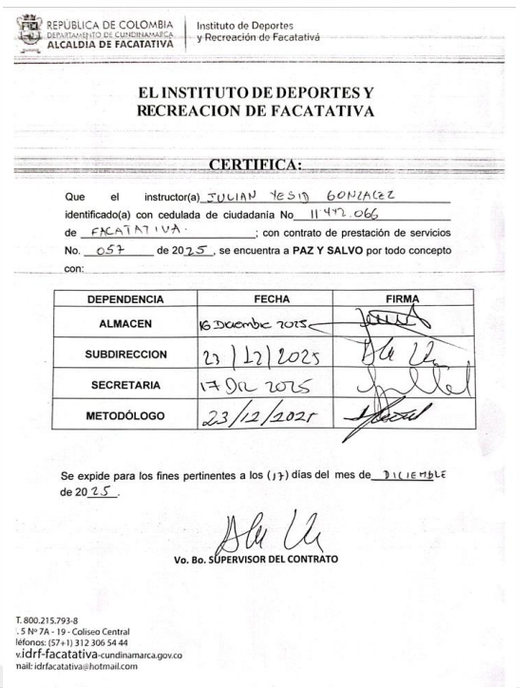
OBJETIVO	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE VOLEIBOL DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF".
LUGAR	FACATATIVÁ
FECHA	Evidencias periodo del 1 al 16 de diciembre 2025



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDIA DE FACATATIVÁ
Instituto de Deportes
y Recreación de Facatativá

EL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA

CERTIFICA:

Que el instructor(a) JULIAN YESID GONZALEZ identificado(a) con cedulada de ciudadanía No 11 492 066 de FACATATIVA ; con contrato de prestación de servicios No. 057 de 2025 , se encuentra a **PAZ Y SALVO** por todo concepto con:

DEPENDENCIA	FECHA	FIRMA
ALMACEN	16 Diciembre 2025	
SUBDIRECCION	23/12/2025	
SECRETARIA	17 Dic 2025	
METODÓLOGO	23/12/2025	

Se expide para los fines pertinentes a los (17) días del mes de DICIEMBRE de 2025.

Vo. Bo. SUPERVISOR DEL CONTRATO

T. 800.215.793-8
. 5 Nº 7A - 19 - Coliseo Central
léfonos: (57+1) 312 306 54 44
v.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
nail: idrfacatativa@hotmail.com

OBLIGACION	01	**FECHA**	3/12/2025



OBLIGACION	02	**FECHA**	3 /12/2025



OBLIGACION	03	**FECHA**	2/12/2025



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2025

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2025

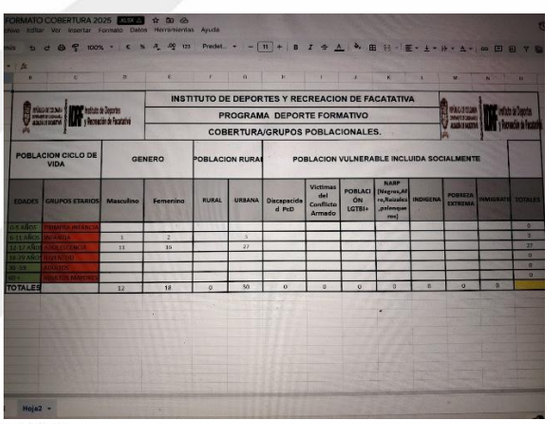
Deporte:	VOLEIBOL		Modalidad:	CONJUNTO			
ETAPA	DESARROLLO	MES	DICIEMBRE	Numero se sesiones	7	Fecha	15 de DICIEMBRE al 16 de DICIEMBRE

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar la precision en el pase de antebrazos

DURACION DE LA SESION	120	120	120	120	120	120	120
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	SALUDO	SALUDO	SALUDO	SALUDO			
	JUEGOS	JUEGOS	JUEGOS	JUEGOS			
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	Estatico	Estatico				
	TIPO CALENTAMIENTO	Dinamico General	Dinamico General				
FASE CALENTAMIENTO	10 MINUTOS A LA CANCHA	Trotando	Juego de coordinacion				
	TIPO DE ESTIRAMIENTO FINAL	Estatico Activo	Estatico Activo				
	OBSERVACION						

