



## FORMATO DE EVIDENCIAS DE CUMPLIMIENTO CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTION

TIPO DE CONTRATO	Profesionales	x	De apoyo a la gestión	No.	434
OBJETO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PROMOTOR DE LOS CENTROS DE INTERES DEL DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y LA RECREACIÓN EN LA EJECUCION DE LA META 168 A CARGO DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO GOBERNANDO MAS UN PLAN.				
PERIODO:	01/04/2026 A 30/04/2026		ÁREA:	COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO, CENTROS DE INTERES	
CONTRATISTA:	ELICIO RUBIO MESA				
SUPERVISOR:	FLOR ANGELA GARZON-PROFESIONAL - TECNICO OPERATIVO				
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	1. Liderar y ejecutar el proceso técnico pedagógico y académico de las actividades a desarrollar dentro del programa de los centros de interés del deporte en la y de asignada.				
FECHA	Abril				
TEMA	Lineamientos para centros de interés				
ACTIVIDADES	Se elaboró la propuesta pedagógica en concordancia con los lineamientos establecidos por Indeportes Cundinamarca, en el marco del programa Centros de Interés del Deporte, implementado en la Institución Educativa Salitre. Dicha propuesta contempla las planeaciones correspondientes a las disciplinas de atletismo y voleibol, así como la estructuración de las actividades desarrolladas de manera mensual. El presente proceso será ejecutado en el desarrollo del componente deportivo en la Institución Educativa Departamental Víctor Manuel Londoño, ubicada en el municipio de Vianí, Cundinamarca.				
TIPO DE EVIDENCIAS	Fotografica				

### EVIDENCIAS

 <p style="text-align: center; font-size: small;">PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE ATLETISMO FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS</p> <p style="font-size: x-small;"><b>OBJETIVO:</b> Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del atletismo.</p> <p style="font-size: x-small;"><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>FÍSICOS:</b> Como contenido de desarrollo específico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la flexibilidad.</li> <li>- <b>TECNICOMOTRIZ:</b> Buscar favorecer los contenidos técnicos y motrices como lo son las habilidades motrices básicas, que direccionen al deportista por medio de juegos deportivos y pre deportivos del atletismo, de otra parte contribuir al desarrollo de las condiciones técnicas por medio del mismo para el atletismo</li> </ul> <p style="font-size: x-small;">Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular/ coordinación (global y segmentaria), y equilibrio.</p> <p style="font-size: x-small;">Capacidades Motrices de Base: Coordinación: o Coordinación Global o Coordinación Segmentaria.</p> <p style="font-size: x-small;">Factores determinantes como son: <input type="checkbox"/> Memoria Motriz <input type="checkbox"/> Ajustes Neuromusculares a tiempo y Espacio. <input type="checkbox"/> Discriminación Perceptiva.</p> <p style="font-size: x-small;">Equilibrio: o Equilibrio Estático o Equilibrio Dinámico o Equilibrio Objetal o Equilibrio Recuperado</p>	 <p style="text-align: center; font-size: small;">PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA VOLEIBOL FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS</p> <p style="font-size: x-small;"><b>OBJETIVO:</b> Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del voleibol.</p> <p style="font-size: x-small;"><b>CONTENIDOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>FÍSICOS:</b> Como contenido de desarrollo específico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la Flexibilidad 2 veces por semana.</li> <li>- <b>TECNICOMOTRIZ:</b> Sensibilización Externa: Procesos de sensaciones, percepciones, simbolizaciones y representaciones a nivel visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo. Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular.</li> </ul> <p style="font-size: x-small;">capacidades Motrices de Base: Coordinación: o Coordinación Global o Coordinación Segmentaria.</p> <p style="font-size: x-small;">Factores determinantes como son: • Memoria Motriz • Ajustes Neuromusculares a tiempo y Espacio. • Discriminación Perceptiva.</p> <p style="font-size: x-small;">Equilibrio: o Equilibrio Estático o Equilibrio Dinámico o Equilibrio Objetal o Equilibrio Recuperado</p> <p style="font-size: x-small;">Factores Determinantes del Equilibrio: • Base de Sustentación • Centro de Gravedad</p>
---	---

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	2. Propiciar un encuentro de promotores mensual que permita evaluar, compartir experiencias, establecer actividades estrategias y lineamientos que permitan el continúa el programa
FECHA	Abril
TEMA	Reunión promotores y grupo técnico.
ACTIVIDADES	Durante este periodo no asistí a la reuniones convocadas
TIPO DE EVIDENCIAS	N/A

### EVIDENCIAS

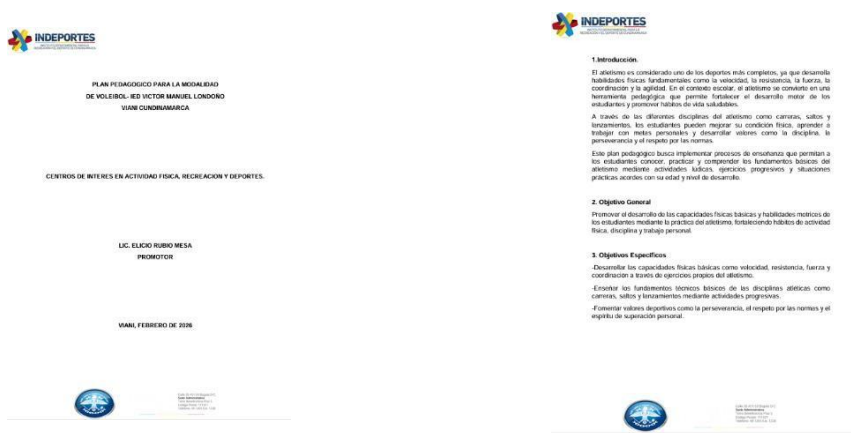
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	3. Coordinar y liderar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren todos los estudiantes de la IED asignada en lo referente a las áreas del deporte, la actividad física y la recreación.
FECHA	Abril
TEMA	Convocatoria a disciplinas deportivas
ACTIVIDADES	Durante el mes de abril la convocatoria y la participación de los deportistas de la institución educativa es del 100% ya que la comunidad academica brinda los espacios necesarios para que todos los estudiantes participen de las actividades propuestas de parte de los centros de interés.
TIPO DE EVIDENCIAS	fotografía

**EVIDENCIAS**



<b>OBLIGACIÓN ESPECIFICA</b>	<b>4</b>	Diseñar y presentar en los casos requeridos el plan pedagógico y de actividades que soporte el desarrollo del programa en cada disciplina deportiva a implementar.
<b>FECHA</b>	Abril	
<b>TEMA</b>	Plan pedagógico y mallas curriculares	
<b>ACTIVIDADES</b>	Se elaboran los planes pedagógicos de las modalidades de voleibol y atletismo, respaldando el desarrollo del trabajo de campo que será implementado dentro de la institución y dirigido a toda la población beneficiada. Asimismo, se estructuran las respectivas sesiones de trabajo, grupos poblacionales, mallas y planes pedagógicos correspondientes a ambas modalidades, en concordancia con las actividades programadas para el mes de abril.	
<b>TIPO DE EVIDENCIAS</b>	Fotografía	

**EVIDENCIAS**



<b>OBLIGACIÓN ESPECIFICA</b>	<b>5</b>	Realizar la planeación y presentación de las sesiones mensuales de clase antes de inicio de cada mes y cargarlas en la plataforma o medio destinado para tal fin teniendo en cuenta los formatos y lineamientos establecidos por la coordinación del programa.
<b>FECHA</b>	Abril	
<b>TEMA</b>	sesiones	
<b>ACTIVIDADES</b>	Las planeaciones pedagógicas fueron elaboradas al inicio de cada mes, permitiendo estructurar de manera organizada y detallada el trabajo a desarrollar en cada una de las sesiones correspondientes a las modalidades deportivas de atletismo y voleibol. A través de estas planeaciones se definieron previamente los contenidos, metodologías, recursos y tiempos de ejecución, garantizando una adecuada orientación del proceso formativo y un mejor desarrollo de las actividades programadas. Cada sesión fue diseñada con diferentes ejercicios y actividades específicas, orientadas al cumplimiento de objetivos técnicos, físicos y formativos claramente establecidos. Asimismo, se implementó una secuencia metodológica con progresión pedagógica, iniciando desde habilidades básicas hasta alcanzar niveles de mayor complejidad, favoreciendo de esta manera el aprendizaje significativo y el desarrollo integral de los participantes. De igual forma, las actividades planteadas fueron adaptadas a las características, edades y necesidades de cada grupo poblacional, promoviendo la participación activa, el trabajo en equipo, la disciplina y el mejoramiento continuo. Este enfoque no solo contribuye al fortalecimiento de las capacidades motrices y deportivas, sino también a la formación en valores, aportando al cumplimiento de los objetivos propuestos y a la obtención de resultados satisfactorios en cada uno de los participantes	
<b>texto</b>	Pantallazo de ejemplo.	

