona trasera de la pista o el espacio de patinaje, donde se requiere mayor habilidad y técnica para mantener el equilibrio y la velocidad. También hay que tener en cuenta algunos consejos antes de realizar cualquier actividad o ejercicio patinando hacia atrás ya que esto requiere de mucha técnica y habilidad. Conociendo el concepto del tema de esta semana pasamos a realizar algunos consejos antes de lanzarnos en patines, para esto es fundamental tener en cuenta lo siguiente:

Practica el control de la velocidad: Aprende a controlar tu velocidad en la zona trasera, utilizando los frenos y la inclinación del cuerpo para mantener el equilibrio.

Mejora tu equilibrio: Desarrolla tu equilibrio y estabilidad en la zona trasera, utilizando ejercicios como el patinaje en una pierna o el equilibrio en un solo pie. Aprende a girar: practica giros suaves y controlados en la zona trasera, utilizando la cadera y los hombros para guiar el movimiento.

Desarrolla tu fuerza y resistencia: Aumenta tu fuerza y resistencia en las piernas y en los glúteos para mantener el control y la velocidad en la zona trasera.

Visualiza el espacio: Visualiza el espacio trasero y planifica tus movimientos con anticipación, utilizando la visión periférica para mantener el equilibrio y la orientación.

Ya practicado cada uno de estos consejos pasamos a realizar ejercicios que nos ayuden a dominar el espacio trasero, para mejorar y estar preparado para cada situación que realicemos a la hora de patinar en la zona trasera. Ahora realizamos el siguiente ejercicio. Agachados con los talones en el trasero: el niño se empuja hacia atrás con las manos y se deja deslizar intentando aumentar la distancia del recorrido y la velocidad. Esto ayuda a mantener la confianza ya que estamos en una buena posición, realizamos el ejercicio, así como lo indica el concepto. Los deportistas se agacharon manteniendo su peso y apoyando sus glúteos en los talones, manteniendo empuje con las manos y brazos para ganar velocidad y controlas la distancia.

Luego trabajamos en caminar de espaldas: ir dando pasos como si no lleváramos patines. Este trabajo de caminar de espaldas nos da un poco de miedo ya que estamos de pie y nos muestra un poco de dificultad al momento de trabajar la zona trasera. A pesar que lo realizamos lento como si fuese caminando, pero esta vez en patines y notamos la diferencia al ejercicio pasado que fue agachado donde nos sentíamos más cómodos. Los deportistas una vez más se ponen en marcha, pero esta vez se realiza con un poco más de velocidad y algunos empiezan a caer de espalda por falta del centro de gravedad y equilibrio. Cabe aclarar que no se sufrió ninguna lesión grave por las caídas de algunos deportistas.

Trabajo de espalda en pareja con aro: el niño de espalda a su compañero es arrastrado por medio de un aro. Realizamos el ejercicio en parejas uniformemente para poder trabajar de una buena manera. Formamos las parejas con los aros y empezamos arrastra al compañero este de frente y el otro de espaldas. Casi para todos fue súper fácil ya que en esta posición se llevaba una confianza por el agarre del aro y más que manteníamos una posición donde existía el centro de gravedad con las piernas flexionadas y el equilibrio para evitar caídas. Se pudo notar en cuanto a los ejercicios anteriores la importancia que es mantener el centro de gravedad aun trabajando la zona trasera.

CONCLUSIÓN: trabajamos esta semana manteniendo el objetivo en la zona trasera como nos lo indica el tema de esta semana, que fue aventurarse en el espacio trasero y dominarlo. Con algunos conceptos y técnicas puestas en prácticas antes de realizar los trabajos o ejercicios para dominar el espacio trasero.

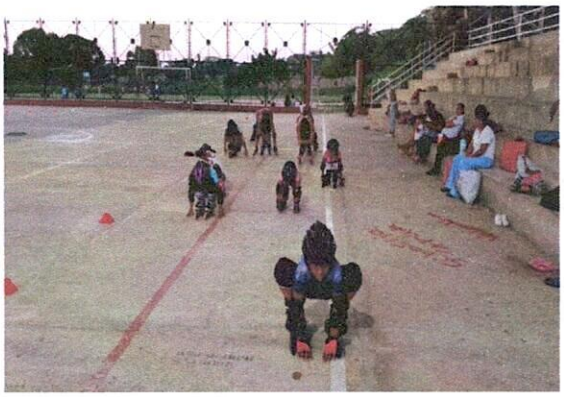
COMPROMISOS	RESPONSABLES
El estudiante se compromete a poner en práctica lo aprendido.	Estudiantes.

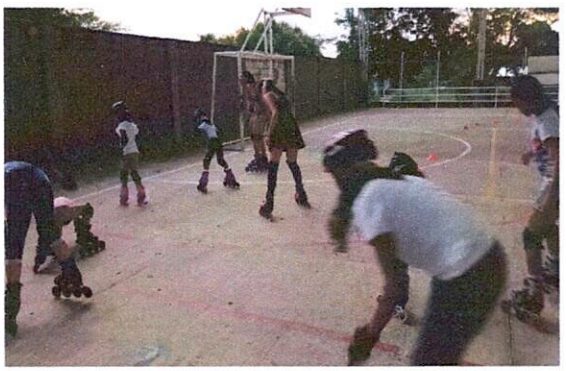
OBSERVACIONES: Sin observaciones.

Angel Coronado
ÁNGEL CORONADO RIVERA
Instructor Patinaje

Romario Hernandez
ROMARIO HERNÁNDEZ VEGA
Instructor Patinaje

REGISTRO FOTOGRÁFICO






CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

DISCIPLINA DEPORTIVA DE BALONCESTO

TEMA: DIA DE JUEGO PARTE 6.

