DOCUMENTO SOPORTES EN ADQUISICIONES EFECTUADAS A NO OBLIGADOS A FACTURAR
(Articulo 1,6,1,4,12 Decreto 1625 de 2016 Único Reglamento en Materia Tributaria)

INDERPE
NIT: 811.006.655-3
Transv 6 Cr 20 - 12 Unidad deportiva El Peñol (Ant)

Autorización Numeración de Facturación 18764067408659
Marzo 15 del 2024 Rango Autorizado Prefijo INP
No 1 AL 200 Vigencia 12 meses

INP-175

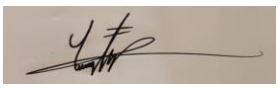
Ciudad y Fecha: NOVIEMBRE 8 DE 2024
Proveedor: YESICA FERNANDA HOYOS Z
CEDULA O Nit: 1041232264
Dirección: CRA 23E #9-51 **3127294953**

CANTIDAD	V/ UNITARIO	CONCEPTO	VALOR/TOTAL
1	3,032,166	PRIMER PAGO DEL CONTRATO PRESTACION DE SERVICIOS N° 55 COMO ENTRENADORA DE VOLEIBOL EN TODDS LAS CATEGORIAS URBANAS Y RURAL QUE REPRESENTAN AL INSTITUTO DE DEPORTES EN LOS DIFERENTES TORNEOS PARA EL SEGUNDO SEMESTRE DE 2024,	3,032,166

Declaro que por los servicios aquí facturados, cancelé en forma oportuna los aportes a la seguridad social establecidos en la Ley. Este valor será tenido en cuenta como disminución de la base gravable, para la retención en la fuente

TRES MILLONES TREINTA Y DOS MILCIENTOS SESENTA Y SEIS PESOS M.L($3,032,166) **3,032,166**

HILDA PATRICIA ALZATE
ELABORO



FIRMA PROVEEDOR

NIT:811006655-3 **¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!**			**DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA** **MUNICIPIO DE EL PEÑOL**		Código: Versión:
			INFORME DE SEGUIMIENTO DE SUPERVISIÓN		Fecha de aprobación Página:1 de 1
	30	De:	SEPTIEMBRE	De:	2024
INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO					
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS 08-2024					

Objeto del contrato: Prestación de servicios como entrenadora de voleibol en todas las categorías urbanas y rurales que representan el instituto de deportes en los diferentes torneos para el segundo semestre del año 2024

ASISTENTES A LA REUNIÓN			
SUPERVISOR:	JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA		
Por parte del contratista:	YESICA FERNANDA HOYOS		
Lugar donde se realiza la reunión	GERENCIA		
Hora de inicio (a.m. /p.m.)		Hora de finalización(a.m./p.m.)	

VERIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES CONTEMPLADAS EN EL CONTRATO		
OBLIGACIONES DEL CONTRATO ACTIVIDADES	**DESCRIPCIÓN DEL AVANCE**	**ESTADO DE CUMPLIMIENTO**
1-Presentar un cronograma mensual de actividades, con la aprobación del Supervisor, que se radicará ante el INDERPE, para su respectivo seguimiento.	Se presentan un informe mensual con todas las actividades a realizar con las diferentes categorías que estamos trabajando, en los procesos de voleibol del año 2024, como lo son intercambios y juegos intercolegiados que estamos participando con 2 equipos en masculino juvenil y prejuvenil femenino al igual que los partidos amistosos donde hemos tenido varios encuentros con municipios y clubes; teniendo en cuenta que hemos tenido mayor acogida por la comunidad a practicar este deporte el cual nos ha	El contratista cumple con el informe mensual de las actividades a realizar con las diferentes categorías que estamos trabajando, en los procesos de voleibol del año 2024, como lo son intercambios y juegos intercolegiados que estamos participando con 2 equipos en masculino juvenil y prejuvenil femenino al igual que los partidos amistosos donde hemos tenido varios encuentros con municipios y clubes; teniendo en cuenta que hemos tenido mayor acogida por la comunidad a practicar este deporte el cual nos ha ayudado a recuperar las canteras del mismo.