**EVIDENCIAS**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
Movilidad articular Rotaciones controladas de tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello para mejorar el rango de movimiento.		5 min	BAJA	30'	15m
Trote suave: Los estudiantes trotan alrededor de la pista a ritmo cómodo para elevar la temperatura corporal y preparar músculos y articulaciones.		10min	MEDIA	2m	
Tabajo de salida media antes estímulo		10min	MEDIA	2m	
Práctica de entrega del testigo Practicar el intercambio del testigo en zona de cambio.		19min	MEDIA	60	20min
Relevos por equipos 4x50 m con el intercambio del testigo en zona de cambio.		18min	MEDIA	120	20min
Competencia corta de relevos, en un solo equipo todo el grupo y distintas distancias		19min	ALTA	60	20min
Relevos por equipos 4x100 m con el intercambio del testigo en zona de cambio.		18min	ALTA	120	20min
Caminata suave: Bajar pulsaciones caminando alrededor de la pista.		5min	BAJA	30'	6min
Estiramientos: Trabajo de flexibilidad para piernas y zona lumbar.		10min	BAJA		10min

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
Movilidad articular Rotaciones controladas de tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello para mejorar el rango de movimiento.		5 min	MEDIA	30	6MIN
Trote suave: Los estudiantes trotan alrededor de la pista a ritmo cómodo para elevar la temperatura corporal y preparar músculos y articulaciones.		10MIN	MEDIA	120	12 MIN
Tabajo de salida media antes estímulo		10MIN	MEDIA	180	12MIN
Práctica de entrega del testigo Practicar el intercambio del testigo en zona de cambio.		19MIN	MEDIA	60	20MIN
Relevos por equipos 4x50 m con el intercambio del testigo en zona de cambio.		18MIN	MEDIA	120	20MIN
Competencia corta de relevos, en un solo equipo todo el grupo y distintas distancias		19MIN	ALTA	60	20MIN
Relevos por equipos 4x100 m con el intercambio del testigo en zona de cambio.		18MIN	ALTA	120	20MIN
Caminata suave: Bajar pulsaciones caminando alrededor de la pista.		5MIN	BAJA	30'	6MIN
Estiramientos: Trabajo de flexibilidad para piernas y zona lumbar.		10MIN	BAJA		10MIN

<b>OBLIGACIÓN ESPECIFICA</b>	<b>6</b>	Conformar dos grupos de trabajo en dos disciplinas deportivas atendiendo que para las disciplinas deportivas de conjunto mínimo deben conformarla 25 estudiantes y para la individuales mínimo 15.
<b>FECHA</b>	Abril	
<b>TEMA</b>	Conformación de grupos de trabajo	
<b>ACTIVIDADES</b>	Durante el mes de abril se realizó la conformación de los grupos de deportistas que integrarán las modalidades de atletismo y voleibol, superando satisfactoriamente el número mínimo de participantes establecido para cada disciplina. Este proceso reflejó una amplia aceptación y un alto nivel de compromiso por parte de la comunidad educativa, alcanzando una cobertura cercana al 100 % de la población institucional. De igual manera, se contó con el respaldo permanente de la rectoría, la cual brindó los espacios, recursos y condiciones necesarias para el adecuado desarrollo del componente de Centros de Interés, fortaleciendo significativamente la ejecución del programa. Las actividades se llevan a cabo en la sede principal de la Institución Educativa Departamental Víctor Manuel Londoño, ubicada en el municipio de Vianí, proporcionando un entorno adecuado para la formación deportiva, la participación activa y el desarrollo integral de los estudiantes.	
<b>TIPO DE EVIDENCIAS</b>	fotografía	

**EVIDENCIAS**



<b>OBLIGACIÓN ESPECIFICA</b>	<b>7</b>	Consolidar e inscribir equipos que representen a la IED en la cual desarrollan el proceso formativo en los juegos intercolegiados como espacio de competencia donde se pueda controlar los avances y resultados obtenidos en el mismo.
<b>FECHA</b>	Abril	
<b>TEMA</b>	Conformación de grupos	
<b>ACTIVIDADES</b>	Durante el mes de abril se realizó la observación y evaluación de los deportistas que cumplen con los requisitos establecidos para su inscripción y posterior participación en los Juegos Intercolegiados. Para ello, se verificaron aspectos como los rangos de edad, nivel de escolaridad, modalidad deportiva y el desempeño técnico y táctico en cada disciplina específica. De igual manera, se efectuó un seguimiento continuo al rendimiento deportivo y a la evolución de cada participante a lo largo del proceso, permitiendo identificar avances, fortalezas y aspectos por mejorar en su formación deportiva.	
<b>TIPO DE EVIDENCIAS</b>	Fotográfico	

**EVIDENCIAS**



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	8	Establecer procesos de evaluación control y seguimiento a los niños participantes del proceso formativo que permitan la detección y selección de talentos deportivos ampliando la reserva deportiva de nuestro departamento y la articulación a los programas específicos en los sitios donde se implementan los polos de desarrollo.
FECHA	Abril	
TEMA	Control y seguimiento	
ACTIVIDADES	Durante el mes de abril se llevó a cabo el seguimiento y la observación permanente de los avances en el rendimiento de cada uno de los deportistas, con el objetivo de evaluar su progreso en comparación con el inicio del programa. A través de este proceso, se logró evidenciar que algunos participantes sobresalen por su desempeño, destacándose por la evolución presentada en aspectos técnicos, físicos y actitudinales. De igual manera, se identificó un mejoramiento general en el nivel deportivo del grupo, reflejado en el fortalecimiento de habilidades, la adaptación a las dinámicas de entrenamiento y el cumplimiento de los objetivos propuestos en cada sesión. Estas observaciones permiten orientar de manera más precisa las estrategias pedagógicas y metodológicas, favoreciendo la atención diferenciada y el acompañamiento individual de los deportistas, con el propósito de potenciar su desarrollo integral y contribuir al fortalecimiento continuo de su proceso formativo y deportivo.	
TIPO DE EVIDENCIAS	fotográfico	

### EVIDENCIAS



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	9	Presentar un plan de trabajo donde se relacionen las 25 horas de labor semanal discriminando las cuatro sesiones con cada disciplina deportiva las cinco horas de desarrollo del proyecto por una cultura del movimiento como eje del desarrollo integral y cuatro horas de planificación de una actividad mensual general en la institución educativa y las demás actividades propuestas para su desarrollo.
FECHA	Abril	
TEMA	Plan de trabajo	
ACTIVIDADES	Para el mes de abril se estructuró un plan de trabajo en el cual se distribuyen las 25 horas semanales destinadas al desarrollo de las actividades programadas. De estas, se asignan 8 horas semanales para cada modalidad deportiva, atletismo y voleibol, para un total de 16 horas de formación deportiva. Asimismo, se desarrollan 5 horas semanales orientadas a la ejecución de pausas activas, promoviendo espacios de bienestar, recreación y fortalecimiento físico dentro de la comunidad educativa. De igual manera, se destinan 4 horas de planeación para la organización de actividades recreativas, las cuales se realizan una vez al mes con el propósito de fomentar la integración, la participación y el aprovechamiento del tiempo libre. Las planeaciones establecidas fueron ejecutadas en su totalidad, garantizando una adecuada implementación de las actividades y una atención eficiente a la comunidad educativa beneficiada por el programa.	
TIPO DE EVIDENCIAS	fotografica	

