INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

PLAN DE DESARROLLO:	UNIDOS HACIA LA TRANSFORMACIÓN DE ANDALUCÍA	**NO. INFORME:**	003
EJE:	UNIDOS HACIA LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL	**FECHA ACTA DE INICIO:**	21 ENERO DE 2026
SECTOR:	DEPORTE Y RECREACIÓN	**NOMBRE CONTRATISTA:**	ORLANDO RAMÍREZ GAMBOA
PROGRAMA:	UNIDOS POR UNA MEJOR COBERTURA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	**CÉDULA:**	6.197.040
SUBPROGRAMA:	FORTALECER EL ACCESO CON ENFOQUE DIFERENCIAL Y TERRITORIAL DE LA POBLACIÓN A PROGRAMAS DE FORMACIÓN, PROMOCIÓN Y DOTACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA EN EL MUNICIPIO	**DEPENDENCIA EN LA CUAL REALIZA LAS ACTIVIDADES:**	SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL
NO. DE CONTRATO:	PS-069-2026	**EJECUCIÓN DEL PERIODO:**	21 MARZO DE 2026 A 20 ABRIL DE 2026
OBJETO CONTRATO:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO APOYO A LA GESTIÓN PARA REALIZAR ACTIVIDADES COMO MONITOR DEL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVO DE LA ESCUELA DE VOLEIBOL FEMENINO DEL MUNICIPIO DE ANDALUCÍA VALLE.	**PORCENTAJE (%) DE AVANCE EN EL CUMPLIMIENTO DEL CONTRATO:**	50%
DURACIÓN DEL CONTRATO:	SEIS (06) MESES	**NO. DE PLANILLA DE SEGURIDAD SOCIAL**	8640993414
VALOR TOTAL DEL CONTRATO:	$ 17.700.000	**MES CANCELADO EN LA PLANILLA DE SEGURIDAD SOCIAL**	MARZO

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

ACTIVIDADES ESPECIFICAS DEL CONTRATO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD EJECUTADA	EVIDENCIAS
1. Realizar, mantener y presentar la base de datos actualizada de las deportistas de las diferentes categorías de voleibol femenino, para llevar el seguimiento y la estadística que permitan medir el impacto deportivo, social y de nivel competitivo en el municipio.	Realicé la base de datos de las deportistas de voleibol femenino y estas se actualizan constantemente, ya que nuevas deportistas ingresan a diario. Este registro no solo permite un seguimiento efectivo de cada jugadora, sino que también es fundamental para medir el impacto deportivo, social y el nivel competitivo del voleibol en el municipio. Gracias a esta información, podemos observar cómo el deporte fomenta la participación femenina, promueve valores como el trabajo en equipo y la disciplina, y contribuye al desarrollo de habilidades que trascienden más allá de la cancha. Además, esta base de datos ayuda a identificar talentos emergentes y a fortalecer la comunidad deportiva local.	**ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**
2. Presentar los planes de entrenamiento correspondientes al mes donde explique de manera detallada el contenido de cada sesión de entrenamiento con los diferentes grupos de competición.	Presenté los planes de entrenamientos de voleibol femenino para abarcar una variedad de componentes esenciales que buscan desarrollar tanto las habilidades técnicas como la condición física y el trabajo en equipo. A continuación, se presentan algunos ítems clave que se tienen en cuenta a la hora de realizarlos: • Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos dinámicos. • Técnica Individual: Práctica de saque, pase y colocación. • Técnica Colectiva: Ejercicios de trabajo en equipo y tácticas. • Condición Física: Entrenamientos de resistencia, fuerza, velocidad y agilidad. • Defensa y Recepción: Ejercicios para mejorar la defensa individual y en equipo. • Simulaciones de Partido: Juegos reducidos o completos para aplicar estrategias. • Análisis y Retroalimentación: Revisión videográfica y sesiones de evaluación del rendimiento. • Enfriamiento: Estiramientos estáticos para la recuperación.	**ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