	ayudado a recuperar las canteras del mismo.	
2-Propender por la masificación del voleibol en El Peñol, con énfasis en el área urbana y rural aportando a los procesos deportivos rurales.	Se realizan las diferentes actividades del cronograma buscando así mejorar la masificación del voleibol en nuestro municipio, al igual seguir mejorando la participación del mismo en el área urbana y buscar la forma de incentivar a los niños, jóvenes del área rural a participar de este deporte. Ya que contamos con la participación de varios deportistas de diferentes instituciones rurales como lo son Guamito, Palmira. Al igual que contamos con un monitor que estará enseñando las bases de este deporte; y de esta manera se busca una orientación general donde cada niño puede sentirse identificado con su deporte.	El contratista ejecuta el cronograma buscando así mejorar la masificación del voleibol en nuestro municipio, al igual seguir mejorando la participación del mismo en el área urbana y buscar la forma de incentivar a los niños, jóvenes del área rural a participar de este deporte. Ya que contamos con la participación de varios deportistas de diferentes instituciones rurales como lo son Guamito, Palmira. Al igual que contamos con un monitor que estará enseñando las bases de este deporte; y de esta manera se busca una orientación general donde cada niño puede sentirse identificado con su deporte..
3-Ser responsable de la preparación técnica de las diversas categorías de voleibol que representan al municipio de El Peñol a nivel regional, departamental y nacional.	Se han desarrollado las actividades de técnica individual en todas las categorías, buscando un desarrollo completo de nuestros jugadores y de esa manera garantizar cada vez más, el nivel competitivo de los equipos representativos del municipio. Adicional a eso concurrimos a centros de promoción tales, como gimnasios, (cerrados y libres) para fortalecer las habilidades motoras y aeróbicas de los deportistas del club canguros. Respetando la capacidad física de cada categoría. Con el fin de obtener un mejor desarrollo físico de nuestros deportistas ya si poder tener mejor	La contratista desarrolló las actividades de técnica individual en todas las categorías, buscando un desarrollo completo de nuestros jugadores y de esa manera garantizar cada vez más, el nivel competitivo de los equipos representativos del municipio. Adicional a eso concurrimos a centros de promoción tales, como gimnasios, (cerrados y libres) para fortalecer las habilidades motoras y aeróbicas de los deportistas del club canguros. Respetando la capacidad física de cada categoría. Con el fin de obtener un mejor desarrollo físico de nuestros deportistas ya si poder tener mejor tecnificación a la hora de ejecutar los ejercicios o movimientos que el deporte

	tecnificación a la hora de ejecutar los ejercicios o movimientos que el deporte conlleva; al igual poder empezar a meter la parte táctica de los equipos.	conlleva; al igual poder empezar a meter la parte táctica de los equipos.
4-Asistir a las reuniones y/o capacitaciones que sean programadas con ocasión de sus actividades y el objeto contractual.	Se asiste a la capacitación de "NUTRICIÓN" parte de indeportes Antioquia de igual forma a las reuniones por el área administrativa donde nos comparten de las diferentes actividades a realizar durante el mes como: ● Capacitaciones programadas ● Actividades de la semana de la juventud	El contratista asistirá a la capacitación de "NUTRICIÓN" por parte de indeportes Antioquia, de igual forma a las reuniones por el área administrativa donde nos comparten las diferentes actividades a realizar durante el mes como: ● Capacitaciones programadas ● Actividades de la semana de la juventud
5- Mantener en buen estado los implementos deportivos asignados para el desarrollo del objeto contractual.	● Cada 15 días se realiza un aseo general a los espacios asignados de bodega y uso para la implementación deportiva. ● Se garantiza el buen uso de la implementación deportiva realizando un mantenimiento periódicamente a los elementos (baloneria, conos, malla entre otros.)	● La contratista cumplió realizando el aseo general a los espacios asignados de bodega y uso para la implementación deportiva. ● Se garantizó el buen uso de la implementación deportiva realizando un mantenimiento periódicamente a los elementos (baloneria, conos, malla entre otros.) ● Se contribuyó al mantenimiento y el buen