### EVIDENCIAS

 <b>INDEPORTES</b> <small>REGIÓN TROPICAL DEL SUR</small> <small>ASOCIACIÓN DE DEPORTES DE COLOMBIA</small>							
HORARIO CENTROS DE INTERES I.E.D. VICTOR MANUEL LONDOÑO MUNICIPIO DE VIANI							
HORA	SEDE	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	SABADO
7:00AM-8:00AM	SEDE PRINCIPAL	VOLEIBOL - ATLETISMO	VOLEIBOL - ATLETISMO		VOLEIBOL - ATLETISMO		
8:00AM-9:00AM	SEDE PRINCIPAL	VOLEIBOL - ATLETISMO	VOLEIBOL - ATLETISMO		VOLEIBOL - ATLETISMO		
9:00AM-10:00AM	SEDE PRINCIPAL	VOLEIBOL - ATLETISMO	VOLEIBOL - ATLETISMO		VOLEIBOL - ATLETISMO		
10:00AM-11:00AM	SEDE PRINCIPAL	VOLEIBOL - ATLETISMO	VOLEIBOL - ATLETISMO		VOLEIBOL - ATLETISMO		
11:00AM-1:00PM		PAUSAS ACTIVAS	PAUSAS ACTIVAS		PAUSAS ACTIVAS		
1:00PM-2PM		PAUSAS ACTIVAS	PAUSAS ACTIVAS		PAUSAS ACTIVAS	PLANEACION	
OBSERVACIONES							
NOMBRE PROMOTOR				ELICIO RUBIO MESA		CELULAR	3147915196
NOMBRE RECTOR				ROSA AMALIA BARRANGAN		CELULAR	3223465891

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	10	Construir en los casos que sea necesario e implementar los procesos de evaluación tanto en la parte inicial del proceso y al finalizar el mismo estableciendo las diferencias generadas con la intervención pedagógica por medio de un informe detallado.
FECHA	Abril	

TEMA	Análisis
ACTIVIDADES	La evaluación del proceso se encuentra proyectada para su aplicación en una fase posterior, con el propósito de identificar de manera más precisa y objetiva los avances de los deportistas a lo largo del desarrollo del programa. Esta permitirá analizar el progreso en aspectos técnicos, físicos y formativos, así como valorar el cumplimiento de los objetivos planteados, de igual manera, la implementación de esta evaluación facilitará la toma de decisiones pedagógicas fundamentadas, orientadas al fortalecimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje y al mejoramiento continuo del desempeño de los participantes.

TIPO DE EVIDENCIAS	Fotográfica
--------------------	-------------

**EVIDENCIAS**



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	<b>11</b>	Asistir y o apoyar según corresponda todas las reuniones capacitaciones y o eventos convocados por deportes con Dinamarca y en los cuales se requiere su presencia y participación.
-----------------------	-----------	---

FECHA	Abril
-------	-------

TEMA	Reuniones
------	-----------

ACTIVIDADES	Durante este periodo no asistí a la reuniones convocadas
-------------	--

TIPO DE EVIDENCIAS	N/A
--------------------	-----

**EVIDENCIAS**

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	<b>12</b>	Consolidar y presentar a través de la plataforma Secop dos su informe de ejecución contractual planeación semanales base de datos de cobertura y registro de evidencias de acuerdo con la forma de pago condiciones técnicas y o productos establecidos.
-----------------------	-----------	--

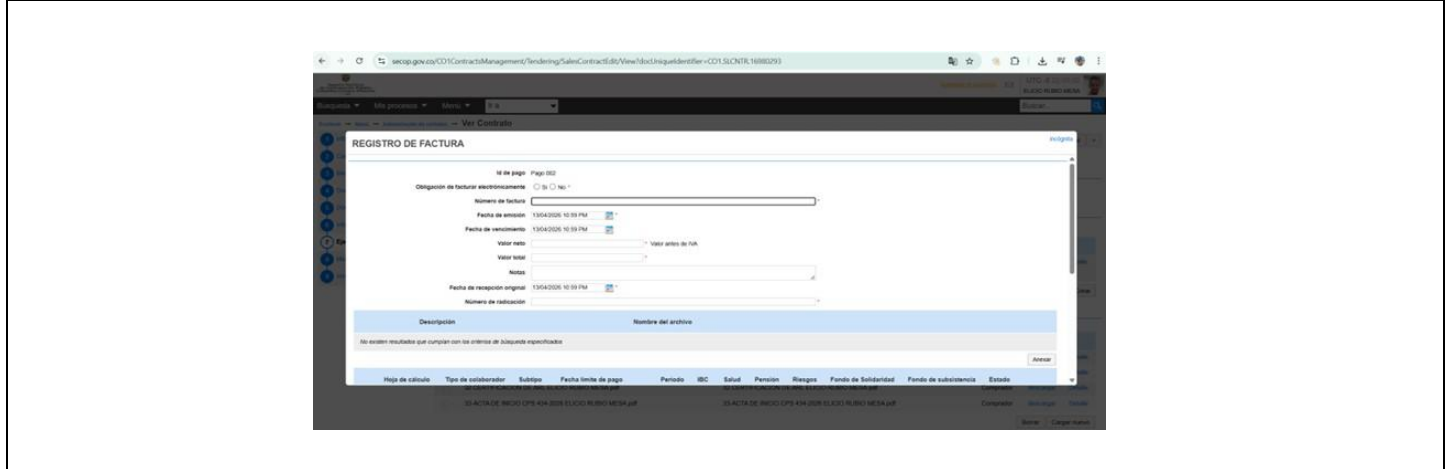
FECHA	Abril
-------	-------

TEMA	Cargue a secop
------	----------------

ACTIVIDADES	Se presentó por medio de la plataforma secop II el cargue de la cuenta de cobro, informe de evidencias, el informe de gestión contractual, y parafiscales del mes de febrero 2026. Cumpliendo con los lineamientos requeridos por parte de la supervisión y la entidad.
-------------	---

TIPO DE EVIDENCIAS	fotográfica
--------------------	-------------

**EVIDENCIAS**



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	<b>13</b>	El contratista debe entregar una certificación expedida por parte de la institución educativa en donde conste el cumplimiento de sus actividades relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.
-----------------------	-----------	--

FECHA	Abril
-------	-------

TEMA	Certificación IED
------	-------------------

ACTIVIDADES	certificación expedida por parte de la institución educativa, donde se informa el cumplimiento por parte del monitor durante el periodo comprendido del 01 de abril al 30 de abril de 2026
-------------	--

TIPO DE EVIDENCIAS	Texto
--------------------	-------

**EVIDENCIAS**



LA RECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
DEPARTAMENTAL VICTOR MANUEL LONDOÑO DE VIANI  
CUNDINAMARCA

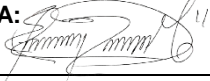
CERTIFICA:

Que el licenciado **ELICIO RUBIO MESA** identificado con C.C. 1072618420, especialista en Educación Física, cumple a satisfacción cada una de las actividades relacionadas en los Centros de Interés en Actividad Física Recreación y Deportes de Indígenas Cundinamarca en el mes de abril.

Española en Viani Cundinamarca, a los catorce (14) del mes de mayo del año dos mil veintidós (2022).