3. Realizar los entrenamientos con el grupo de voleibol femenino de la categoría mini (8 a 11 años de edad).	• Mostré a las deportistas los objetivos del año en el campo de entrenamiento con preparación física, técnica, táctica y psicológica en la categoría mini comprendida desde los 8 hasta los 11 años. • Realicé trabajos tácticos de dos y tres personas dentro y fuera de la cancha como también movilidad en la pared en la categoría mini comprendida desde los 8 hasta los 11 años. • Ejecuté cada entrenamiento con bases claras de información de lo que trabajamos antes, durante y después, esto con el fin de dar a conocer y especificar los trabajos físicos, técnicos, tácticos y la parte psicológica para tener mejor amplitud en el año en la categoría mini comprendida desde los 8 hasta los 11 años. • Elaboré evaluaciones orientadas a encontrar el desarrollo individual del deportista, de acuerdo con el planteamiento de entreno y rendimiento con seguimiento individual en la categoría mini comprendida desde los 8 hasta los 11 años. • Realicé convocatoria a deportistas de diferentes edades en el deporte voleibol.	**ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**
4. Realizar los entrenamientos con el grupo de voleibol femenino de la categoría infantil (11 a 13 años de edad).	• Mostré a las deportistas los objetivos del año en el campo de entrenamiento con preparación física, técnica, táctica y psicológica en la categoría infantil comprendida desde los 11 hasta los 13 años. • Realicé trabajos tácticos de dos y tres personas dentro y fuera de la cancha como también movilidad en la pared en la categoría infantil comprendida desde los 11 hasta los 13 años. • Ejecuté cada entrenamiento con bases claras de información de lo que trabajamos antes, durante y después, esto con el fin de dar a conocer y especificar los trabajos físicos, técnicos, tácticos y la parte psicológica para tener mejor amplitud en el año en la categoría infantil comprendida desde los 11 hasta los 13 años. • Elaboré evaluaciones orientadas a encontrar el desarrollo individual del deportista, de acuerdo con el planteamiento de entreno y rendimiento con	**ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

	seguimiento individual en la categoría infantil comprendida desde los 11 hasta los 13 años. • Realicé convocatoria a deportistas de diferentes edades en el deporte voleibol.	
5. Realizar los entrenamientos con el grupo de voleibol femenino de la categoría menores (13 a 16 años de edad).	• Mostré a las deportistas los objetivos del año en el campo de entrenamiento con preparación física, técnica, táctica y psicológica en la categoría infantil comprendida desde los 13 hasta los 16 años. • Realicé trabajos tácticos de dos y tres personas dentro y fuera de la cancha como también movilidad en la pared en la categoría infantil comprendida desde los 13 hasta los 16 años. • Ejecuté cada entrenamiento con bases claras de información de lo que trabajamos antes, durante y después, esto con el fin de dar a conocer y especificar los trabajos físicos, técnicos, tácticos y la parte psicológica para tener mejor amplitud en el año en la categoría infantil comprendida desde los 13 hasta los 16 años. • Elaboré evaluaciones orientadas a encontrar el desarrollo individual del deportista, de acuerdo con el planteamiento de entreno y rendimiento con seguimiento individual en la categoría infantil comprendida desde los 11 hasta los 13 años. • Realicé convocatoria a deportistas de diferentes edades en el deporte voleibol.	**ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**
6. Realizar los entrenamientos con el grupo de voleibol femenino de la categoría juvenil (15 a 18 años de edad).	• Mostré a las deportistas los objetivos del año en el campo de entrenamiento con preparación física, técnica, táctica y psicológica en la categoría infantil comprendida desde los 15 hasta los 18 años. • Realicé trabajos tácticos de dos y tres personas dentro y fuera de la cancha como también movilidad en la pared en la categoría infantil comprendida desde los 15 hasta los 18 años. • Ejecuté cada entrenamiento con bases claras de información de lo que trabajamos antes, durante y después, esto con el fin de dar a conocer y especificar los trabajos físicos, técnicos, tácticos y la parte psicológica para tener mejor amplitud en el	**ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