FECHA: 19 de julio 2024

POBLACION OBJETO: NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.

HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACION:	DURACIÓN:
06:00PM	08:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Institución educativa Daniel Alfonso Paz Álvarez.

INSTRUCTOR: WILKER OVIEDO MUÑOZ.

OBJETIVOS:

- ✓ El objetivo de esta semana ya viene con temáticas diferentes que son fundamentales para los chicos ya que con estos entrenamientos ellos van a pasar a un segundo nivel, basándose en su forma de jugar o refiriéndose a su estilo de juego del equipo y de cómo pararnos en la cancha en el momento de jugar, cabe recalcar el compromiso de todos los chicos por aprender cada vez mas de este deporte.

RECURSOS UTILIZADOS: Balones, platillos y conos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se empieza este día de entrenamiento con fogueo de los deportivos, lo cual hacen parte fundamental de un buen jugador de baloncesto, estos brindan diferentes posibilidades de adaptarse ante cualquier situación de juego. Son herramientas claves que a medida de entrenamientos constantes se refuerzan hasta ser un ejercicio fácil para el deportista, estos temas deben ser tratados con mucha disciplina hacen que el deportista tenga un nivel de rendimiento alto y sea ficha base ante cualquier enfrentamiento deportivo.

DIA DE JUEGO PARTE 6. Este día lo cogemos para foguear a nuestros deportistas ya que para algunos son sus primeros juegos que hacen parte del proceso de baloncesto, en el juego se le va enseñando las diferentes reglas y tipos de faltas que pueden a ver en un partido real, con base a esto ellos van teniendo más adaptación y van aprendiendo cada día más la metodología de como jugar baloncesto, en los días de juego le vamos enseñado a los chicos cuales son faltas, faltas técnicas y faltas antideportivas para que ellos vayan teniendo en cuenta el reglamento oficial.

COMPROMISOS	RESPONSABLES
Los chicos demuestran interés en seguir aprendiendo de este deporte, realizando cada uno de los ejercicios con actitud y ganas de aprender más ya que al transcurrir los días la emoción por este deporte los lleva aprender más y a no faltar a los entrenamientos.	Instructor y estudiantes.

OBSERVACIONES: Los temas trabajados en cada de uno de los ejercicios realizados en los entrenamientos se dio bajo la división de tres grupos por diferencia de edades, los primeros dos grupos cumplen horario de una hora, haciendo por espacios separados los diferentes ejercicios a realizar, lo cual les permite adaptarse más a su grupo y querer interesarse más en el ejercicio , el siguiente grupo entrena la hora siguiente de acuerdo al respectivo horario, este grupo cuenta con la disponibilidad de todo el escenario y le permite en mayor grado adaptarse más a las condiciones físicas que son necesarias para trabajar con estos.

Wilker Oviedo.

WILKER ALI OVIEDO MUÑOZ
Instructor Baloncesto

REGISTRO FOTOGRAFICO

Día de juego 6.









CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

TEMA: PASE DE PECHO EN CARRERA, PASE PICADO A DOS MANOS EN CARRERA Y DIA DE JUEGO PARTE 7.

FECHA: 22, 24 y 26 de julio 2024

POBLACION OBJETO: NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.

HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACION:	DURACIÓN:
06:00PM	08:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Institución educativa Daniel Alfonso Paz Álvarez.

INSTRUCTOR: WILKER OVIEDO MUÑOZ.

OBJETIVOS:

- ✓ El objetivo de esta semana ya viene con temáticas diferentes que son fundamentales para los chicos ya que con estos entrenamientos ellos van a pasar a un segundo nivel, basándose en su forma de jugar o refiriéndose a su estilo de juego del equipo y de cómo pararnos en la cancha en el momento de jugar, cabe recalcar el compromiso de todos los chicos por aprender cada vez más de este deporte.

RECURSOS UTILIZADOS: Balones, platillos y conos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se empieza la semana de entrenamiento con tres nuevos temas a desarrollar, los cuales hacen parte fundamental de un buen jugador de baloncesto, estos brindan diferentes posibilidades de adaptarse ante cualquier situación de juego. Son herramientas claves que a medida de entrenamientos constantes se refuerzan hasta ser un ejercicio fácil para el deportista, estos temas deben ser tratados con mucha disciplina hacen que el deportista tenga un nivel de rendimiento alto y sea ficha base ante cualquier enfrentamiento deportivo.

Los temas a desarrollar en esta semana siguen llevando a nuestros chicos a un nivel de juego diferente ya que al realizar las temáticas un poco más exigentes ellos deberán de esforzarse con mucha más disciplina para lograr la meta a la que queremos llegar con nuestros procesos deportivos, en esta semana veremos temas como el pase de pecho en carrera, pase de pecho en carrera, pase picado a dos manos en carrera y día de juego parte 7 a continuación se desarrollarán de la siguiente forma

PASE DE PECHO EN CARRERA. el pase de pecho de en carrera se puede realzar en cualquier parte de la cancha puede ser en situaciones de juego o en ejercicios por ejemplo los chicos van frente con frente y ocupando toda van haciendo los pases el uno al otro, a la ves del pase va retrocediendo y ejecutando el pase al mismo tiempo como se puede apreciar en las fotos.

En la siguiente tematica trabajamos lo que es el pase desde el bote picado algo muy similar a la temática anterior y que prácticamente se trabaja igual a continuación como se realiza esta temática.