	● Se contribuye al mantenimiento y el buen uso del escenario deportivo (aseo, recaudo de basuras.) placa polideportiva la esperanza.	uso del escenario deportivo (aseo, recaudo de basuras.) placa polideportiva la esperanza.
6- Brindar acompañamiento a las escuelas de iniciación deportiva.	Se sigue haciendo un acompañamiento a las niñas y niños que hacen parte de este proceso de iniciación con el fin de seguir masificando y fortaleciendo estos procesos tan importantes, la cual viene siendo la cantera de todos los procesos del voleibol de nuestro municipio. Tenemos en este momento un aproximado de 22 deportistas los cuales están asistiendo a los entrenamientos los días martes, jueves y viernes.	El contratista cumplió con el acompañamiento a las niñas y niños que hacen parte de este proceso de iniciación con el fin de seguir masificando y fortaleciendo estos procesos tan importantes, la cual viene siendo la cantera de todos los procesos del voleibol de nuestro municipio. Tenemos en este momento un aproximado de 22 deportistas los cuales están asistiendo a los entrenamientos los días martes, jueves y viernes.
7- mantener en óptimas condiciones el camerino asignado para guardar los implementos deportivos.	Se realizó este mes aseo general al camerino y escenario deportivo.	El contratista realizó este mes aseo general al camerino y escenario deportivo.
8- las demás actividades que delegue el gerente y el supervisor del contrato	Se apoyó a la carrera de ciclismo de marinilla el día 4 de septiembre con la cerrada de vías en la zona rural (los micos), también se realizó acompañamiento en algunas actividades de la semana de la juventud (carrera de observaciones en la base del coliseo). Se participó de la capacitación de indeportes Antioquia dictada en el teatro municipal Se hizo un acompañamiento a la eucaristía programada por el inderpe en la alcaldía	El contratista cumplió con el apoyo a la carrera de ciclismo de marinilla el día 4 de septiembre con la cerrada de vías en la zona rural (los micos), también se realizó acompañamiento en algunas actividades de la semana de la juventud (carrera de observaciones en la base del coliseo). Se participó de la capacitación de indeportes Antioquia dictada en el teatro municipal Se hizo un acompañamiento a la eucaristía programada por el inderpe en la alcaldía municipal de inicio de mes,

	municipal de inicio de mes, organizada por la alcaldía municipal.	organizada por la alcaldía municipal.

BALANCE FINANCIERO DEL CONTRATO

Balance General del Contrato		**Pagos realizados al contratista**			
Concepto	Valor	Concepto (Anticipo, actas, pagos)	Compromiso de pago	Fecha	Valor
Valor inicial del contrato	**$6.733.333**	Pago	Acta N 1	26 de Agosto al 30 de septiembre	$3.032.166
		pago	Acta N ° 2		
Valor pagado	$0	PAGO	Acta N ° 3		
Valor causado que no se ha pagado	$3.032.166	PAGO	Acta N° 4		
Valor total ejecutado	**0**	PAGO	Acta N° 5		
Valor saldo por ejecutar	**3.701.167**	PAGO	Acta N°6		
El valor a pagar por la presente acta es de **TRES MILLONES TRESINTA Y DOS MIL CIENTO SESENTA Y SEIS PESOS ($3.32.166)**					

OBSERVACIONES AL PERIODO DE EJECUCIÓN CONTRACTUAL QUE SE SUPERVISA.

El contrato de prestación de servicios No. 55 de 2024, se está ejecutando en los términos en que fue pactado, cumpliéndose con las actividades, entregables y obligaciones.

SUSPENSIONES, REANUDACIONES, MODIFICACIONES, REAJUSTES

El contrato no ha sido objeto de suspensiones, reanudaciones, modificaciones o reajustes.

VERIFICACIÓN DE PAGOS DE SEGURIDAD SOCIAL Y APORTES DE PARAFISCALES

El contratista presenta los documentos que acrediten que se encuentra a paz y salvo por concepto del pago de aportes a los sistemas de seguridad social en salud, pensiones y ARL, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 50 de la ley 789 de 2002.