  
ROSA ANJALLA BARAGAN VELENCEZ  
Rectora  
C.C. 29.904.335 San Juan de Riosuco

FIRMA:



NOMBRE: ELICIO RUBIO MESA

CORREO: [elrume01@gmail.com](mailto:elrume01@gmail.com)

CONTACTO: 3147915196



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPTAL VÍCTOR MANUEL LONDOÑO  
VIANÍ – CUNDINAMARCA**



Educación Formal en los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media académica  
Resolución No. 002268 mayo 12 de 2.003  
Educación de Adultos Resolución N°10273 de diciembre 14 de 2005 y Resolución 008939 del 16 de diciembre de 2022  
Res 5021 de 25 de junio de 2018 Reconocimiento Oficial para procesos de Articulación con Instituciones de Educación Superior y Desarrollo Humano  
Resolución 009075 de 27 de noviembre de 2025 modalidad de Media Técnica en Gestión Cultural y Artística  
Resolución N° 001663 de 18 de marzo de 2026 Autoriza la implementación de Jornada Única en la Sede principal y otras sedes.

**LA RECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
DEPARTAMENTAL VICTOR MANUEL LONDOÑO DE VIANI  
CUNDINAMARCA**

**C E R T I F I C A:**

Que el licenciado **ELICIO RUBIO MESA** identificado con C.C. 1072618420, expedida en Bituima- Cundinamarca, cumplió a satisfacción cada una de las actividades relacionadas en los Centros de Interés en Actividad Física Recreación y Deportes de Indeportes Cundinamarca en el mes de abril.

Expedida en Vianí Cundinamarca, a los catorce (14) del mes de mayo del año dos mil veintiséis (2026).

**ROSA AMALIA BARRAGÁN MELÉNDEZ**  
Rectora  
C.C. 20.904.335 San Juan de Rioseco



**INDEPORTES**  
INSTITUTO DESENVOLUPAMIENTO DE LA  
REGIÓN Y EL DEPORTE DE CUJUBAMA

### HORARIO CENTROS DE INTERES I.E.D. VICTOR MANUEL LONDOÑO MUNICIPIO DE VIANI

HORA	SEDE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00AM-9:00AM	SEDE PRINCIPAL	VOLEIBOL - ATLETISMO	VOLEIBOL - ATLETISMO		VOLEIBOL - ATLETISMO		
9:00AM - 10:00AM	SEDE PRINCIPAL	VOLEIBOL - ATLETISMO	VOLEIBOL - ATLETISMO		VOLEIBOL - ATLETISMO		
11:00AM - 1:00PM	SEDE PRINCIPAL	VOLEIBOL - ATLETISMO	PAUSAS ACTIVAS		VOLEIBOL - ATLETISMO		
1:00PM-2PM		PAUSAS ACTIVAS	PAUSAS ACTIVAS		PAUSAS ACTIVAS	PLANEACION	
OBSERVACIONES							
NOMBRE PROMOTOR		ELICIO RUBIO MESA				CELULAR	3147915196
NOMBRE RECTOR		ROSA AMALIA BARRANGAN				CELULAR	3223145391



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA  
INDEPORTES CUNDINAMARCA  
CENTROS DE INTEGRACION



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL

PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	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	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES		
ACERO	RODRIGUEZ	KAREN	TATIANA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
ACQUIAR	SALAZAR	SARA	VALENTINA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
ALARCON	FERRUCHO	ANDRES	CAMILO	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
VILLAMIZAR	VANEGAS	DYLAN	STEVEN	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
ANGARITA	DUARTE	CARLOS	DAVID	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
VILLA	SANCHEZ	ASHLY	SARET	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
VERGARA	BARACALDO	HEILER	ANDRES	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
AYALA	RODRIGUEZ	HELEN	NICOL	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
VELASQUEZ	VARGAS	MARIA	ALEJANDRA	1	1	1	1	1	1	1	1																										8	8	0	100%
BARRAGAN	TJARGO	SHAIEL	CAROLINA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
VEGA	GALLEGO	SARA	YARITH	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
BELLO	CASTIBLANCO	MARIA	PAULA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
VEGA	CASTILLO	ANGEL	STIVEN	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
BELLO	RODRIGUEZ	JHON	EDINSON	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
BOLIVAR	DAZ	LUIS	FELIPE	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
BUSTOS	GAITAN	KAREN	VANESSA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
CABRERA	ROMERO	JUAN	LUIS	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
TORRES	MENDEZ	LAURA	KATALINA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
TORRES	GUERRERO	NICOLE	XIMENA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
CASTIBLANCO	GUTIERREZ	DUVAN	FELIPE	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
STERLING	NARANJO	MATIAS	CAMILO	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
SILVA	DUARTE	DANNA	SOFIA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
SESQUILE	RAMIREZ	ANGELA	JULIETH	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
SEPULVEDA	PELÁEZ	DANNA	SALOME	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
CRUZ	ALDANA	NICOLAS		1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
SALINAS	BUITRAGO	ROSMY	YADIRA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
SALINAS	BUITRAGO	JANDER	STIVEN	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
SALGUERO	CHAVES	MARIA	PAULA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
SABOYA	PAEZ	LORD	ACLARIUS	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
CRUZ	VIRACACHA	SARA	SOFIA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
DUARTE	ROMERO	KEVIN	ALEXIS	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
ENCISO	CAICEDO	LENNIS	NATALIA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
RODRIGUEZ	VELASQUEZ	AILEEN	LUCIANA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
ENCISO	HERRAN	LAURA	VALENTINA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
RODRIGUEZ	RAMIREZ	ANDRES	SANTIAGO	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
ENCISO	MOSCOSO	MIGUEL	ANGEL	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
RODRIGUEZ	GUTIERREZ	MARIA	JOSE	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
RODRIGUEZ	ESPITIA	KAREN	VICTORIA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
ROBELTO	BAUTISTA	PAULA	ANDREA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
RIVERA	CELEMIN	JHON	SAMIR	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
RIOS	CYUELA	MARIANA		1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
RIOS	DUQUE	OSCAR	SAMUEL	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
FERNANDEZ	CRUZ	DYLAN	SANTIAGO	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
FORERO	ENCISO	JHON	ALEJANDRO	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
RAMIREZ	RIOS	JONATHAN		1	1	1	1	1	1	1	1																								8	8	0	100%		
RAMIREZ	RIOS	FERNANDO	ESTEBAN	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
GALVIS	BERMUDEZ	SEBASTIAN		1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
GARCIA	AGUILAR	YEFERSON	DAVID	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
RAMIREZ	CONTRERAS	LUISA	MARIANA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
GARCIA	TORRES	ANDRES	SANTIAGO	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
QUESADA	SANTIBANES	JUAN	ESTEBAN	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
GARZON	MENDEZ	OSCAR	DAVID	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
PRIETO	GARZON	JOSEPH	MANUEL	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
GOMEZ	GUERRERO	JHON	SEBASTIAN	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
GOMEZ	RODRIGUEZ	ALLISON	CAMILA	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
GONZALEZ	BURGOS	LUCIANA		1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
GONZALEZ	DUARTE	MAIRON	YECID	1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	
GRANADO	CAMACHO	TATIANA		1	1	1	1	1	1	1	1																									8	8	0	100%	