PASE PIACDO A DOS MANOS EN CARRERA. El pase desde el bote picado lo hacemos ejerciendo grupos de tres cada quien, con una pelota, deberán usar diferentes puntos de la cancha, uno de los chicos driblara hasta cierto punto y haciendo una buena ejecución en los brazos deberán dar el pase picado hay mismos en carrera, para que el pase llegue a su receptor

que está esperando deberá ser lanzado casi cerca del jugador que recibe para que se haga una buena ejecución de este pase y se pueda continuar con el ejercicio.

Finalizamos nuestra semana con buenos juegos en los diferentes grupos que tenemos, enseñándoles a ellos todo lo relacionado con el juego, como son las reglas y tipos de violaciones que hay dentro de un partido, como faltas, caminas, doblas, perdida de balones entre otras, siguen un buen ejemplo de juego nuestros chicos se esfuerzan cada vez más por aprender a jugar.

DIA DE JUEGO PARTE 7. Este día lo cogemos para foguear a nuestros deportistas ya que para algunos son sus primeros juegos que hacen parte del proceso de baloncesto, en el juego se le va enseñando las diferentes reglas y tipos de faltas que pueden a ver en un partido real, con base a esto ellos van teniendo más adaptación y van aprendiendo cada día más la metodología de como jugar baloncesto, en los días de juego le vamos enseñado a los chicos cuales son faltas, faltas técnicas y faltas antideportivas para que ellos vayan teniendo en cuenta el reglamento oficial.

Se concluye la semana de este proceso de baloncesto con una excelente satisfacción, los chicos cada vez más muestran el amor por el deporte y las ganas de seguir trabajando más duro en cada entrenamiento, es de aplaudirles el esfuerzo que hacen por mejorar cada vez más y buscar su propio estilo de juego.

COMPROMISOS	RESPONSABLES
Los chicos demuestran interés en seguir aprendiendo de este deporte, realizando cada uno de los ejercicios con actitud y ganas de aprender más ya que al transcurrir los días la emoción por este deporte los lleva aprender más y a no faltar a los entrenamientos.	Instructor y estudiantes.

OBSERVACIONES: Los temas trabajados en cada de uno de los ejercicios realizados en los entrenamientos se dio bajo la división de tres grupos por diferencia de edades, los primeros dos grupos cumplen horario de una hora, haciendo por espacios separados los diferentes ejercicios a realizar, lo cual les permite adaptarse más a su grupo y querer interesarse más en el ejercicio, el siguiente grupo entrena la hora siguiente de acuerdo al respectivo horario, este grupo cuenta con la disponibilidad de todo el escenario y le permite en mayor grado adaptarse más a las condiciones físicas que son necesarias para trabajar con estos.

Wilker Oviedo.

WILKER ALI OVIEDO MUÑOZ
Instructor Baloncesto

REGISTRO FOTOGRAFICO

Pase de pecho en carrera.




Pase picado a dos manos en carrera.






Día de juego parte 7.






TEMA: PASE PICADO CON UNA MANO EN CARRERA, PASE DESDE EL BOTE ARRIBA EN CARRERA Y DIA DE JUEGO PARTE 8.

FECHA: 29, 31 de julio y 2 de agosto 2024

POBLACION OBJETO: NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.

HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACION:	DURACIÓN:
06:00PM	08:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Institución educativa Daniel Alfonso Paz Álvarez.

INSTRUCTOR: WILKER OVIEDO MUÑOZ.

OBJETIVOS:

- ✓ El objetivo de esta semana ya viene con temáticas diferentes que son fundamentales para los chicos ya que con estos entrenamientos ellos van a pasar a un segundo nivel, basándose en su forma de jugar o refiriéndose a su estilo de juego del equipo y de cómo pararnos en la cancha en el momento de jugar, cabe recalcar el compromiso de todos los chicos por aprender cada vez más de este deporte.

RECURSOS UTILIZADOS: Balones, platillos y conos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se empieza la semana de entrenamiento con tres nuevos temas a desarrollar, los cuales hacen parte fundamental de un buen jugador de baloncesto, estos brindan diferentes posibilidades de adaptarse ante cualquier situación de juego. Son herramientas claves que a medida de entrenamientos constantes se refuerzan hasta ser un ejercicio fácil para el deportista, estos temas deben ser tratados con mucha disciplina hacen que el deportista tenga un nivel de rendimiento alto y sea ficha base ante cualquier enfrentamiento deportivo.

Los temas a desarrollar en esta semana siguen llevando a nuestros chicos a un nivel de juego diferente ya que al realizar las temáticas un poco más exigentes ellos deberán de esforzarse con mucha más disciplina para lograr la meta a la que queremos llegar con nuestros procesos deportivos, en esta semana veremos temas como el pase de pecho en carrera, pase picado con una mano en carrera, pase desde el arriba en carrera y día de juego parte 8 a continuación se desarrollarán de la siguiente forma.

PASE PICADO CON UNA MANO EN CARRERA. El pase picado con una mano lo hacemos formando uno o varios grupos, siendo este caso en dos grupos iguales ambos mirándose de frente y con cierta distancia un grupo deberá quedar con un solo balón y deberá correr y driblar hasta cierta distancia con el balón y luego de eso hacer el pase con una mano al jugador que esta de primero en el otro grupo que recibirá el pase y ara el mismo ejercicio seguidamente de los otros chicos.

Continuando con los pases en esta nueva temática esta vez vamos a trabajar con el pase desde el bote arriba que vienen siendo muy similares, pero con un poco más de dificultad, a continuación, se describe la temática.

PASE DESDE EL BOTE ARRIBA EN CARRERA, el pase desde el bote arriba lo hacemos realizando grupos de dos o de tres cada grupo con un balón lo que deben hacer los chicos es

pararse uno seguido el otro, otro a una distancia prudente deberán driblar hasta cierta distancia y haciendo un pase desde la altura del pecho o altura de los hombros deberán dar el pase al otro compañero y haciendo varias repeticiones seguidas así termina el ejercicio.