	año en la categoría infantil comprendida desde los 15 hasta los 18 años. • Elaboré evaluaciones orientadas a encontrar el desarrollo individual del deportista, de acuerdo con el planteamiento de entreno y rendimiento con seguimiento individual en la categoría infantil comprendida desde los 15 hasta los 18 años. • Realicé convocatoria a deportistas de diferentes edades en el deporte voleibol.	
7. Participar en competiciones locales, departamentales y nacionales con los diferentes grupos de voleibol femenino con el fin de foguearlos para adquirir experiencia y mejorar el nivel competitivo.	Participé en competiciones locales, departamentales y nacionales, ya que es fundamental para el crecimiento de los equipos de voleibol femenino, esto es una herramienta valiosa para foguear a los grupos, ayudándolos a adquirir experiencia y elevar su nivel competitivo. Es una herramienta muy importante, que aporta en el crecimiento individual como en el colectivo. Aquí hay algunos puntos clave sobre cómo esto puede beneficiar a las jugadoras: • Experiencia Práctica: Las competiciones ofrecen la oportunidad de aplicar lo aprendido en los entrenamientos en un entorno real, lo que ayuda a las jugadoras a ganar confianza y adaptarse a la presión del juego. • Mejora del Rendimiento: Enfrentar a diferentes equipos permite identificar fortalezas y debilidades, lo que facilita el enfoque en áreas específicas de mejora durante los entrenamientos. • Trabajo en Equipo: Las competiciones fomentan la cohesión del grupo, ya que las jugadoras deben trabajar juntas para lograr un objetivo común, fortaleciendo así su comunicación y colaboración. • Desarrollo de Estrategias: Al competir contra diversos estilos de juego, las jugadoras pueden aprender a desarrollar y ajustar estrategias sobre la marcha, lo que es crucial en el voleibol. • Motivación: Participar en torneos puede ser una gran fuente de motivación, ya que las jugadoras se sentirán más comprometidas con su entrenamiento al tener metas claras y la posibilidad de competir.	**ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

	• Visibilidad y Oportunidades: Competir a nivel departamental o nacional puede abrir puertas para nuevas oportunidades, como becas deportivas o invitaciones a clubes más competitivos. • Crecimiento Personal: Más allá del aspecto deportivo, participar en competencias ayuda a las jugadoras a desarrollar habilidades como la resiliencia, el manejo del estrés y el trabajo bajo presión.	
8. Prestar apoyo en las actividades concernientes al cuidado, limpieza y mantenimiento de los escenarios y espacios que usa para los entrenamientos.	Presté apoyo en las actividades relacionadas con el cuidado, limpieza y mantenimiento de los escenarios y espacios utilizados para los entrenamientos es fundamental para garantizar un ambiente adecuado y seguro para las jugadoras. Al involucrarse en estas tareas, se fomenta un sentido de responsabilidad y pertenencia, además de contribuir a la preservación de los recursos disponibles. Mantener los espacios limpios y ordenados no solo mejora la experiencia durante las prácticas, sino que también promueve el respeto por las instalaciones y el compromiso con el deporte. Este tipo de colaboración fortalece la cohesión del grupo y crea un ambiente más positivo y motivador para el entrenamiento.	**ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**
9. Apoyar las actividades que se lideren desde la Secretaría de Desarrollo Social y Administración Municipal.	Brindé apoyo en el servicio a los niños y niñas de nuestro municipio, incentivándolos a practicar deporte, el cual contribuye significativamente a su bienestar físico y mental. Asimismo, se fortaleció el compromiso de servicio a la comunidad, ofreciendo un espacio seguro de deporte y recreación, especialmente dedicado a la niñez de nuestro municipio.	**ANEXO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

Valor Contrato Inicial	**$ 17.700.000**
Valor Ejecutado	**$ 8.850.000**
Valor Pagado	**$ 5.900.000**
Valor a Pagar	**$ 2.950.000**
Saldo a Ejecutar	**$ 8.850.000**

Para constancia de lo anterior, se firma en Andalucía (V), a los veintidós (22) días del mes de ABRIL de 2026.

ORLANDO RAMÍREZ GAMBOA
Contratista

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS
NÚMERO DEL CONTRATO: PS-069-2026
INFORME No. 003 (EVIDENCIA ACTIVIDADES)
EJECUCIÓN DEL PERIODO: 21 MARZO 2026 A 20 ABRIL 2026

1. **Realizar, mantener y presentar la base de datos actualizada de las deportistas de las diferentes categorías de voleibol femenino, para llevar el seguimiento y la estadística que permitan medir el impacto deportivo, social y de nivel competitivo en el municipio.**