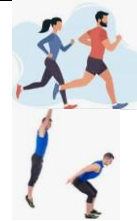






**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**


**FECHA: 06-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO:** Mejorar las capacidades técnicas, físicas y tácticas de los jugadores mediante ejercicios progresivos de voleibol que desarrollen coordinación, control del balón y trabajo en equipo.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
<b>1. Trote con cambios de dirección:</b> Actividad de calentamiento enfocada en preparar el cuerpo, mejorar la movilidad y activar la coordinación con y sin balón. <b>2. Saltos suaves en el lugar:</b> Actividad de calentamiento enfocada en preparar el cuerpo, mejorar la movilidad y activar la coordinación con y sin balón. <b>3. Juego de pases en parejas:</b> Actividad de calentamiento enfocada en preparar el cuerpo, mejorar la movilidad y activar la coordinación con y sin balón.		<b>5 min</b>  <b>10MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>30</b>  <b>120</b>  <b>180</b>	<b>6MIN</b>  <b>12 MIN</b>  <b>12MIN</b>
<b>1. Pases de dedos contra pared</b> El jugador lanza el balón contra la pared usando pase de dedos intentando mantener altura constante. <b>2. Triángulo de pases</b> Tres jugadores forman un triángulo y realizan pases de dedos rotando la dirección del balón. <b>3. Pase alto tras desplazamiento lateral</b> El jugador se mueve lateralmente dos pasos y realiza un pase de dedos al compañero. <b>4. Control de balón caminando</b> Caminan mientras realizan toques continuos de dedos manteniendo el balón sobre la cabeza		<b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>  <b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>	<b>BAJA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>ALTA</b>  <b>MEIDA</b>	<b>60</b>  <b>120</b>  <b>60</b>  <b>120</b>	<b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>
<b>Respiración y relajación:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento <b>Movilidad suave:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento		<b>5MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>  <b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>  <b>10MIN</b>

*Elcio F.*

PROMOTOR



GESTOR









VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 06-04-26 FEBRERO IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

OBJETIVO: Mejorar las capacidades técnicas, físicas y tácticas de los jugadores mediante ejercicios progresivos de voleibol que desarrollen coordinación, control del balón y trabajo en equipo.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
<b>1. Trote con cambios de dirección:</b> Actividad de calentamiento enfocada en preparar el cuerpo, mejorar la movilidad y activar la coordinación con y sin balón. <b>2. Saltos suaves en el lugar:</b> Actividad de calentamiento enfocada en preparar el cuerpo, mejorar la movilidad y activar la coordinación con y sin balón. <b>3. Juego de pases en parejas:</b> Actividad de calentamiento enfocada en preparar el cuerpo, mejorar la movilidad y activar la coordinación con y sin balón.	 	<b>5 min</b>  <b>10MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>30</b>  <b>120</b>  <b>180</b>	<b>6MIN</b>  <b>12 MIN</b>  <b>12MIN</b>
<b>1. Defensa de remates:</b> Ejercicio técnico-táctico donde los jugadores practican fundamentos del voleibol aplicados al juego real. <b>2. Rally controlado 3 vs 3:</b> Ejercicio técnico-táctico donde los jugadores practican fundamentos del voleibol aplicados al juego real. <b>3. Transición defensa-ataque:</b> Ejercicio técnico-táctico donde los jugadores practican fundamentos del voleibol aplicados al juego real. <b>4. Skipping y talones a glúteos:</b> Actividad de calentamiento enfocada en preparar el cuerpo, mejorar la movilidad y activar la coordinación con y sin balón	  	<b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>  <b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>  <b>ALTA</b>  <b>ALTA</b>  <b>ALTA</b>	<b>60</b>  <b>120</b>  <b>60</b>  <b>120</b>	<b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>
<b>Respiración y relajación:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento <b>Movilidad suave:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento		<b>5MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>  <b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>  <b>10MIN</b>

*Elicio P.*

PROMOTOR



GESTOR








VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 06-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: DESARROLLO DE LA TECNICA DE CARRERA**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
<p>Marcha atlética: Es una forma de desplazamiento donde siempre hay contacto con el suelo; la pierna que avanza debe estar extendida desde el momento en que toca el suelo hasta pasar la posición vertical. Sirve para activar la cadera y las piernas.</p> <p>Elevaciones de rodillas: Al caminar o trotar, levanta las rodillas hasta la altura de la cadera, manteniendo el tronco erguido.</p> <p>Activa la musculatura anterior del muslo y mejora la movilidad de la cadera.</p> <p>Talones al glúteo: Al desplazarte, lleva los talones hacia los glúteos de forma alterna. Estira y activa la musculatura posterior de las piernas.</p>	 	<p><b>5 min</b></p> <p><b>10MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>	<p><b>MEDIA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>120</b></p> <p><b>180</b></p>	<p><b>6MIN</b></p> <p><b>12 MIN</b></p> <p><b>12MIN</b></p>
<p>Carrera continua suave: Corre a ritmo cómodo y constante durante 15-20 minutos. Mejora la resistencia aeróbica y prepara al cuerpo para esfuerzos más intensos.</p> <p>Zancadas largas: Da pasos más amplios de lo habitual, impulsando con fuerza desde la punta del pie. Fortalece los músculos de las piernas y aumenta la longitud de la zancada.</p> <p>Carrera en progresión: Empieza a velocidad baja y aumenta paulatinamente hasta llegar a un ritmo moderado-alto en los últimos metros. Mejora la capacidad de aceleración y la respuesta cardiovascular.</p> <p>Saltos a la cuerda: Realiza saltos rítmicos, apoyando solo la punta de los pies. Fortalece los gemelos, mejora la coordinación y la resistencia de los tobillos.</p>	 	<p><b>19MIN</b></p> <p><b>18MIN</b></p> <p><b>19MIN</b></p> <p><b>18MIN</b></p>	<p><b>ALTA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p> <p><b>ALTA</b></p> <p><b>ALTA</b></p>	<p><b>60</b></p> <p><b>120</b></p> <p><b>60</b></p> <p><b>120</b></p>	<p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p>
<p>Estiramiento de cuádriceps: De pie, lleva un talón hacia el glúteo sujetando el pie con la mano; mantén la posición 15-20 segundos. Relaja y alarga la musculatura anterior del muslo.</p> <p>Estiramiento de isquiotibiales: Sentado con una pierna extendida, inclina el tronco hacia adelante sin doblar la espalda. Alarga los músculos posteriores de la pierna y alivia la tensión acumulada.</p>		<p><b>5MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>	<p><b>BAJA</b></p> <p><b>BAJA</b></p>	<p><b>30'</b></p>	<p><b>6MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>

*Elicio P.*

PROMOTOR

*[Firma]*

GESTOR

*[Firma]*

VoBo








**CUNDINAMARCA: DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 07-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: DESARROLLO DE LA VELOCIDAD**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
Caminata lateral: Desplázate de lado, dando pasos amplios y cruzando levemente una pierna por delante de la otra. Activa los músculos externos de la cadera y mejora la estabilidad lateral.		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
Rotaciones de cadera: De pie, con manos en la cintura, realiza movimientos circulares con la cadera en ambos sentidos. Aumenta la movilidad articular y prepara la zona para el movimiento.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
Balances de pierna: De pie y apoyado en un punto fijo, balancea una pierna hacia adelante y atrás, luego hacia los lados. Mejora la amplitud de movimiento y activa los músculos de la pierna.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
Series de 100 metros: Corre 100 metros a ritmo medio-rápido, descansa 1 minuto entre cada serie (repite 6-8 veces). Mejora la velocidad y la resistencia a esfuerzos cortos.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Carrera con cambios de ritmo: Corre 2 minutos suave, 30 segundos rápido, repite el ciclo 5 veces. Desarrolla la capacidad de variar la intensidad y mejora la resistencia intermedia.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Salto en longitud sin impulso: Desde parado, salta hacia adelante llegando lo más lejos posible, impulsando con ambas piernas. Fortalece la potencia de las piernas y la coordinación.		<b>19MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Escalones: Sube y baja escalones de forma rítmica, apoyando toda la planta del pie o solo la punta. Fortalece cuádriceps, glúteos y gemelos.		<b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Estiramiento de gemelos: Frente a una pared, coloca un pie atrás con la pierna estirada y el talón pegado al suelo; inclina el cuerpo hacia adelante. Alarga los músculos de la pantorrilla.		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
Estiramiento de aductores: Sentado con las plantas de los pies juntas, baja las rodillas hacia el suelo suavemente. Relaja y estira la zona interna de los muslos.		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio F.*