Finalizamos nuestra semana con buenos juegos en los diferentes grupos que tenemos, enseñándoles a ellos todo lo relacionado con el juego, como son las reglas y tipos de violaciones que hay dentro de un partido, como faltas, caminas, doblas, perdida de balones entre otras, siguen un buen ejemplo de juego nuestros chicos se esfuerzan cada vez más por aprender a jugar.

DIA DE JUEGO PARTE 8. Este día lo cogemos para foguear a nuestros deportistas ya que para algunos son sus primeros juegos que hacen parte del proceso de baloncesto, en el juego se le va enseñando las diferentes reglas y tipos de faltas que pueden a ver en un partido real, con base a esto ellos van teniendo más adaptación y van aprendiendo cada día más la metodología de como jugar baloncesto, en los días de juego le vamos enseñado a los chicos cuales son faltas, faltas técnicas y faltas antideportivas para que ellos vayan teniendo en cuenta el reglamento oficial.

Se concluye la semana de este proceso de baloncesto con una excelente satisfacción, los chicos cada vez más muestran el amor por el deporte y las ganas de seguir trabajando más duro en cada entrenamiento, es de aplaudirles el esfuerzo que hacen por mejorar cada vez más y buscar su propio estilo de juego.

COMPROMISOS	RESPONSABLES
Los chicos demuestran interés en seguir aprendiendo de este deporte, realizando cada uno de los ejercicios con actitud y ganas de aprender más.	Instructor y estudiantes.

OBSERVACIONES: Los temas trabajados en cada de uno de los ejercicios realizados en los entrenamientos se dio bajo la división de tres grupos por diferencia de edades, los primeros dos grupos cumplen horario de una hora, haciendo por espacios separados los diferentes ejercicios a realizar, lo cual les permite adaptarse más a su grupo y querer interesarse más en el ejercicio , el siguiente grupo entrena la hora siguiente de acuerdo al respectivo horario, este grupo cuenta con la disponibilidad de todo el escenario y le permite en mayor grado adaptarse más a las condiciones físicas que son necesarias para trabajar con estos.

Wilker Oviedo.

WILKER ALI OVIEDO MUÑOZ
Instructor Baloncesto

REGISTRO FOTOGRAFICO

Pase picado con una mano en carrera.




Pase desde el bote arriba en carrera.




Día de juego parte 8.






CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

TEMA: PASE DESDE EL BOTE PICADO EN CARRERA, PARADA EN UN TIMEPO MAS PIVOTE MAS PASE DE PECHO Y DIA DE JUEGO PARTE 9.

FECHA: 5, 7 y 9 de agosto 2024

POBLACION OBJETO: NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.

HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACION:	DURACIÓN:
06:00PM	08:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Institución educativa Daniel Alfonso Paz Álvarez.

INSTRUCTOR: WILKER OVIEDO MUÑOZ.

OBJETIVOS:

- ✓ El objetivo de esta semana ya viene con temáticas diferentes que son fundamentales para los chicos ya que con estos entrenamientos ellos van a pasar a un segundo nivel, basándose en su forma de jugar o refiriéndose a su estilo de juego del equipo y de cómo pararnos en la cancha en el momento de jugar.

RECURSOS UTILIZADOS: Balones, platillos y conos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se empieza la semana de entrenamiento con tres nuevos temas a desarrollar, los cuales hacen parte fundamental de un buen jugador de baloncesto, estos brindan diferentes posibilidades de adaptarse ante cualquier situación de juego. Son herramientas claves que a medida de entrenamientos constantes se refuerzan hasta ser un ejercicio fácil para el deportista, estos temas deben ser tratados con mucha disciplina hacen que el deportista tenga un nivel de rendimiento alto y sea ficha base ante cualquier enfrentamiento deportivo.

Los temas a desarrollar en esta semana siguen llevando a nuestros chicos a un nivel de juego diferente ya que al realizar las temáticas un poco más exigentes deberán de esforzarse con mucha más disciplina para lograr la meta a la que ellos queremos llegar con nuestros procesos deportivos, en esta semana veremos temas como el pase de pecho en carrera, pase desde el bote picado en carrera, parada en un tiempo más pivote más pase de pecho y día de juego parte 9 a continuación se desarrollarán de la siguiente forma.

PASE DESDE EL BOTE PICADO EN CARRERA El pase desde el bote picado siguiendo con la secuencia lo hacemos formando grupos donde solo se utiliza un solo balón, los chicos deberán pasar de un lado a otro dando el pase desde el bote, eso quiere decir que ves de ir driblando coger el balón y dar el pase, ellos darán el pase desde el bote viniendo en carrera eso quiere decir que nunca hacen una pausa para dar el pase al compañero, cada uno hace de 10 a 12 repeticiones por cada jugador.

A continuación, seguimos con los pases, pero en esta ocasión se utilizarán unas paradas a un tiempo y a dos tiempos siguiendo con parada en un tiempo más pivote más pase de pecho.

PARADA EN UN TIMEPO MAS PIVOTE MAS PASE DE PECHO En esta nueva temática se seguirán armando los grupos los chicos deberán driblar hasta cierta distancia cayendo en una parada de un tiempo deberán girar y dar un pase de pecho que sales de la altura del pecho con una buena extensión de brazos, la para en un tiempo es que antes de girar suavemente, los chicos deben de poner un pie primero y luego el otro seguido de eso continuamos con nuestro ejercicio que es girar y dar el pase.