ANEXOS

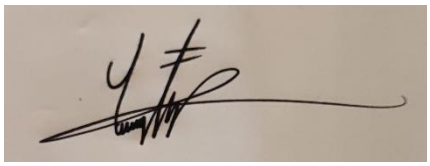
- Informe de actividades final
- Cuenta de cobro N°1
- Comprobante de pago al sistema de seguridad social pensiones, salud y ARL
- Declaración juramentada para disminuir la base gravamen de las retenciones en la fuente.

APROBACIÓN DEL PAGO

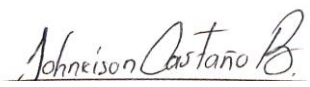
De acuerdo con el seguimiento efectuado y presentación de los informes, soportes y cuenta de cobro se constata que se cumplieron las actividades y obligaciones contractuales emanadas del contrato.

Por tanto, la supervisión aprueba y solicita realizar el respectivo pago de acuerdo con la cuenta de cobro y el balance financiero.

Para constancia, se firma la presente acta en el Municipio de El Peñol el 30 de SEPTIEMBRE 2024



YESICA FERNANDA HOYOS ZULUAGA
CONTRATISTA



JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA
Coordinador-Inderpe

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL :	YESICA FERNANDA HOYOS ZULUAGA
IDENTIFICACIÓN:	CC-1041232264
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2024-10-25
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2024-10-16
FECHA DE PAGO:	2024-10-25
ENTIDAD DE PAGO:	BANCOLOMBIA
PERÍODO PENSIÓN:	2024-09
PERÍODO SALUD:	2024-09
NÚMERO PLANILLA:	31091926
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	31091926
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS037	900156264	NUEVA E.P.S. S.A.	1	$ 1.300.000	$ 0	$ 0	$ 1.100	$ 162.500	$ 163.600
230301	800224808	PORVENIR	1	$ 1.300.000	$ 0	$ 0	$ 1.400	$ 208.000	$ 209.400
14-23	860011153	POSITIVA	1	$ 1.300.000	$ 0	$ 0	$ 300	$ 31.700	$ 32.000
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 2.800	$ 402.200	$ 405.000

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	19/11/2024

El Peñol, 26 DE AGOSTO 30 SEPTIEMBRE 2024

Señor:
(JOHNEISON CASTAÑO BEDOYA)

Asunto: Informe mensual de actividades

INFORME	**N.º 1**
NOMBRE:	YESICA FERNANDA HOYOS ZULUAGA
CEDULA:	1041232264
PERIODO DEL INFORME:	SEGUNDO SEMESTRE
OBJETO DEL CONTRATO:	Prestación de servicios como entrenadora de voleibol, en todas las categorías urbanas y rurales que representan el instituto de deporte en los diferentes torneos.
CARGO	ENTRENADORA

ASPECTOS GENERALES:

Se rinde informe de actividades en cumplimiento a mis obligaciones y responsabilidades en calidad de contratista, dejando evidencia física como constancia del trabajo realizado en el periodo comprendido del 26 DE AGOSTO 26 SEPTIEMBRE 2024

PROCESOS TRABAJADOS											
SEMILLEROS		**ESCOLARES**		**INTERCOLEGIADOS (A)**		**INTERCOLEGIADOS (B)**		**DEPARTAMENTALES**		**TOTAL**	
M	**F**	**M**	**F**	**M**	**F**	**M**	**F**	**M**	**F**	**M**	**F**
6	16	5	16	11	16	12	13	8	13	42	74

RELACIONAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL PERIODO

N° Obligaciones del Contrato	Descripción - Desarrollo de la obligación
● Presentar un cronograma mensual de actividades, con la aprobación del Supervisor, que se radicará ante el INDERPE, para su respectivo seguimiento.	Se presentan un informe mensual con todas las actividades a realizar con las diferentes categorías que estamos trabajando, en los procesos de voleibol del año 2024, como lo son intercambios y juegos intercolegiados que estamos participando con 2 equipos en masculino juvenil y prejuvenil femenino al igual que los partidos amistosos donde hemos tenido varios encuentros con municipios y clubes; teniendo en cuenta que hemos tenido mayor acogida por la comunidad a practicar este deporte el cual nos ha ayudado a recuperar las canteras del mismo.
● Propender por la masificación del voleibol en El Peñol, con énfasis en el área urbana y rural aportando a los procesos deportivos rurales.	Se realizan las diferentes actividades del cronograma buscando así mejorar la masificación del voleibol en nuestro municipio, al igual seguir mejorando la participación del mismo en el área urbana y buscar la forma de incentivar a los niños, jóvenes del área rural a participar de este deporte. Ya que contamos con la participación de varios deportistas de diferentes instituciones rurales como lo son Guamito, Palmira. Al igual que contamos con un practicante el cual cuenta con el conocimiento y manejo del deporte el cual estará enseñando las bases de este deporte; y de esta manera se busca una orientación general donde cada niño puede sentirse identificado con su deporte.
● Ser responsable de la preparación técnica de las diversas categorías de voleibol que representan al municipio de El Peñol a nivel regional, departamental y nacional.	Se han desarrollado las actividades de técnica individual en todas las categorías, buscando un desarrollo completo de nuestros jugadores y de esa manera garantizar cada vez más, el nivel competitivo de los equipos representativos del municipio. Adicional a eso concurrimos a centros de promoción tales, como gimnasios, (cerrados y libres) para fortalecer las habilidades motoras y aeróbicas de los deportistas del club canguros. Respetando la capacidad física de cada categoría. Con el fin de obtener un mejor desarrollo físico de nuestros deportistas ya si poder tener mejor tecnificación a la hora de ejecutar los ejercicios o movimientos que el deporte conlleva; al igual poder empezar a meter la parte táctica de los equipos.

● Asistir a las reuniones y/o capacitaciones que sean programadas con ocasión de sus actividades y el objeto contractual.	Se asiste a la capacitación de “NUTRICIÓN” parte de indeportes Antioquia de igual forma a las reuniones por el área administrativa donde nos comparten de las diferentes actividades a realizar durante el mes como: ● Capacitaciones programadas ● Actividades de la semana de la juventud
● - Mantener en buen estado los implementos deportivos asignados para el desarrollo del objeto contractual.	● Cada 15 días se realiza un aseo general a los espacios asignados de bodega y uso para la implementación deportiva. ● Se garantiza el buen uso de la implementación deportiva realizando un mantenimiento periódicamente a los elementos (baloneria, conos, malla entre otros.) ● Se contribuye al mantenimiento y el buen uso del escenario deportivo (aseo, recaudo de basuras.) placa polideportiva la esperanza.
● - Brindar acompañamiento a las escuelas de iniciación deportiva.	Se sigue haciendo un acompañamiento a las niñas y niños que hacen parte de este proceso de iniciación con el fin de seguir masificando y fortaleciendo estos procesos tan importantes, la cual viene siendo la cantera de todos los procesos del voleibol de nuestro municipio. Tenemos en este momento un aproximado de 22 deportistas los cuales están asistiendo a los entrenamientos los días martes, jueves y viernes.
● - mantener en óptimas condiciones el camerino asignado para guardar los implementos deportivos.	● Cada 15 días se realiza un aseo general a los espacios asignados de bodega y uso para la implementación deportiva.
● - las demás actividades que delegue el gerente y el supervisor del contrato	Se apoyó a la carrera de ciclismo de marinilla el día 4 de septiembre con la cerrada de vías en la zona rural (los micos), también se realizó acompañamiento en algunas actividades de la semana de la juventud (carrera de observaciones en la base del coliseo). Se participó de la capacitación de indeportes Antioquia dictada en el teatro municipal

	Se hizo un acompañamiento a la eucaristía programada por el inderpe en la alcaldía municipal de inicio de mes, organizada por la alcaldía municipal