Semana 1 Semana 2 Semana 3

OBLIGACION	05	**FECHA**	15/12/2025

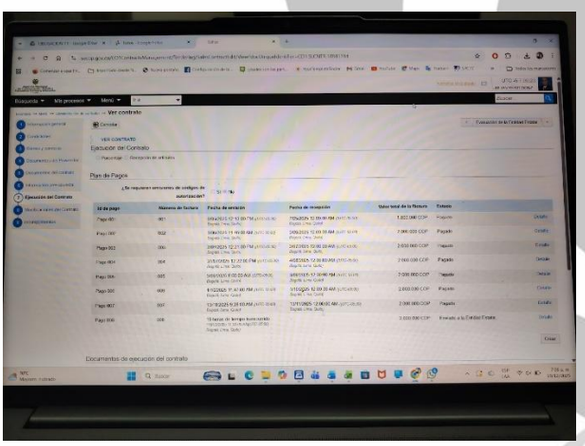


INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO
COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES.

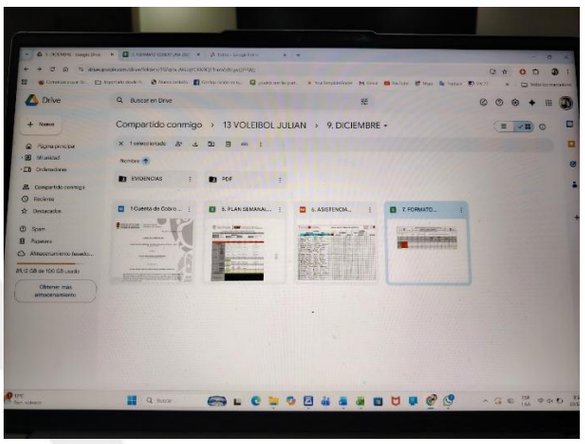
POBLACION CICLO DE VIDA		GENERO		POBLACION RURAL		POBLACION VULNERABLE INCLUIDA SOCIALMENTE						
EDADES	GRUPOS ETARIOS	Masculino	Femenino	RURAL	URBANA	Discapacidad PcD	Victimas del Conflicto Armado	POBLACION LGTBI+	NARP [Negros,Afro,Raizales y palenquero]	INDIGENA	POBREZA EXTREMA	INMIGRANTE
0-5 AÑOS	PRIMERA INFANCIA											
6-11 AÑOS	INFANCIA	1	2	3								
12-17 AÑOS	ADOLESCENCIA	11	16	27								
18-28 AÑOS	JOVENTUD											
29-59	ADULTOS											
60+	ADULTOS MAYORES											
TOTALES		12	18	0	30	0	0	0	0	0	0	0







OBLIGACION	11	**FECHA**	16/122025	**OBLIGACIÓN**	13	**FECHA**	16/12/2025





OBLIGACION	14	**FECHA**	16/12/2025	**OBLIGACION**	15	**FECHA**	12/12/2025
OBLIGACION		**FECHA**		**OBLIGACION**		**FECHA**	

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

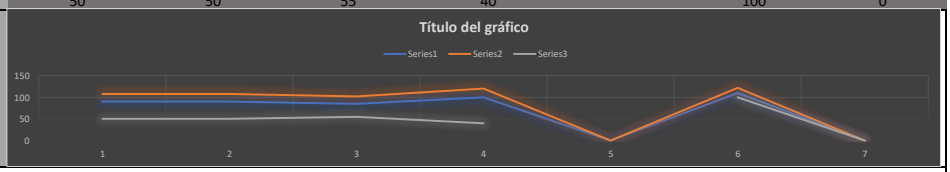
COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2025

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2025

Deporte:	**VOLEIBOL**		**Modalidad:**	**CONJUNTO**			
ETAPA	**DESARROLLO**	**MES**	**DICIEMBRE**	**Numero se sesiones**	**7**	**Fecha**	**1 de DICIEMBRE al 7 de DICIEMBRE**
OBJETIVO DE LA SEMANA : Potenciar el saque por arriba							