Finalizamos nuestra semana con buenos juegos en los diferentes grupos que tenemos, enseñándoles a ellos todo lo relacionado con el juego, como son las reglas y tipos de violaciones que hay dentro de un partido, como faltas, caminas, doblas, perdida de balones entre otras, siguen un buen ejemplo de juego nuestros chicos se esfuerzan cada vez más por aprender a jugar.

DIA DE JUEGO PARTE 9. Este día lo cogemos para foguear a nuestros deportistas ya que para algunos son sus primeros juegos que hacen parte del proceso de baloncesto, en el juego se le va enseñando las diferentes reglas y tipos de faltas que pueden a ver en un partido real, con base a esto ellos van teniendo más adaptación y van aprendiendo cada día más la metodología de como jugar baloncesto, en los días de juego le vamos enseñado a los chicos cuales son faltas, faltas técnicas y faltas antideportivas para que ellos vayan teniendo en cuenta el reglamento oficial.

Se concluye la semana de este proceso de baloncesto con una excelente satisfacción, los chicos cada vez más muestran el amor por el deporte y las ganas de seguir trabajando más duro en cada entrenamiento, es de aplaudirles el esfuerzo que hacen por mejorar cada vez más y buscar su propio estilo de juego.

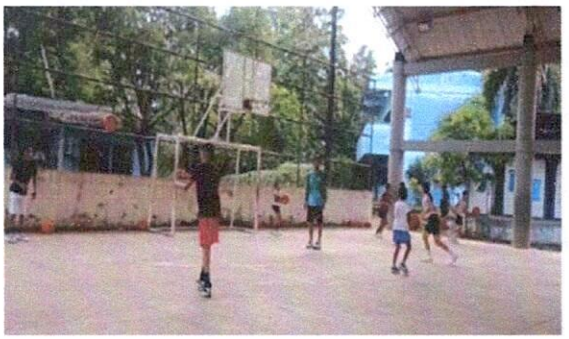
COMPROMISOS	RESPONSABLES
Los chicos demuestran interés en seguir aprendiendo de este deporte, realizando cada uno de los ejercicios con actitud y ganas de aprender más.	Instructor y estudiantes.

OBSERVACIONES: Los temas trabajados en cada de uno de los ejercicios realizados en los entrenamientos se dio bajo la división de dos grupos por diferencia de edades, los primeros dos grupos cumplen horario de una hora, haciendo por espacios separados los diferentes ejercicios a realizar, lo cual les permite adaptarse más a su grupo y querer interesarse más en el ejercicio, el siguiente grupo entrena la hora siguiente de acuerdo al respectivo horario, este grupo cuenta con la disponibilidad de todo el escenario y le permite en mayor grado adaptarse más a las condiciones físicas que son necesarias para trabajar con estos.

Wilker Oviedo.
WILKER ALI OVIEDO MUÑOZ
Instructor Baloncesto

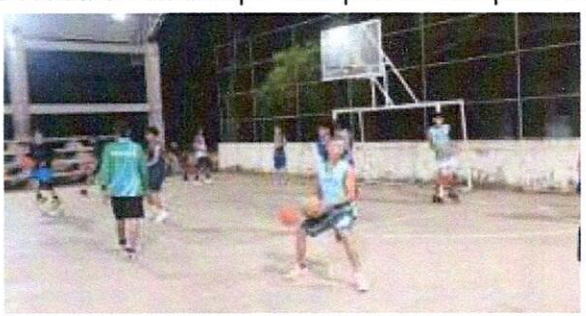
REGISTRO FOTOGRAFICO

Pase desde el bote picado en carrera.



Parada en un tiempo más pivote más pase de pecho.




Día de juego parte 9.






TEMA: PARADA EN DOS TIEMPO MAS PIVOTE MAS PASE D EPECHO, PARADA EN DOS TIEMPO MAS PIVOTE MA PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA Y DIA DE JUEGO PARTE 10.

FECHA: 12, 14 y 16 de agosto de 2024

POBLACION OBJETO: NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.

HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACION:	DURACIÓN:
06:00PM	08:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Institución educativa Daniel Alfonso Paz Álvarez.

INSTRUCTOR: WILKER OVIEDO MUÑOZ.

OBJETIVOS:

- ✓ El objetivo de esta semana es fundamental para los chicos ya que con estos entrenamientos ellos van a pasar a un segundo nivel, basándose en su forma de jugar o refiriéndose a su estilo de fuego, como saber defender teniendo o no el balón en las manos.

RECURSOS UTILIZADOS: Balones, platillos y conos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se empieza la semana de entrenamiento con tres nuevos temas a desarrollar, los cuales hacen parte fundamental de un buen jugador de baloncesto, estos brindan diferentes posibilidades de adaptarse ante cualquier situación de juego. Son herramientas claves que a medida de entrenamientos constantes se refuerzan hasta ser un ejercicio fácil para el deportista, estos temas deben ser tratados con mucha disciplina hacen que el deportista tenga un nivel de rendimiento alto y sea ficha base ante cualquier enfrentamiento deportivo.

Los temas a desarrollar en esta semana siguen llevando a nuestros chicos a un nivel de juego diferente ya que al realizar las temáticas un poco más exigentes deberán de esforzarse con mucha más disciplina para lograr la meta a la que ellos queremos llegar con nuestros procesos deportivos, en esta semana veremos temas como la parada en dos tiempos más pivote más pase de pecho, parada más pivote más pase por encima de la cabeza y día de juego parte 10 a continuación se desarrollarán de la siguiente forma.