PLANILLA DE ASISTENCIA VOLEIBOL
ANDALUCIA MARZO 2026

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	TELEF.	EDAD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	TOTAL	%
1	ANA SOFIA CALDONO		16	A	A	N	A		A		N	A		A	A		A	N	A	A	A	A	A	N		A	N	A	A		N	A		97%
2	ANA MARIA VERA		14	N	A	N	A		A		N	A		N	N		N	N	A	A	N	N	A	N		N	N	A	N		N	A		93%
3	CARLA RODRIGUEZ		16	A	A	A	A		A		A	A		A	N		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A	A		A	A		94%
4	LUISA RIUZ		12	A	A	N	A		A		N	N		A	A		A	N	A	A	A	A	A	N		A	N	A	A		N	A		96%
5	YENNY RIUZ		12	A	A	N	A		N		N	N		N	A		A	N	A	N	A	N	A	N		A	N	A	N		A	N		91%
6	LAURA VARELA		11	A	A	A	A		N		A	A		A	A		A	A	A	N	A	A	A	A		A	A	A	A		A	N		98%
7	MANUELA MACIAS		16	A	A	N	A		A		N	N		A	A		A	N	A	A	A	A	A	N		A	N	A	N		A	A		95%
8	MARIA ANTONIA GARCIA		9	A	A	A	A		A		A	A		N	A		A	A	A	A	A	N	A	A		A	A	A	A		A	A		93%
9	MARIA JOSE HURTADO		11	A	N	A	N		A		A	A		A	N		A	A	N	A	A	A	N	A		A	A	N	N		A	A		94%
10	EVELIN SANDINO		11	A	N	A	N		A		A	A		A	A		A	A	N	A	A	A	N	A		A	A	N	A		A	A		93%
11	ISA TASCON		17	A	N	N	N		A		N	A		N	A		A	N	N	A	A	N	N	N		A	N	N	A		A	A		78%
12	IIVON S GOZALEZ		16	A	A	N	A		N		N	A		A	A		A	N	A	N	A	A	A	N		A	N	A	N		A	N		87%
13	KAROL OSPINA		16	N	A	A	A		A		A	A		A	A		N	A	A	A	N	A	A	A		N	A	A	A		A	A		91%
14	VALERIA HINCAPIE		16	N	A	A	A		N		A	N		N	A		N	A	A	N	N	N	A	A		N	A	A	A		A	N		85%
15	KIMBERLY ROJAS		16	A	N	A	N		A		A	N		A	A		A	A	N	A	A	A	N	A		A	A	N	A		A	A		90%
16	BRIYITH CORRALES		15	A	A	A	A		A		A	A		A	N		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A	A		A	A		97%
17	MARCELA ERAZO		19	A	A	N	A		A		N	A		A	A		A	N	A	A	A	A	A	N		A	N	A	A		A	A		93%
18	NICOL JARAMILLO		13	A	A	A	A		A		A	A		A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A	A		N	A		95%
19	ANGELA FERNANDA CRUZ		16	A	A	A	A		A		A	A		A	N		A	A	A	N	A	A	A	A		A	A	A	A		A	A		92%
20	ANGIE USMA		15	A	A	N	A		A		N	A		A	A		A	N	A	A	A	A	A	N		A	N	A	N		A	A		86%
21	NORDIS LUCIA		17	A	A	A	A		A		A	A		A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A	A		A	A		91%
22	DIANA MONCADA		15	A	A	A	A		A		A	A		A	A		A	A	A	N	A	A	A	A		A	A	A	A		N	A		93%

✓ Realicé la base de datos de las deportistas de voleibol femenino y estas se actualizan constantemente, ya que nuevas deportistas ingresan a diario. Este registro no solo permite un seguimiento efectivo de cada jugadora, sino que también es fundamental para medir el impacto deportivo, social y el nivel competitivo del voleibol en el municipio. Gracias a esta información, podemos observar cómo el deporte fomenta la participación femenina, promueve valores como el trabajo en equipo y la disciplina, y contribuye al desarrollo de habilidades que trascienden más allá de la cancha. Además, esta base de datos ayuda a identificar talentos emergentes y a fortalecer la comunidad deportiva local.