		DURACION DE LA SESION	120	120	120	120	120	120	120
			LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO			SACUDETE	SAN CARLOS	COLISEO- SILVERIA-SACUDETE	SAN CARLOS		VILLA	
HORARIO			4:00 -6:00 PM	8:00 -10:00 AM	8:00-10:00-2:00-4:00 Y 4:00-6:00	8:00 - 10:00		8:00-12:00	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO**		Estatico	Estatico	Estadico	Estatico		ESTATICO	
	TIPO CALENTAMIENTO		Dinamico General	Dinamico General	Dinamico General	Dinamico Especifico		DINAMICO GENERAL	
	RETORNO A LA CALMA		Dribling de balon	Juego de coordinación	Caminata	Lanzamiento de balón		CAMINATA	
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL		Estatico dirigido	Estatico dirigido	Estatico dirigido	Estatici dirigido		ESTATICO DIRIGIDO	
	OBSERVACION								
FASE FISICA	**Contenido**		Potenciar la resistencia	Potenciar la resistencia	Acrecentar la fuerza por medio de juegos en parejas	Potenciar la resistencia anaerobica con carreras de relevos y repeticiosn de saltos		potenciar laResistencia aerobica por medio de juegos por parejas y trios	
	Fase de Desarrollo		Adquisicion	Desarrollo	Adquisicion	Adquisicion		Adquisicion	
	Intensidad (%)		10	10	20	10		20	0
	Volumen (%)		30	30	10	20		20	0
	Volumen (min)		36	36	12	24		24	0
FASE TECNICA	**Contenido**		Desplazamiento en pase de dos	Desplazamiento en pase de dos	Pase de antebrazos por encima de la red por parejas con desplazamientos cortos	Desplazamientos en pase de antebrazos, pase de antebrazos con control por		Dominio en pase de antebrazos, dominio en pase de antebrazos, saque	
	Fase de Desarrollo		Desarrollo	Desarrollo	Mantenimiento	Mantenimiento		CONTROL	
	Intensidad (%)		30	30	20	20		65	
	Volumen (%)		20	20	40	40		70	0
	Volumen (min)		24	24	48	48		84	0
FASE TACTICA	**Contenido**		Saque-rececpcion	Saque-rececpcion	Saque-rececpcion	Saque-rececpcion		Saque recepcion	
	Fase de Desarrollo		Adquisicion	Adquisición	Mantenimiento	Adquisicion		Control	
	Intensidad (%)		10	10	15	10	0	15	
	Volumen (%)		40	40	35	40	0	20	
	Volumen (min)		48	48	42	48	0	14	0
Total volumen (%) sesion			90	90	85	100	0	110	0
Total volumen (min) sesion			108	108	102	120	0	122	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION			50	50	55	40		100	0

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador	JULIAN YESID GONZALEZ	**Visto Bueno del Metodologo**	









REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2025

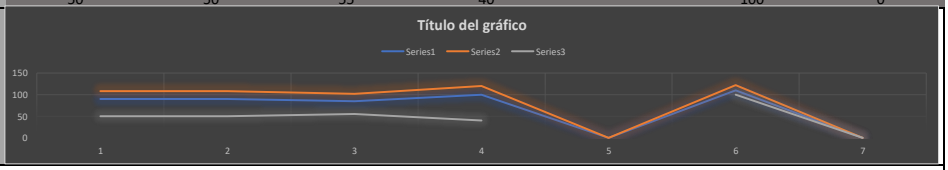
PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2025

Deporte:	**VOLEIBOL**		**Modalidad:**	**CONJUNTO**			
ETAPA	**DESARROLLO**	**MES**	**DICIEMBRE**	**Numero se sesiones**	**7**	**Fecha**	**8 de DICIEMBRE al 14 de DICIEMBRE**

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar la precision en el saque por arriba