PLANEACIÓN, SIGUIENTE MES

	INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL **Plan mensual de entrenamiento 2024**					
Entrenador	Yesica Fernanda hoyos Zuluaga					
Disciplina	Voleibol					
Categoría	Semilleros y Escolares					
Mes	Septiembre					
	DIA	**FISICA**	**TÉCNICA**	**TÁCTICA**	**TEÓRICA**	**PSICOLÓGICA**
Semana 1 Objetivo :perfeccionar la recepción con antebrazo	**LUNES**	Trabajo de fuerza	Técnicas de caídas: planchas, caída lateral, caída frontal.	Juego 3x3 con ataque de zaguero	Socialización de sistemas(aclarar dudas)	Importancia del trabajo en equipo
	JUEVES	Trabajo de theraband	Recepción de antebrazo ,pase hacia atrás y en suspensión	Táctica individual para pasadores		
	VIERNES		Ataques solo por la posición de zagueros cuatros y dos.		Explicación de nuevas técnicas de saque	Tener autoconfianza
Semana 2 Objetivo:	**LUNES**	Trabajo de velocidad combinado	Juego 3x3 con ataque zaguero	Táctica individual de la defensa		

Mejorar los desplazamientos laterales y la potencia del salto		con salto en lazos		de campo		
	JUEVES	Trabajo de desplazamientos con bandas elásticas	Práctica de saltos laterales,frontales,y diagonales.	Ajustes de nuevas jugadas ´para tener mejor contra ataque	Mecánica de fluidos(el movimiento del balón en el aire	
	VIERNES		Práctica de remate en líneas, con mano izquierda y derecha	Trabajo de remate identificando posiciones débiles		Confía en el trabajo en equipo
Semana 3 Objetivo: perfeccionar el saque en los diferentes estilos	**LUNES**	Trabajo de fuerza explosiva				
	JUEVES	Trabajo de pliometría	Práctica de aplicación de habilidades técnicas en un entorno de juego real	Saque profundo, saque corto, saque con efecto	Toma de decisiones en un partido	
	VIERNES		Juego 6x6	Trabajo de remates sólo de forma diagonal cortos y largos		Cómo entrenas juegas por eso hazlo siempre de la mejor manera
Semana 4 Objetivo: mejorar la movilidad y motricidad	**LUNES**	Juego libre				
	JUEVES	Juego 2x2	Trabajo de movilidad y nuevos estiramientos	Trabajo de permutas con el armador	Acción y reacción	
	VIERNES	Trabajo de circuitos con conos y escalera de coordinación	Práctica de remate con diferentes niveles de fuerza	Trabajo de armadores implementando fintas	Periodo de adaptación	

NIT: 811006655-3

¡AVANCEMOS POR EL PEÑOL!

	INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL **Plan mensual de entrenamiento 2024**					
Entrenador	Yesica Fernanda hoyos Zuluaga					
Disciplina	Voleibol					
Categoría	Pre-juvenil masculino y femenino					
Mes	Septiembre					
	DIA	**FISICA**	**TÉCNICA**	**TÁCTICA**	**TEÓRICA**	**PSICOLÓGICA**
Semana 1 Objetivo: Mejorar los diferentes estilos de bloqueos						
	MARTES					
	JUEVES	Trabajo anaeróbico y aeróbico	Bloqueo con penetración y bloqueos múltiples	Táctica individual de ataque sistema de recepción de la fase de perfeccionamiento	Análisis de la práctica de remate	
	VIERNES	Trabajo de resistencia	Táctica individual de pasadores.	Táctica individual de defensa paralelas y diagonales		Motivación personal y grupal una base fundamental
Semana 2 Objetivo: Tecnificar las diferentes caída planchas caídas laterales						
	MARTES	Trabajo de circuito con la ayuda de conos.	Técnicas de caída planchas ,caídas laterales, caída frontal.	Táctica individual de ataque (diagonal, paralelo y zaguero	Análisis de juego de campo	
	JUEVES	Trabajo de velocidad con cuerda	Saques: flotantes saque a zona de 4 y 6	Implementación de toques a zona 1 2 4 simulando la entrada al remate		Consejo para manejar la ansiedad y el estrés en los partidos
	VIERNES	Trabajo de explosividad	Fintas de atacantes y pasador	Juego 6x6 para el análisis del sistema	Socialización de debilidades y fortalezas	
Semana 3 Objetivo:						
	MARTES	Juego 2x2	Recepción de antebrazo y dedos, pase	Trabajo de atacantes vs armadores		Trabajo de comunicación