PARADA EN DOS TIEMPO MAS PIVOTE MAS PASE DE PECHO Las paradas en uno o dos tiempos son ejercicios que los chicos cada vez más van aprendiendo con gran facilidad, en esta nueva temática los chicos driblaran con el balón hasta una misma línea y tomando el balón y haciendo un pequeño salto que les permita caer en dos pies, para después elegir el pie con el que va a pivotear hace el giro a la derecha o izquierda y haciendo el pase de pecho a su compañero con una buena extensión de los brazos para así ejecutar un pase perfecto se continua con la temática.

En esta temática seguimos con parada en dos tiempos y pase por encima de la cabeza, temáticas que cada vez entusiasma más a los chicos a seguir en este deporte.

PARADA EN DOS TIEMPO MAS PIVOTE MA PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA En esta nueva temática seguimos formando los grupos los chicos driblaran hasta una misma línea aran su parada en dos tiempos y a la ves eligiendo su pie de pivote para girar y llevado su balón a la parte de arriba de la cabeza que es de parte el balo como pase por encima de la cabeza hasta el otro compañero de grupo.

Finalizamos nuestra semana con buenos juegos en los diferentes grupos que tenemos, enseñándoles a ellos todo lo relacionado con el juego, como son las reglas y tipos de violaciones

que hay dentro de un partido, como faltas, caminas, doblas, perdida de balones entre otras, siguen un buen ejemplo de juego nuestros chicos se esfuerzan cada vez más por aprender a jugar.

DIA DE JUEGO PARTE 10. Este día lo cogemos para foguear a nuestros deportistas ya que para algunos son sus primeros juegos que hacen parte del proceso de baloncesto, en el juego se le va enseñando las diferentes reglas y tipos de faltas que pueden a ver en un partido real, con base a esto ellos van teniendo más adaptación y van aprendiendo cada día más la metodología de como jugar baloncesto, en los días de juego le vamos enseñado a los chicos cuales son faltas, faltas técnicas y faltas antideportivas para que ellos vayan teniendo en cuenta el reglamento oficial.

Se concluye la semana de este proceso de baloncesto con una excelente satisfacción, los chicos cada vez más muestran el amor por el deporte y las ganas de seguir trabajando más duro en cada entrenamiento, es de aplaudirles el esfuerzo que hacen por mejorar cada vez más y buscar su propio estilo de juego.

COMPROMISOS	RESPONSABLES
Los chicos demuestran interés en seguir aprendiendo de este deporte, realizando cada uno de los ejercicios con actitud y ganas de aprender más.	Instructor y estudiantes.

OBSERVACIONES: Los temas trabajados en cada de uno de los ejercicios realizados en los entrenamientos se dio bajo la división de dos grupos por diferencia de edades, los primeros dos grupos cumplen horario de una hora, haciendo por espacios separados los diferentes ejercicios a realizar, lo cual les permite adaptarse más a su grupo y querer interesarse más en el ejercicio, el siguiente grupo entrena la hora siguiente de acuerdo al respectivo horario, este grupo cuenta con la disponibilidad de todo el escenario y le permite en mayor grado adaptarse más a las condiciones físicas que son necesarias para trabajar con estos.

WILKER ALI OVIEDO MUÑOZ
Instructor Baloncesto

REGISTRO FOTOGRAFICO

Parada en dos tiempos más pivote más pase de pecho.






Parada en dos tiempos más pivote más pase por encima de la cabeza.





Día de juego parte 10






DISCIPLINA DEPORTIVA VOLEIBOL

TEMA: ATAQUE O REMATE EN VOLEIBOL (REMATE EN CORTA).

FECHA: 23, 24 y 25 de julio 2024

POBLACION OBJETO: NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.

HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACION:	DURACIÓN:
02:00PM	04:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Placa polideportiva barrio La Frontera.

INSTRUCTOR: ESTEBAN ANDRÉS RAMÍREZ MEZA.

OBJETIVOS:

- ✓ Superar el bloqueo contrario de manera rápida y sorpresiva, aprovechando los espacios vacíos en la defensa rival.

RECURSOS UTILIZADOS: Escenario deportivo (cancha), imágenes ilustrativas, platillos, malla conos, postes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo la 2:00 pm, en el polideportivo de la frontera con los estudiantes de la disciplina voleibol se inició la sesión, con una bienvenida y cordial saludo a medida que fueron llegando. Posterior a su llegada se procedió con el desarrollo de la temática Remate en corta, consiste en golpear el balón en la parte más corta de la cancha, cerca de la red y de manera diagonal. Esta acción suele ser muy efectiva para sorprender al bloqueo contrario y conseguir un punto. El remate en corta se caracteriza por su rapidez y potencia, ya que el jugador busca sorprender al rival con un golpe rápido y preciso. La colocación del balón es fundamental, ya que debe ser dirigida a un espacio específico de la cancha que esté desprotegido por el bloqueo, el elemento sorpresa es clave en este tipo de remate, ya que el atacante busca que el bloqueador no tenga tiempo de reaccionar y pueda bloquear el balón de manera efectiva. Los beneficios que nos brinda al ser un golpe rápido y preciso, el remate en corta suele ser más difícil de bloquear, al incorporar el remate en corta al repertorio de un equipo, se aumenta la variedad de opciones de ataque y el remate en corta obliga al bloqueo contrario a estar más atento y a cubrir una mayor superficie de la cancha.

Conclusión: El remate en corta es una herramienta táctica invaluable en el voleibol que, cuando se ejecuta correctamente, puede cambiar el rumbo de un partido. Su principal objetivo es sorprender al bloqueo contrario y aprovechar los espacios vacíos en la defensa rival. Al combinar velocidad, precisión y potencia, este tipo de remate se convierte en una amenaza constante para cualquier equipo. Su efectividad radica en su capacidad para desequilibrar al rival y generar puntos rápidos.