PROMOTOR

*[Signature]*

GESTOR

*[Signature]*

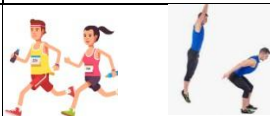


VoBo



**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 07-04-26 FEBRERO IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

Mejorar el tiempo de salto en acciones ofensivas.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
1. <b>Trote con palmada sobre la cabeza</b> Corren suavemente dando palmadas sobre la cabeza. 2. <b>Movilidad de tobillos y rodillas</b> Realizan movimientos articulares suaves para preparar el salto. 3. <b>Salto coordinados con brazos</b> Saltan usando balanceo de brazos para ganar impulso		5 min	MEDIA	30	6MIN
1. <b>Carrera de impulso sin balón</b> Practican los pasos de aproximación utilizados en el remate. 2. <b>Salto coordinado con lanzamiento</b> El entrenador lanza el balón y el jugador salta en el momento adecuado. 3. <b>Simulación de remate</b> Ejecutan el gesto de remate sin golpear balón. 4. <b>Salto intentando alcanzar balón alto</b> El jugador intenta tocar un balón colocado a cierta altura.		19MIN	ALTA	60	20MIN
1. <b>Estiramiento de cuádriceps y glúteos</b> Estiran la parte frontal del muslo sosteniendo el pie detrás. 2. <b>Respiración de recuperación</b> Realizan respiraciones profundas para bajar pulsaciones.		5MIN	BAJA	30'	6MIN
		10MIN	BAJA		10MIN

*Elcio F.*

PROMOTOR






GESTOR



VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 09-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION  
OBJETIVO: MEJORA DE LA RESISTENCIA AERÓBICA**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
<p>Trote ligero: Carrera muy suave y continua durante 8-10 minutos. Eleva la temperatura corporal y activa el sistema cardiovascular sin cansar.</p> <p>Circunducciones de tobillo: Sentado o de pie, realiza movimientos circulares con cada tobillo, en ambos sentidos. Mejora la movilidad y previene lesiones en la articulación.</p> <p>Elevaciones de talón: De pie, sube y baja los talones apoyando solo la punta de los pies, de forma continua. Activa y fortalece los gemelos antes del trabajo principal.</p>		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
<p>Carrera de fondo moderado: Corre durante 25-30 minutos a ritmo estable, donde puedas hablar pero con cierta dificultad. Mejora la resistencia aeróbica básica.</p> <p>Zancadas con salto: Da una zancada larga y salta cambiando la posición de las piernas en el aire. Aumenta la potencia de las piernas y la coordinación en el paso.</p> <p>Carrera en subida corta: Corre en una pendiente suave de 30-40 metros, con impulso fuerte en cada paso; repite 5-6 veces. Fortalece la fuerza de propulsión y mejora la técnica.</p> <p>Pasos rápidos en el lugar: Corre en el lugar con pasos muy cortos y rápidos, manteniendo el ritmo alto durante 30-40 segundos. Mejora la frecuencia de zancada y la agilidad.</p>		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
		<b>27MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>30MIN</b>
		<b>27MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>180</b>	<b>30MIN</b>
<p>Estiramiento de psoas: De pie, lleva una pierna hacia atrás y apoya la rodilla en el suelo; inclina levemente el tronco hacia adelante. Alarga el músculo que une la cadera con la columna.</p> <p>Relajación de hombros y espalda: De pie, entrelaza las manos y estira los brazos hacia arriba, luego inclínate suavemente hacia los lados. Libera tensión de la parte superior del cuerpo.</p>		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>11MIN</b>
		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio P.*

PROMOTOR




GESTOR

VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 09-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FUERZA APLICADA**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
<p>Caminata con elevación de rodillas: Al caminar, levanta las rodillas al máximo y acompaña con el movimiento de los brazos. Activa la cadena muscular completa y mejora la coordinación.</p> <p>Rotaciones de tronco: De pie con pies separados, gira el torso hacia los lados manteniendo la cadera fija. Mejora la movilidad de la columna y activa los músculos abdominales.</p> <p>Flexiones de pierna al pecho: Al caminar, lleva una rodilla hacia el pecho y sujétala unos segundos antes de seguir. Estira los isquiotibiales y activa la cadera.</p>		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
<p>Series de 200 metros: Corre 200 metros a ritmo alto, descansa 2 minutos entre cada serie (repite 4-5 veces). Mejora la resistencia a la velocidad y la capacidad de esfuerzo medio.</p> <p>Carrera con arrastres: Corre arrastrando levemente los pies por el suelo, manteniendo el cuerpo bajo. Fortalece la musculatura de la parte baja de las piernas y mejora el contacto con el suelo.</p> <p>Salto verticales: Desde parado, salta hacia arriba llegando lo más alto posible, cayendo suavemente sobre las puntas de los pies. Desarrolla potencia de piernas y control del aterrizaje.</p> <p>Carrera en curva: Entrena la carrera por trayectorias curvas, ajustando la inclinación del cuerpo y la longitud del paso. Mejora la técnica y la estabilidad en giros.</p>		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
		<b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
<p>Estiramiento de glúteos: Sentado, cruza una pierna sobre la otra y gira el torso hacia la pierna cruzada. Alarga los músculos de la zona glútea y liberar tensión.</p> <p>Estiramiento de espalda baja: De pie, inclina el tronco hacia adelante con las rodillas levemente dobladas y deja caer los brazos relajados. Relaja la zona lumbar después del esfuerzo.</p>		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio P.*

PROMOTOR

*[Signature]*

GESTOR

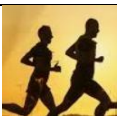






*[Signature]*

VoBo



**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 09-04-26 FEBRERO IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
<p>1. <b>Carrera lateral tocando líneas</b> Los jugadores se desplazan lateralmente por la cancha tocando cada línea con la mano, manteniendo postura baja y control del movimiento.</p> <p>2. <b>Movilidad de hombros con pases a la pared</b> Frente a una pared, el jugador realiza pases suaves con ambas manos, concentrándose en activar hombros y brazos.</p> <p>3. <b>Saltos suaves con palmada arriba</b> En el lugar, el jugador realiza pequeños saltos verticales y da una palmada sobre la cabeza para activar coordinación.</p>	   	<p><b>5 min</b></p> <p><b>10MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>	<p><b>MEDIA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>120</b></p> <p><b>180</b></p>	<p><b>6MIN</b></p> <p><b>12 MIN</b></p> <p><b>12MIN</b></p>
<p>1. <b>Pases de antebrazo en movimiento</b> En parejas, los jugadores avanzan lentamente mientras intercambian pases de antebrazo intentando mantener el balón en el aire.</p> <p>2. <b>Toques de dedos en círculo</b> Cuatro jugadores forman un círculo y realizan pases de dedos manteniendo el balón en juego sin que caiga.</p> <p>3. <b>Desplazamiento frontal + pase alto</b> El jugador avanza tres pasos y realiza un pase alto al compañero que está frente a él.</p> <p>4. <b>Recepción de balón lanzado por entrenador</b> El entrenador lanza el balón y el jugador debe recibirlo con antebrazos dirigiéndolo hacia un punto específico.</p>	    	<p><b>19MIN</b></p> <p><b>18MIN</b></p> <p><b>19MIN</b></p> <p><b>18MIN</b></p>	<p><b>MEDIA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p> <p><b>ALTA</b></p> <p><b>ALTA</b></p>	<p><b>60</b></p> <p><b>120</b></p> <p><b>60</b></p> <p><b>120</b></p>	<p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p>
<p>1. <b>Estiramiento de hombros cruzado</b> Un brazo cruza el pecho mientras el otro lo sostiene para relajar la musculatura.</p> <p>2. <b>Estiramiento de espalda inclinada</b> Con piernas semiflexionadas, se inclinan hacia adelante relajando la espalda.</p>		<p><b>5MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>	<p><b>BAJA</b></p> <p><b>BAJA</b></p>	<p><b>30'</b></p>	<p><b>6MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>