Implementación de nuevas jugadas			hacia atrás y en suspensión			
	JUEVES	Trabajo con inestable y trabajos unilaterales	Juego 6x6 practica de sistema	Implementación de nuevas jugadas (4, 7 media ,opuesta)	Acción y reacción que es	
	VIERNES	Trabajo de fuerza explosiva	Sistema de ataque (4R – 2C -5R-1C	Juego 1x1 con control armo y rematar (jugadas paralelas)		Siempre tener mentalidad de crecimiento
Semana 4 Objetivo: Enfoque en los líberos ´para mejorar la reacción						
	MARTES	Trabajo de pliometría	Bloqueo con penetración y bloqueos múltiples	Táctica individual de ataque.		
	JUEVES	Trabajo de velocidad	Fintas de atacantes y fintas de pasadores.	Trabajo de líberos en rotación al sistema.	Teoría de la autoeficacia	autoanálisis
	VIERNES		Juego 3x3 y 2x2			

PLANEACIÓN, SIGUIENTE MES

	INSTITUTO DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DE EL PEÑOL **Plan mensual de entrenamiento 2024**					
Entrenador	Yesica Fernanda hoyos Zuluaga					
Disciplina	Voleibol					
Categoría	Juvenil masculino , femenino y mayores					
Mes	AGOSTO 26 A SEPTIEMBRE 30					
	DIA	**FISICA**	**TÉCNICA**	**TÁCTICA**	**TEÓRICA**	**PSICOLÓGICA**
Semana 1 Objetivo: Enfoque en los bloqueos dobles y triples	**LUNES**	Trabajo anaeróbico y aeróbico	Bloqueo con penetración y bloqueos múltiples	Táctica individual de ataque sistema de recepción de la fase de perfeccionamiento		Motivación personal y grupal una base fundamental
		Trabajo de resistencia	Táctica individual	Táctica individual de		

			de pasadores.	defensa paralelas y diagonales		
	JUEVES					
	VIERNES	Trabajo de circuito con la ayuda de conos.	Técnicas de caída planchas ,caídas laterales, caída frontal.	Táctica individual de ataque (diagonal, paralelo y zaguero		Consejo para manejar la ansiedad y el estrés en los partidos
Semana 2 Objetivo: Trabajo y perfeccionamiento de los diferentes tipos de recepción	**LUNES**	Trabajo de velocidad con cuerda	Saques: flotantes saque a zona de 4 y 6	Implementación de toques a zona 1 2 4 simulando la entrada al remate		
		Trabajo de explosividad				
	JUEVES		Recepción de antebrazo y dedos, pase hacia atrás y en suspensión	Táctica individual de ataque.		Trabajo de comunicación
	VIERNES	Juego 2x2	Juego 6x6 practica de sistema	Trabajo de líberos en rotación al sistema.		
Semana 3 Objetivo: Enfoque en la comunicación armador y atacantes	**LUNES**	Trabajo con inestable y trabajos unilaterales	Sistema de ataque (4R – 2C -5R-1C			Siempre tener mentalidad de crecimiento
		Trabajo de fuerza explosiva		Trabajo de atacantes vs armadores		
	JUEVES		Bloqueo con penetración y bloqueos múltiples	Implementación de nuevas jugadas (4, 7 media ,opuesta)		
	VIERNES	Trabajo de pliometría	Fintas de atacantes y fintas de pasadores.	Juego 1x1 con control armo y rematar (		autoanálisis

				jugadas paralelas)		
Semana 4 Objetivo: Implementación de nuevas jugadas con fintas	**LUNES**	Trabajo de velocidad	Juego 3x3 y 2x2			
	JUEVES	Trabajo con la escalera de coordinación	Trabajo de movilidad y nuevos estiramientos	Juego 6x6 con el sistema 5.1		
	VIERNES	Juego libre	Práctica de remate con diferentes niveles de fuerza	Táctica individual de ataque (diagonal, paralelo y zaguero		



YESICA FERNANDA HOYOS ZULUAGA

CC 1041232264

CEL 3127294953