COMPROMISOS	RESPONSABLES
Practicar el pase con antebrazo para dominar la técnica.	Estudiantes.

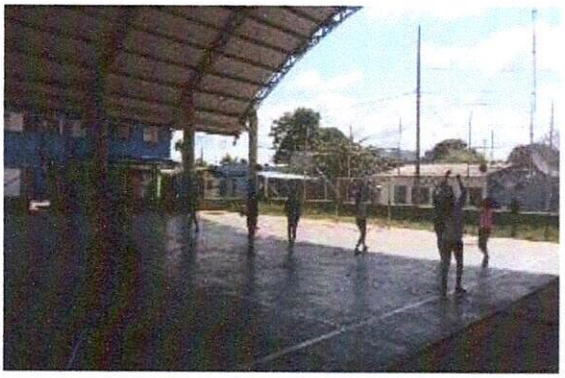
OBSERVACIONES: Trabajo mixto con el grupo.

Esteban Ramirez

ESTEBAN ANDRES RAMIREZ MEZA
Instructor Voleibol

CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

REGISTRO FOTOGRAFICO





CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

TEMA: ATAQUE O REMATE EN VOLEIBOL (REMATE EN SEMICORTA)

FECHA: 30, 31 de julio y 1 de agosto 2024

POBLACION OBJETO: NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.

HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACION:	DURACIÓN:
02:00PM	04:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Placa polideportiva barrio La Frontera.

INSTRUCTOR: ESTEBAN ANDRÉS RAMÍREZ MEZA.

OBJETIVOS:

- ✓ Sorprender al bloqueo contrario y dirigir el balón a una zona específica de la cancha, aprovechando los espacios que puedan dejar los bloqueadores.

RECURSOS UTILIZADOS: Escenario deportivo (cancha), platillos, malla, postes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo la 1:40 pm, en el polideportivo de la frontera se esperaron a los estudiantes de la disciplina voleibol para dar inicio a la sesión. Se inició con una bienvenida y cordial saludo a medida que van llegando, manteniendo la integración para brindarles seguridad. Posterior a su llegada se procedió a la sesión la iniciamos con el desarrollo de la temática.

La sesión la iniciamos con el desarrollo de la temática Remate en semicorta, es una variante del remate en voleibol que se encuentra a medio camino entre el remate tradicional y el remate en corta, consiste en golpear el balón en un punto intermedio de su trayectoria ascendente, ni tan cerca de la red como en un remate en corta, ni tan alto como en un remate tradicional. Como ventaja nos permite combinar la velocidad y la sorpresa del remate en corta con la potencia y precisión del remate tradicional. Es una herramienta muy útil para variar el juego y mantener al equipo contrario desconcertado, Cuando el bloqueo contrario se encuentra muy cerca de la red, el remate en semi-corta puede ser una buena opción para superar la barrera.

Conclusión: el remate en semi-corta es una herramienta muy valiosa en el arsenal de un atacante de voleibol. Al dominar esta técnica, los jugadores pueden aumentar la efectividad y contribuir al éxito del equipo.

COMPROMISOS	RESPONSABLES
Practicar el pase con las manos para dominar la técnica.	Estudiantes.

OBSERVACIONES: Trabajo mixto con el grupo.

Esteban Ramirez
ESTEBAN ANDRES RAMIREZ MEZA
Instructor Voleibol

REGISTRO FOTOGRAFICO








CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

TEMA: ATAQUE O REMATE EN VOLEIBOL (REMATE EN TENSA)

FECHA: 6, 7 y 8 de agosto 2024

POBLACION OBJETO: NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.

HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACION:	DURACIÓN:
02:00PM	04:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Placa polideportiva barrio La Frontera.

INSTRUCTOR: ESTEBAN ANDRÉS RAMÍREZ MEZA.

OBJETIVOS:

- ✓ Maximizar las posibilidades de éxito en el ataque, aprovechando la velocidad, la sorpresa y la dificultad de defensa que caracterizan a este tipo de jugada.

RECURSOS UTILIZADOS: Escenario deportivo (cancha), platillos, malla conos, postes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo la 1:40 pm, en el polideportivo de la frontera se esperaron a los estudiantes de la disciplina voleibol para dar inicio a la sesión. Se inició con una bienvenida y cordial saludo a medida que van llegando, manteniendo la integración para brindarles seguridad. Posterior a su llegada se procedió a la sesión la iniciamos con el desarrollo de la temática.

La sesión la iniciamos con el desarrollo de la temática Remate en tensa, es una técnica avanzada en el voleibol que se caracteriza por la trayectoria tensa o tendida que recorre el balón desde el colocador hasta el punto de ataque. Es un ataque rápido y potente, diseñado para sorprender a la defensa rival y conseguir un punto de manera directa. La forma de ejecutarlo es, el Colocador realiza un pase rápido y preciso, con una trayectoria baja y dirigida hacia el atacante, el cual debe estar en constante movimiento para anticipar el pase del colocador. Al tomar contacto con el balón, lo golpea con fuerza y dirección, imprimiendo una rotación que le permita superar el bloqueo rival.

Su importancia radica en ampliar el repertorio ofensivo del equipo, dificultando la tarea de la defensa rival, si se ejecuta correctamente, es un ataque muy efectivo para conseguir puntos, se puede sorprender a la defensa rival, especialmente si se utiliza en momentos clave del partido. Conclusión: el remate en tensa es una herramienta fundamental en el arsenal de cualquier equipo de voleibol. Su ejecución requiere habilidad, fuerza y una gran coordinación entre los jugadores.