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

2. **Presentar los planes de entrenamiento correspondientes al mes donde explique de manera detallada el contenido de cada sesión de entrenamiento con los diferentes grupos de competición.**

PLANILLA DE ASISTENCIA VOLEIBOL PLAYA ANDALUCIA ABRIL 2026

POLIDEPORTIVO EL CENTRO

MACROCICLO: VOLEIBOL FEMENINO DE ANDALUCIA VALLE ABRIL-MAYO 2025-2026

PERIODOS	PREPARATORIO																								
ETAPAS	PREPARACIÓN GENERAL																								
MESOCICLOS	INTRODUCTORIO				DESARROLLO													ESTABILIZADOR							
MESES	ENERO				FEBRERO				MARZO / ABRIL									MAYO/ JUNIO							
Nº DE MICRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24
CALENDARIO	3	11	17	24	31	7	14	21	28	7	14	22	28	4	11	18	25	2	9	16	23	31	6	13	21
	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
CARACTERISTICAS	o	o	r	o	ch	o	ch	o	ch	r	o	ch	o	ch	o	r	o	ch	ch	o	r	o	ch	ch	r
FRECUENCIA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
HR MICRO	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
TEST. PEDAG																									
TEST. PSICOL.																									
TEST. MEDICO																									
COMP. OFICIAL																									
TOTAL DE JUEGO					2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	x	2	3	2	2	2

PERIODOS	PREPARATORIO													
ETAPAS	PREPARACIÓN ESPECIAL													
MESOCICLOS	DESARROLLO									ESTABILIZADOR				
MESES	JULIO / AGOSTO									SEPTIEMBRE				
Nº DE MICRO	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	36	37
CALENDARIO	28	4	11	18	25	1	8	16	22	29	5	12	19	26
	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1
CARACTERISTICAS	o	ch	o	ch	o	ch	ch	r	ch	o	ch	a	a	c
FRECUENCIA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
HR MICRO	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
TEST. PEDAG														
TEST. PSICOL.														
TEST. MEDICO														
COMP. OFICIAL														
TOTAL DE JUEGO	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

PERIODOS													
ETAPAS	COMPETITIVO												
MESOCICLOS	PRE - COMPETITIVO				COMPETITIVO								
MESES	OCTUBRE				NOV / DIC								
Nº DE MICRO	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	49	50	41
CALENDARIO	3	10	18	24	31	7	15	21	28	5	12	19	26
	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
CARACTERISTICAS	a	c	c	c	a	c	c	a	c	c	c	c	c
FRECUENCIA	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
HR MICRO	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
TEST. PEDAG													
TEST. PSICOL.													
TEST. MEDICO													
COMP. OFICIAL													
TOTAL DE JUEGO	2	4	5	6	4	5	5	6	Competencia				

CARACTERISTICAS	Resistencia	P. Fisica	P. Tecnica	P. tactica	P. Psicologica	Mantener
OBJETIVO	Adaptar	Multiplicar miofibrillas	Voleo	Saque - Recibo	Autoestima	Mantener 60%
SIST ENERGÍA	Aerobio	Aerobio	Antebrazo	Saque - ubicado	Poder de lucha	Mantener 70%
TRABAJO	1 min	Medidas	Remate	Remate y bloqueo	Charla Grupal	Mantener 70%
DESCANSO	2-3 min	Cargas	Saque	Remate a 1 - 6 - 5	Charla Indiv.	Mantener 60%
% DE LA FUERZA	Fuerza natural	Desplazamiento	Bloqueo	Toques	Charla Psic.	Mantener 70%
EJERCICIOS	06. - 08	saltos	Postura	Saque Saltando	Construir	Mantener 60%
SERIES	126	Elasticidad - Flexibilidad	Pared	Saque	Proyecto de vida	Mantener 60%
REPETICIONES	04-may	Circuitos	Maya	Bloqueo con 1 - 2 Personas	vida sana	Mantener 70%

✓ Presenté los planes de entrenamientos de voleibol femenino para abarcar una variedad de componentes esenciales que buscan desarrollar tanto las habilidades técnicas como la condición física y el trabajo en equipo. A continuación, se presentan algunos ítems clave que se tienen en cuenta a la hora de realizarlos:

- Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos dinámicos.
- Técnica Individual: Práctica de saque, pase y colocación.
- Técnica Colectiva: Ejercicios de trabajo en equipo y tácticas.
- Condición Física: Entrenamientos de resistencia, fuerza, velocidad y agilidad.
- Defensa y Recepción: Ejercicios para mejorar la defensa individual y en equipo.
- Simulaciones de Partido: Juegos reducidos o completos para aplicar estrategias.
- Análisis y Retroalimentación: Revisión videográfica y sesiones de evaluación del rendimiento.
- Enfriamiento: Estiramientos estáticos para la recuperación.