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		SACUDETE	SAN CARLOS	COLISEO- SILVERIA-SACUDETE	SAN CARLOS		VILLA	
HORARIO		4:00 -6:00 PM	8:00 -10:00 AM	8:00-10:00-2:00-4:00 Y 4:00-6:00	8:00 - 10:00		8:00-12:00	
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO**	Estatico	Estatico	Estadico	Estatico		ESTATICO	
	TIPO CALENTAMIENTO	Dinamico General	Dinamico General	Dinamico General	Dinamico Especifico		DINAMICO GENERAL	
	RETORNO A LA CALMA	Caminata	Juego de coordinación	Caminata	Lanzamiento de balón		CAMINATA	
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	Estatico dirigido	Estatico dirigido	Estatico dirigido	Estatico dirigido		ESTATICO DIRIGIDO	
	OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**	Potenciar la resistencia aerobica por medio de desplazamientos de 6 mts,	Potenciar la resistencia aerobica por medio de desplazamientos de 3 mts,	Acrecentar la fuerza por medio de juegos en parejas	Potenciar la resistencia anaerobica con carreras de relevos y repeticiosn de saltos		potenciar laResistencia aerobica por medio de juegos por parejas y trios	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Desarrollo	Adquisicion	Adquisicion		Adquisicion	
	Intensidad (%)	10	10	20	10		20	0
	Volumen (%)	30	30	10	20		20	0
	Volumen (min)	36	36	12	24		24	0
FASE TECNICA	**Contenido**	Desplazamiento en pase de dos laterales, anteroposteriores	Desplazamiento en pase de dos laterales, anteroposteriores	Pase de antebrazos por encima de la red por parejas con desplazamientos cortos	Desplazamientos en pase de antebrazos, Pase de antebrazos por encima de la		Desplazamientos en pase de antebrazos, Pase de antebrazos por encima de	
	Fase de Desarrollo	Desarrollo	Desarrollo	Mantenimiento	Mantenimiento		CONTROL	
	Intensidad (%)	30	30	20	20		65	
	Volumen (%)	20	20	40	40		70	0
	Volumen (min)	24	24	48	48		84	0
FASE TACTICA	**Contenido**	saque	saque	saque	saque		saque	
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Adquisición	Mantenimiento	Adquisicion		Control	
	Intensidad (%)	10	10	15	10	0	15	
	Volumen (%)	40	40	35	40	0	20	
	Volumen (min)	48	48	42	48	0	14	0
Total volumen (%) sesion		90	90	85	100	0	110	0
Total volumen (min) sesion		108	108	102	120	0	122	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		50	50	55	40		100	0

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador	JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ	**Visto Bueno del Metodologo**	









REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

COMPONENTE: DESARROLLO MOTRIZ Y FORMACION DEPORTIVA IDRF 2025

PROGRAMACIÓN SEMANAL DEL DESARROLLO DEPORTIVO IDRF 2025

Deporte:	**VOLEIBOL**		**Modalidad:**	**CONJUNTO**			
ETAPA	**DESARROLLO**	**MES**	**DICIEMBRE**	**Numero se sesiones**	**7**	**Fecha**	**15 de DICIEMBRE al 16 de DICIEMBRE**

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar la precision en el pase de antebrazos

DURACION DE LA SESION		120	120	120	120	120	120	120
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		SACUDETE	SAN CARLOS	COLISEO- SILVERIA-SACUDETE	SAN CARLOS		VILLA	
HORARIO		4:00 -6:00 PM	8:00 -10:00 AM					
FASE CALENTAMIENTO	**TIPO DE ESTIRAMIENTO**	Estatico	Estatico					
	TIPO CALENTAMIENTO	Dinamico General	Dinamico General					
	RETORNO A LA CALMA	Caminata	Juego de coordinación					
	TIPO DE ESTIRAMIENTO INICIAL	Estatico dirigido	Estatico dirigido					
	OBSERVACION							
FASE FISICA	**Contenido**	Potenciar la resistencia aerobica por medio de desplazamientos de 6 mts.	Potenciar la resistencia aerobica por medio de desplazamientos de 3 mts.					
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Desarrollo					
	Intensidad (%)	10	10					0
	Volumen (%)	30	30					0
	Volumen (min)	36	36					0
FASE TECNICA	**Contenido**	Desplazamiento en pase de antebrazos: laterales, anteroposteriores	Desplazamiento en pase de dos laterales, anteroposteriores					
	Fase de Desarrollo	Desarrollo	Desarrollo					
	Intensidad (%)	30	30					
	Volumen (%)	20	20					0
	Volumen (min)	24	24					0
FASE TACTICA	**Contenido**	recepcion	recepcion					
	Fase de Desarrollo	Adquisicion	Adquisición					
	Intensidad (%)	10	10			0		
	Volumen (%)	40	40			0		
	Volumen (min)	48	48			0		0
Total volumen (%) sesion		90	90			0		0
Total volumen (min) sesion		108	108			0	0	0
TOTAL DE INTENSIDAD POR SESION		50	50				0	0

Comportamiento Grafica de la ejecucion d la carga



Observaciones y/o retroalimantación:

Firma del Formador	JULIAN YESID GONZALEZ	**Visto Bueno del Metodologo**	





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

DEPORTE: VOLEIBOL

ASISTENCIA **MES:** **DICIEMBRE** **PARTICIPANTES:**

#	Apellidos	Nombres	A	N	D	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	FIRMA
1	Jimenez Buenmayor	Karen Sofia				✓ – / /	X X Y ✓	✓ –		Karen J
2	Suarez Gomez	Miguel Angel				✓ – / /	– – / ✓	✓ –		
3	Barbaran R.	Maria				Y – / /	– – X ✓	✓ –		
4	chavez coy	andres Felipe				X X X –	X – – –	✓ –		Andres ch
5	lopez reteno	Esteban				✓ – / /	X X – –	– –		
6	Aldana Munar	Danna Sophia				✓ / / /	✓ – X ✓	✓ ✓		Danna Aldana
7	Monroy Uome	Karen Natalia				✓ / / /	– – – –	/ /		Karen M
8	Bautista velasquez	Lauren Sofia				– – / /	– – – –	/ /		Lauren Ruiz
9	Alvarez Rodriguez	Alisson Andrea				✓ ✓ / /	– – X ✓	– –		Alisson
10	Bermudez Mapari	Esteban Josué				X X ✓ ✓	✓ ✓ – X	– –		
11	Martinez Patón	Daniel				✓ X – /	– – – –	– –		Daniel.
12	Correa Sanabria	Nicolas David				X – / /	– – – –	– –		David S.
13	Cortes Suarez	Juan Esteban				– – / /	Y X ✓ ✓	– –		Esteban C.
14	chafarro Gutierrez	Karol Luciana				✓ / / /	Y X – –	– –		Luciana
15	Cortes Ramirez	Maria Jose				/ / / /	/ / / /	– –		Majo ♡
16	Vera Benitez	Karol Giselle				✓ ✓ ✓ ✓	– – – –	– –		Giselle Vera
17	Gualdrón Coly	Karen Daniela				✓ / / /	X X – –	– –		Daniela..
18	Arado Saavedra	Jhonatan Javier				✓ ✓ / /	– – X –	– –		Jhonatan
19	HernandezRodriguez	Stefany Zuley				✓ ✓ ✓ /	✓ – – X	– –		Stefany H
20	Quintero Torres	Daniel Alejandro				/ / / /	✓ – – /	– –		Daniel
21	Vargas Lopez	Oliver Ferney				/ / / /	– – – X	– –		Oliver
22	Vargas Coy	Danna Sofia				✓ ✓ / /	✓ – ✓ X	– /		Danna V.
23	Jimenez Buenmayor	Karen Sofia				✓ ✓ / /	✓ – – X	– –		Karen J
24	Juliana Alexandra	Gonzalez Sanabria				✓ ✓ / /	✓ ✓ X ✓	– –		Alexandra G.
25	Vargas Garcia	Sharon Samantha				✓ ✓ – –	✓ – – –	– –		Sharon V.
26	Gonzalez Lemus	Angie Stefanny				✓ ✓ X ✓	– – – –	– –		Stefanny
27	Rincon Florez	Sara Veronica				X X ✓ /	– – – –	✓ ✓		Sara
28	Romero Gutierrez	Nicolas David				X ✓ – –	– – – –	✓ ✓		

A Antiguos
N Nuevo
D Deserción

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

DEPORTE: VOLEIBOL

ASISTENCIA **MES:** **DICIEMBRE** **PARTICIPANTES:**

#	Apellidos	Nombres	A	N	D	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	FIRMA
1	Samuel	ROSERO				✓ ✓ - ✓	✓ - ✓ ✓	- ✓		Samuel
2	Nasvaez	Tahet Sophie				x ✓ x -	✓ - x ✓	- ✓		Sofia Nasvaez
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										

A Antiguos
N Nuevo
D Deserción

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA

PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO

COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES.

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

POBLACION CICLO DE VIDA		GENERO		POBLACION RURAL		POBLACION VULNERABLE INCLUIDA SOCIALMENTE							
EDADES	GRUPOS ETARIOS	Masculino	Femenino	RURAL	URBANA	Discapacidad PcD	Victimas del Conflicto Armado	POBLACIÓN LGTBI+	NARP (Negros,Afro ,Raizales,palenqueros)	INDIGENA	POBREZA EXTREMA	INMIGRATE	TOTALES
0-5 AÑOS	PRIMERA INFANCIA												0
6-11 AÑOS	INFANCIA	1	2		3								3
12-17 AÑOS	ADOLESCENCIA	11	16		27								27
18-29 AÑOS	JUVENTUD												0
30 -59	ADULTOS												0
60 +	ADULTOS MAYORES												0
TOTALES		12	18	0	30	0	0	0	0	0	0	0	