COMPROMISOS	RESPONSABLES
Siguiendo las pautas dadas practicar la recepción con antebrazo.	Estudiantes.

OBSERVACIONES: Trabajo mixto con el grupo.

Esteban Ramirez

ESTEBAN ANDRES RAMIREZ MEZA
Instructor Voleibol

REGISTRO FOTOGRAFICO













CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

TEMA: BLOQUEO EN VOLEIBOL (BLOQUEO SIMPLE).

FECHA: 13, 14 y 15 de agosto 2024

POBLACION OBJETO: NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.

HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACION:	DURACIÓN:
02:00PM	04:00PM	6 horas semanales

LUGAR: Placa polideportiva barrio La Frontera.

INSTRUCTOR: ESTEBAN ANDRÉS RAMÍREZ MEZA.

OBJETIVOS:

- ✓ Interceptar el ataque del equipo contrario.

RECURSOS UTILIZADOS: Escenario deportivo (cancha), platillos, malla conos, postes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo la 2:00 pm, en el polideportivo la frontera con los estudiantes de la disciplina voleibol se inició la sesión, con una bienvenida y cordial saludo a medida que fueron llegando. Posterior a su llegada se procedió con el desarrollo de la temática Bloqueo simple, es una acción defensiva realizada por un solo jugador, El jugador realiza un salto potente y vertical para alcanzar la altura máxima y poder interceptar el balón en su punto más alto, los brazos se extienden verticalmente hacia arriba, con las manos sobre la red, formando una barrera para detener el balón.

El principal objetivo es impedir que el balón pase al propio campo o desviar su trayectoria para dificultar el ataque del equipo contrario, Es especialmente efectivo cuando el equipo contrario realiza un ataque individual, es decir, cuando un solo jugador intenta rematar el balón; Incluso si no se logra bloquear el balón por completo, el bloqueo simple puede servir como distracción para el atacante, dificultando su ejecución, permite ganar tiempo para que los defensores se posicionen correctamente para recibir el balón en caso de que el bloqueo no sea exitoso.

Conclusión: El bloqueo simple es una herramienta fundamental en el voleibol que permite a los equipos defenderse de los ataques del rival y ganar puntos. Aunque es una acción individual, su efectividad depende de una buena coordinación con el resto del equipo y de una correcta lectura del juego.

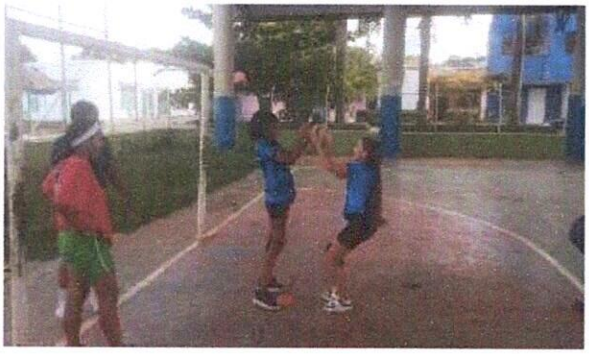
COMPROMISOS	RESPONSABLES
Practicar para perfeccionar el levantamiento con las manos.	Estudiantes.

OBSERVACIONES: Trabajo mixto con el grupo.

Esteban Ramirez

ESTEBAN ANDRES RAMIREZ MEZA
Instructor Voleibol

REGISTRO FOTOGRAFICO








CRA. 14 No.11-113 Barrio Paraíso del Municipio de San Antero – CORDOBA
CEL. 3135941300

DISCIPLINA DEPORTIVA FUTBOL SALA

TEMA: DURACION.

FECHA: 19 y 20 de julio de 2024.

POBLACION OBJETO: NNAJ del Municipio de La Apartada Córdoba.

HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACION:	DURACIÓN:
Lunes - viernes 02:00PM	04:00PM	6 horas semanales
Sábado 07:00 AM	09:00 AM	

LUGAR: Placa polideportiva barrio La Frontera.

INSTRUCTOR: DAIRO SALGADO HERRERA Y CARLOS ARTURO MONTES OCHOA

OBJETIVOS:

- ✓ Fortalecer y desarrollar actitudes positivo hacia la práctica saludable durante el entrenamiento deportivo.

RECURSOS UTILIZADOS: Escenario deportivo (cancha), conos, disco, petos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el correspondiente día de entrenamiento se da la bienvenida a los aprendices, recibiéndolos con alegría y entusiasmo. Luego damos inicio a la temática.

DURACION.
Se definió que la duración durante el desarrollo del entrenamiento se desarrolla grandes grupos musculares por lo que ayuda a mejorar la coordinación motora y amplía la capacidad cardiovascular, debemos tener en cuenta que la duración del partido es de aproximadamente de 40 minutos dividido en dos tiempos de 20 minutos cada uno, la duración de extra tiempo es de 10 minutos y también se encuentra los tiempos muertos de un minuto a cada tiempo. Luego para explicarles el concepto sobre la duración se realizaron pequeños ejercicios de práctica como zona de marca, paradas laterales y estrategia de tiempo.

Conclusión: En el transcurso de la semana de clase se trabajó con ejercicios de calentamientos y pequeñas charlas, en los cuales se evidenció en el tema a tratar.

COMPROMISOS	RESPONSABLES
Que el estudiante se compromete a investigar lo aprendido en clase.	Estudiantes.

OBSERVACIONES: Trabajo con tres grupos divididos por categorías: 8-9; 10-13 y 14-17.

Dairo Salgado
DAIRO SALGADO HERRERA
Instructor Futbol Sala

Carlos A. Montes O
CARLOS ARTURO MONTES OCHOA
Instructor Futbol Sala