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

3. **Realizar los entrenamientos con el grupo de voleibol femenino de la categoría mini (8 a 11 años de edad).**







- ✓ Mostré a las deportistas los objetivos del año en el campo de entrenamiento con preparación física, técnica, táctica y psicológica en la categoría mini comprendida desde los 8 hasta los 11 años.

- ✓ Realicé trabajos tácticos de dos y tres personas dentro y fuera de la cancha como también movilidad en la pared en la categoría mini comprendida desde los 8 hasta los 11 años.

- ✓ Ejecuté cada entrenamiento con bases claras de información de lo que trabajamos antes, durante y después, esto con el fin de dar a conocer y especificar los trabajos físicos, técnicos, tácticos y la parte psicológica para tener mejor amplitud en el año en la categoría mini comprendida desde los 8 hasta los 11 años.

- ✓ Elaboré evaluaciones orientadas a encontrar el desarrollo individual del deportista, de acuerdo con el planteamiento de entreno y rendimiento con seguimiento individual en la categoría mini comprendida desde los 8 hasta los 11 años.

- ✓ Realicé convocatoria a deportistas de diferentes edades en el deporte voleibol.

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

4. **Realizar los entrenamientos con el grupo de voleibol femenino de la categoría infantil (11 a 13 años de edad).**



- ✓ Mostré a las deportistas los objetivos del año en el campo de entrenamiento con preparación física, técnica, táctica y psicológica en la categoría infantil comprendida desde los 11 hasta los 13 años.

- ✓ Realicé trabajos tácticos de dos y tres personas dentro y fuera de la cancha como también movilidad en la pared en la categoría infantil comprendida desde los 11 hasta los 13 años.

- ✓ Ejecuté cada entrenamiento con bases claras de información de lo que trabajamos antes, durante y después, esto con el fin de dar a conocer y especificar los trabajos físicos, técnicos, tácticos y la parte psicológica para tener mejor amplitud en el año en la categoría infantil comprendida desde los 11 hasta los 13 años.
- ✓ Elaboré evaluaciones orientadas a encontrar el desarrollo individual del deportista, de acuerdo con el planteamiento de entreno y rendimiento con seguimiento individual en la categoría infantil comprendida desde los 11 hasta los 13 años.

- ✓ Realicé convocatoria a deportistas de diferentes edades en el deporte voleibol.

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

5. **Realizar los entrenamientos con el grupo de voleibol femenino de la categoría menores (13 a 16 años de edad).**






- ✓ Mostré a las deportistas los objetivos del año en el campo de entrenamiento con preparación física, técnica, táctica y psicológica en la categoría infantil comprendida desde los 13 hasta los 16 años.

- ✓ Realicé trabajos tácticos de dos y tres personas dentro y fuera de la cancha como también movilidad en la pared en la categoría infantil comprendida desde los 13 hasta los 16 años.

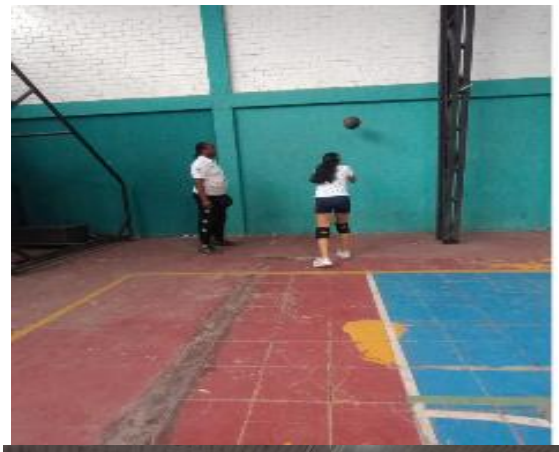
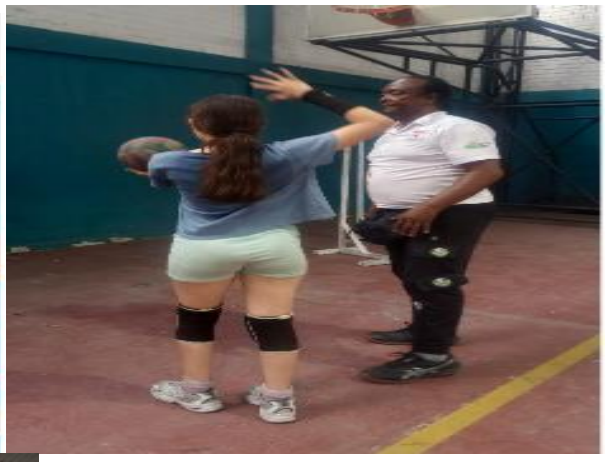
- ✓ Ejecuté cada entrenamiento con bases claras de información de lo que trabajamos antes, durante y después, esto con el fin de dar a conocer y especificar los trabajos físicos, técnicos, tácticos y la parte psicológica para tener mejor amplitud en el año en la categoría infantil comprendida desde los 13 hasta los 16 años.