*Elcio P.*

PROMOTOR



GESTOR






VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 13-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Mejorar la precisión en el pase de dedos.**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Carrera con bote de balón</b> Los jugadores trotan alrededor de la cancha botando el balón con una mano para activar coordinación.</li> <li><b>Rotaciones de tronco con balón</b> Con el balón sobre la cabeza, realizan giros del tronco hacia ambos lados para activar el core.</li> <li><b>Saltos alternos sobre línea</b> Saltan de un lado a otro de una línea del suelo manteniendo ritmo constante.</li> </ol>		<b>5 min</b>  <b>10MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>30</b>  <b>120</b>  <b>180</b>	<b>6MIN</b>  <b>12 MIN</b>  <b>12MIN</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Pases de dedos contra pared</b> El jugador lanza el balón contra la pared usando pase de dedos intentando mantener altura constante.</li> <li><b>Triángulo de pases</b> Tres jugadores forman un triángulo y realizan pases de dedos rotando la dirección del balón.</li> <li><b>Pase alto tras desplazamiento lateral</b> El jugador se mueve lateralmente dos pasos y realiza un pase de dedos al compañero.</li> <li><b>Control de balón caminando</b> Caminan mientras realizan toques continuos de dedos manteniendo el balón sobre la cabeza.</li> </ol>		<b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>  <b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>ALTA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>60</b>  <b>120</b>  <b>60</b>  <b>120</b>	<b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>
<b>Respiración y relajación:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento <b>Movilidad suave:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento		<b>5MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>  <b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>  <b>10MIN</b>

*Elvira R.*

PROMOTOR

*[Signature]*

GESTOR


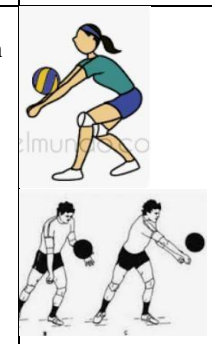

*[Signature]*

VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 13-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Mejorar la técnica de recepción con antebrazos.**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
1. <b>Skiping bajo</b> Los jugadores avanzan levantando ligeramente las rodillas manteniendo ritmo constante. 2. <b>Balaceo de brazos</b> Con piernas separadas, balancean los brazos hacia adelante y atrás para activar hombros. 3. <b>Saltos con pies juntos</b> Realizan pequeños saltos manteniendo pies juntos y aterrizando suavemente.		<b>5 min</b>  <b>10MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>30</b>  <b>120</b>  <b>180</b>	<b>6MIN</b>  <b>12 MIN</b>  <b>12MIN</b>
1. <b>Recepción de saque suave</b> En parejas, un jugador lanza el balón y el otro realiza recepción con antebrazos. 2. <b>Antebrazos contra pared</b> Golpean el balón con antebrazos contra la pared manteniendo control. 3. <b>Recepción tras desplazamiento diagonal</b> El jugador se mueve en diagonal y recibe el balón dirigido por el compañero. 4. <b>Control bajo continuo</b> Mantienen el balón en el aire usando solo antebrazos.		<b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>  <b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>60</b>  <b>120</b>  <b>60</b>  <b>120</b>	<b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>
1. <b>Estiramiento de gemelos</b> Apoyan manos en pared y estiran la parte posterior de la pierna. 2. <b>Respiración con brazos arriba</b> Inhalan levantando brazos y exhalan bajándolos lentamente.		<b>5MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>  <b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>  <b>10MIN</b>

*Elcio F.*

PROMOTOR

GESTOR




VoBo





**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 13-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION  
OBJETIVO: APLICACION DE LA COORDINACION PARA EL ATLETISMO.**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
Trote con pasos laterales: Trota desplazándote de lado, cambiando de dirección cada ciertos metros. Activa la estabilidad y los músculos de la cadera.		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
Extensión de pierna hacia atrás: Al caminar, lleva una pierna estirada hacia atrás al máximo, manteniendo el tronco recto. Estira la parte delantera de la cadera y activa glúteos.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
Movimientos de hombros: Eleva, baja y realiza círculos con los hombros, de forma suave y continua. Prepara la zona superior para el movimiento de brazos al correr.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
Carrera continua variada: Corre durante 20 minutos alternando ritmos suaves y moderados. Mejora la adaptabilidad del cuerpo a diferentes intensidades.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Carrera con pasos altos: Corre levantando mucho las rodillas, con paso corto y rápido. Mejora la elevación de la zancada y la fuerza de los músculos anteriores.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Salto de tijera: Salta abriendo y cerrando las piernas y brazos al mismo tiempo, de forma rítmica. Mejora la coordinación, resistencia y potencia.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Desplazamientos en cuclillas: Avanza en posición agachada, manteniendo la espalda recta. Fortalece cuádriceps, glúteos y tobillos.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Estiramiento de tríceps: Lleva un brazo por detrás de la cabeza y empuja el codo con la otra mano. Relaja los músculos del brazo y hombro.		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
Estiramiento de todo el cuerpo: De pie, estira todo el cuerpo hacia arriba como si quisieras tocar el techo, mantén 10 segundos y relaja. Ayuda a recuperar la longitud muscular general.		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio P.*

PROMOTOR




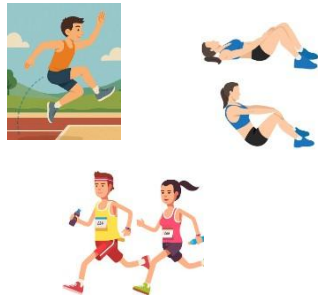

GESTOR



VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 14-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION  
OBJETIVO: DESARROLLAR LA VELOCIDAD Y RESISTENCIA**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
Caminata con giros: Al caminar, gira el cuerpo levemente a cada paso, alternando el lado. Activa la movilidad del tronco y mejora la coordinación.		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
Elevaciones de rodilla con salto: Levanta la rodilla y da un pequeño salto al mismo tiempo, alternando piernas. Activa potencia y coordinación desde el inicio.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
Flexiones de tobillo: De pie, empuja la punta del pie hacia adelante y luego hacia atrás, estirando al máximo. Mejora la movilidad y previene rigideces.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
Series de 400 metros: Corre 400 metros a ritmo constante y fuerte, descansa 3 minutos entre cada serie (repite 3-4 veces). Trabaja la resistencia de media distancia.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Zancadas cruzadas: Da pasos amplios cruzando una pierna por delante de la otra al avanzar. Mejora la movilidad de cadera y estabilidad.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Salto en profundidad: Desde una pequeña altura, baja y salta hacia arriba inmediatamente al tocar el suelo. Desarrolla la potencia reactiva de las piernas.		<b>19MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Carrera con freno: Corre rápido y frena progresivamente en los últimos metros, sin dar pasos bruscos. Mejora el control del cuerpo y la estabilidad.		<b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Estiramiento de isquiotibiales sentado: Con una pierna extendida y la otra flexionada, inclínate hacia la pierna estirada. Alarga los músculos posteriores de forma segura.		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
Relajación de piernas: Sentado, sacude suavemente las piernas y pies para liberar la tensión acumulada en la musculatura.		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elicio P.*