- ✓ Elaboré evaluaciones orientadas a encontrar el desarrollo individual del deportista, de acuerdo con el planteamiento de entreno y rendimiento con seguimiento individual en la categoría infantil comprendida desde los 11 hasta los 13 años.

- ✓ Realicé convocatoria a deportistas de diferentes edades en el deporte voleibol.

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

6. **Realizar los entrenamientos con el grupo de voleibol femenino de la categoría juvenil (15 a 18 años de edad).**



- ✓ Mostré a las deportistas los objetivos del año en el campo de entrenamiento con preparación física, técnica, táctica y psicológica en la categoría infantil comprendida desde los 15 hasta los 18 años.

- ✓ Realicé trabajos tácticos de dos y tres personas dentro y fuera de la cancha como también movilidad en la pared en la categoría infantil comprendida desde los 15 hasta los 18 años.

- ✓ Ejecuté cada entrenamiento con bases claras de información de lo que trabajamos antes, durante y después, esto con el fin de dar a conocer y especificar los trabajos físicos, técnicos, tácticos y la parte psicológica para tener mejor amplitud en el año en la categoría infantil comprendida desde los 15 hasta los 18 años.

- ✓ Elaboré evaluaciones orientadas a encontrar el desarrollo individual del deportista, de acuerdo con el planteamiento de entreno y rendimiento con seguimiento individual en la categoría infantil comprendida desde los 15 hasta los 18 años.

- ✓ Realicé convocatoria a deportistas de diferentes edades en el deporte voleibol.

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

6. **Participar en competiciones locales, departamentales y nacionales con los diferentes grupos de voleibol femenino con el fin de foguearlos para adquirir experiencia y mejorar el nivel competitivo.**





- ✓ Participé en competiciones locales, departamentales y nacionales, ya que es fundamental para el crecimiento de los equipos de voleibol femenino, esto es una herramienta valiosa para foguear a los grupos, ayudándolos a adquirir experiencia y elevar su nivel competitivo. Es una herramienta muy importante, que aporta en el crecimiento individual como en el colectivo.
  Aquí hay algunos puntos clave sobre cómo esto puede beneficiar a las jugadoras:

- Experiencia Práctica: Las competiciones ofrecen la oportunidad de aplicar lo aprendido en los entrenamientos en un entorno real, lo que ayuda a las jugadoras a ganar confianza y adaptarse a la presión del juego.

- Mejora del Rendimiento: Enfrentar a diferentes equipos permite identificar fortalezas y debilidades, lo que facilita el enfoque en áreas específicas de mejora durante los entrenamientos.

- Trabajo en Equipo: Las competiciones fomentan la cohesión del grupo, ya que las jugadoras deben trabajar juntas para lograr un objetivo común, fortaleciendo así su comunicación y colaboración.

- Desarrollo de Estrategias: Al competir contra diversos estilos de juego, las jugadoras pueden aprender a desarrollar y ajustar estrategias sobre la marcha, lo que es crucial en el voleibol.

- Motivación: Participar en torneos puede ser una gran fuente de motivación, ya que las jugadoras se sentirán más comprometidas con su entrenamiento al tener metas claras y la posibilidad de competir.

- Visibilidad y Oportunidades: Competir a nivel departamental o nacional puede abrir puertas para nuevas oportunidades, como becas deportivas o invitaciones a clubes más competitivos.

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

7. **Prestar apoyo en las actividades concernientes al cuidado, limpieza y mantenimiento de los escenarios y espacios que usa para los entrenamientos.**





- ✓ Presté apoyo en las actividades relacionadas con el cuidado, limpieza y mantenimiento de los escenarios y espacios utilizados para los entrenamientos es fundamental para garantizar un ambiente adecuado y seguro para las jugadoras. Al involucrarse en estas tareas, se fomenta un sentido de responsabilidad y pertenencia, además de contribuir a la preservación de los recursos disponibles. Mantener los espacios limpios y ordenados no solo mejora la experiencia durante las prácticas, sino que también promueve el respeto por las instalaciones y el compromiso con el deporte. Este tipo de colaboración fortalece la cohesión del grupo y crea un ambiente más positivo y motivador para el entrenamiento.

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

8. **Apoyar las actividades que se lideren desde la Secretaría de Desarrollo Social y Administración Municipal.**







- ✓ Brindé apoyo en el servicio a los niños y niñas de nuestro municipio, incentivándolos a practicar deporte, el cual contribuye significativamente a su bienestar físico y mental. Asimismo, se fortaleció el compromiso de servicio a la comunidad, ofreciendo un espacio seguro de deporte y recreación, especialmente dedicado a la niñez de nuestro municipio.

INFORME DE ACTIVIDADES Y SUPERVISIÓN DE CONTRATISTAS

MESOCICLO DEL MES DE ABRIL

	INSTITUTO DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN DEL VALLE DEL CAUCA							CÓDIGO	PM-FO-400-017
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN							VERSIÓN	1
	PLANIFICACIÓN MENSUAL (MESOCICLO)							APROBADO	14-feb-25
FECHA DE INFORME	abr-26								
ENTRENADOR	ORLANDO RAMIREZ GAMBOA			LUGAR DE ENTRENO	POLIDEPORTIVO EL CENTRO - ANDLALUCIA	OBJETIVOS			
DEPORTE	VOLEIBOL			MESO: ESTABILIZADOR	PREPARATORIO	MEJORAR LA CAPACIDAD MOTORA ATRAVÉS DEL MOVIMIENTO DESARROLLANDO CONDICIONES DE LARGA RESISTENCIA COORDINATIVA			
MODALIDAD	FORMATIVO Y COMPETITIVO			HORARIO	3 A 6 PM				
CATEGORÍA	PREJUVENIL Y JUVENIL			EDADES	12 A 17 AÑOS				
# DEPORTISTAS	40 JUGADORAS			MES	ABRIL				
FECHA	No. MICRO	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO)	DESARROLLO ACTIVIDADES FISICAS –TECNICAS -TACTICAS		RECURSOS	INTENSIDAD	PLANIFICADO	REALIZADO
abr-26	MICRO 1	DESPLAZAMIENTOS	10 MINUTOS	1.VOLEO LATERAL Y FRONTAL. 2. ANTEBRAZO LATERAL Y FRONTAL.		COLCHONETAS Y BALONES	25%	✓	✓
		ELASTICIDAD	1,00 MINUTOS	1.VOLEO LATERAL Y PISO. 2.VOLEO FRONTAL Y PISO. 3. ANTEBRAZO LATERAL Y FRONTAL.					
abr-26	MICRO 2	CIRCUITOS	30 MINUTOS	1.VOLEO, ANTEBRAZO, REMATE Y SAQUE 2. REMATE BLOQUEO, RECIBO Y APOYO.		COLCHONETAS Y BALONES	20%	✓	✓
		ELASTICIDAD - FLEXIBILIDAD	1,50 MINUTOS	1.CAIDAS ADELANTE Y ATRÁS. 2.CAIDAS CON SALTO. 3. CAIDAS LATERAL Y DE FRENTE.					
abr-26	MICRO 3	TRABAJOS AEROBICOS	30 MINUTOS	1.CORRER CON BALON MEDICINAL. 2.SALTAR CON BALÓN MEDICINAL.		COLISEO	40%	✓	✓
		ELASTICIDAD	1,50 MINUTOS	1.VOLEO ACOSTADO, CON FLEXIÓN. 2.VOLEO ARRIBA Y ABAJO.					
abr-26	MICRO 4	CARGAS	20 MINUTOS	1.SENTADILLAS CON PESO PROGRESIVO . 2.TIJERETA CON BARRA Y ELEVACIÓN.		PESOS DE 10 Y 12 KILOS	15%	✓	✓
		FLEXIBILIDAD	1,50 MINUTOS	1.VOLEO CON PAREJAS Y PISO. 2.ANTEBRAZO CON PAREJA Y PISO. 3. REMATE Y CAIDA. 4. REMATE Y ROLLO					
OBSERVACIONES:									

FIRMA DEL ENTRENADOR:

NOMBRE DEL ENTRENADOR: ORLANDO RAMIREZ GAMBOA