PROMOTOR


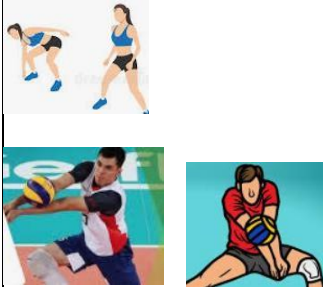

GESTOR

VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 14 -04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Desarrollar desplazamientos defensivos**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
1. <b>Carrera con cambios de dirección</b> Los jugadores trotan y cambian de dirección cada vez que el entrenador da una señal, activando reflejos y movilidad.		5 min	MEDIA	30	6MIN
2. <b>Movilidad de tobillos en círculos</b> De pie, levantan un pie y realizan movimientos circulares con el tobillo para preparar las articulaciones.		10MIN	MEDIA	120	12 MIN
3. <b>Desplazamientos laterales sin balón</b> En posición baja de defensa, se desplazan lateralmente manteniendo equilibrio y pies activos.		10MIN	MEDIA	180	12MIN
1. <b>Desplazamiento defensivo y toque al suelo</b> Los jugadores se mueven lateralmente y al escuchar una señal tocan el suelo con una mano simulando defensa baja.		19MIN	ALTA	60	20MIN
2. <b>Recepción de balón rodado</b> El entrenador hace rodar el balón y el jugador debe reaccionar rápidamente y controlarlo con antebrazos.		18MIN	MEDIA	120	20MIN
3. <b>Defensa de balón corto</b> El jugador corre hacia adelante para recibir un balón corto antes de que caiga al suelo.		19MIN	ALTA	60	20MIN
4. <b>Desplazamiento lateral con simulación de recepción</b> Mientras se desplazan lateralmente, simulan el gesto técnico de recepción.		18MIN	MEDIA	120	20MIN
1. <b>Estiramiento de cuádriceps</b> Cada jugador toma su pie por detrás y estira la parte frontal del muslo.		5MIN	BAJA	30'	6MIN
2. <b>Caminata de recuperación</b> Caminan lentamente por la cancha para disminuir pulsaciones.		10MIN	BAJA		10MIN

*Elcio F.*

PROMOTOR

*[Signature]*

GESTOR

*[Signature]*

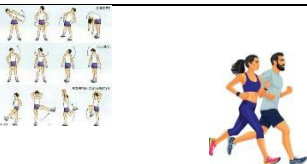
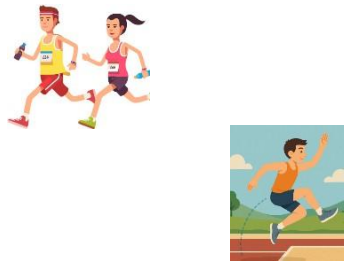

VoBo



**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 16-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: DESARROLLO DE LA TECNICA DE CARRERA**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
Trote con cambios de dirección: Trota y cambia de rumbo cada 10-15 metros, de forma suave. Activa reflejos y estabilidad. Balanceos de brazos: Realiza movimientos amplios de los brazos, imitando el movimiento al correr, a diferentes ritmos. Prepara la parte superior y sincronización. Rotaciones de rodillas: Con las manos en las rodillas, realiza círculos en ambos sentidos. Mejora la movilidad de la articulación de la rodilla.		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
Carrera de resistencia larga: Corre 35-40 minutos a ritmo cómodo. Aumenta la capacidad aeróbica y la resistencia física general. Carrera con impulsos: Cada 2 minutos, da 10 pasos con impulso máximo, luego vuelve al ritmo normal. Mejora la capacidad de aceleración y potencia. Saltos alternos: Salta con una pierna y luego con la otra, avanzando hacia adelante. Fortalece cada pierna por separado y mejora el equilibrio. Carrera en terreno irregular: Corre por superficies ligeramente desiguales (tierra, pasto). Mejora la estabilidad y la respuesta de los músculos estabilizadores.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
		<b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Estiramiento de aductores de pie: Con las piernas muy abiertas, inclina el cuerpo hacia un lado, manteniendo la pierna contraria estirada. Estira la zona interna del muslo. Estiramiento de cuello: Inclina la cabeza hacia los lados, adelante y atrás, suavemente. Libera tensión acumulada por la postura al correr.		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio P.*

PROMOTOR



GESTOR






VoBo

**CUNDINAMARCA: DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 16-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: DESARROLLO DE LA TECNICA DE CARRERA**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
<p>Caminata con inclinaciones: Al caminar, inclina el tronco hacia adelante, atrás y a los lados, de forma controlada. Activa la movilidad del tronco y estira.</p> <p>Talones al glúteo con salto: Al llevar el talón al glúteo, da un pequeño salto. Activa potencia y flexibilidad de forma combinada.</p> <p>Aperturas de cadera: De pie, abre y cierra las piernas con movimientos amplios, apoyando la punta del pie. Mejora la movilidad de la cadera.</p>		<p><b>5 min</b></p> <p><b>10MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>	<p><b>MEDIA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>120</b></p> <p><b>180</b></p>	<p><b>6MIN</b></p> <p><b>12 MIN</b></p> <p><b>12MIN</b></p>
<p>Series cortas de 50 metros: Corre 50 metros a máxima velocidad, descansa 45 segundos entre cada serie (repite 8-10 veces). Trabaja la velocidad pura y la salida rápida.</p> <p>Carrera con zancada reducida: Corre con pasos muy cortos pero muy rápidos, manteniendo el ritmo alto. Mejora la frecuencia de paso y la agilidad.</p> <p>Salto con una pierna: Salta avanzando con una sola pierna durante 15-20 metros, luego cambia. Fortalece y potencia cada miembro inferior.</p> <p>Subidas y bajadas de talón en movimiento: Al caminar o trotar, sube y baja los talones rítmicamente. Mejora la fuerza de los gemelos y la técnica de apoyo.</p>		<p><b>19MIN</b></p> <p><b>18MIN</b></p> <p><b>19MIN</b></p> <p><b>18MIN</b></p>	<p><b>ALTA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p> <p><b>ALTA</b></p> <p><b>ALTA</b></p>	<p><b>60</b></p> <p><b>120</b></p> <p><b>60</b></p> <p><b>120</b></p>	<p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p>
<p>Estiramiento de pectorales: Coloca las manos detrás de la espalda y abre el pecho, estirando suavemente. Relaja la zona del pecho y hombros.</p> <p>Estiramiento de gemelos sentado: Con las piernas extendidas, tira de los dedos de los pies hacia ti con una toalla. Alarga la pantorrilla con mayor profundidad.</p>		<p><b>5MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>	<p><b>BAJA</b></p> <p><b>BAJA</b></p>	<p><b>30'</b></p>	<p><b>6MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>

*Elcio P.*

PROMOTOR

GESTOR

VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 16-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: MEJORAR la coordinación salto-caída.**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
1. <b>Trote con elevación de rodillas</b> Los jugadores trotan levantando rodillas de forma alternada. 2. <b>Movilidad de cadera</b> Realizan círculos con la cadera para activar la articulación. 3. <b>Saltos con giro de 90°</b> Saltan y giran ligeramente el cuerpo en el aire antes de caer.		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
1. <b>Salto vertical tocando balón suspendido</b> Intentan tocar un balón sostenido por el entrenador para trabajar altura de salto. 2. <b>Secuencia salto-caída controlada</b> Realizan salto vertical y caen con rodillas flexionadas para amortiguar. 3. <b>Saltos sobre línea de ataque</b> Saltan adelante y atrás sobre la línea manteniendo ritmo constante. 4. <b>Salto y toque de balón lanzado</b> El entrenador lanza el balón y el jugador salta intentando golpearlo suavemente.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
<b>Respiración y relajación:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento <b>Movilidad suave:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio F.*

PROMOTOR



GESTOR



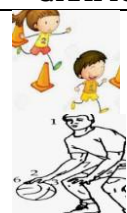


VoBo



**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 20-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Mejorar el control del balón en movimiento.**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
1. <b>Carrera en zigzag entre conos</b> Los jugadores corren esquivando conos colocados en línea. 2. <b>Balaneo lateral de piernas</b> Sujetándose de un compañero, balancean una pierna de lado a lado. 3. <b>Bote alterno del balón</b> Botan el balón con una mano y luego con la otra.		<b>5 min</b>  <b>10MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>30</b>  <b>120</b>  <b>180</b>	<b>6MIN</b>  <b>12 MIN</b>  <b>12MIN</b>
1. <b>Pase de antebrazos caminando</b> En parejas, avanzan mientras realizan pases de antebrazos. 2. <b>Control alternando dedos y antebrazos</b> Mantienen el balón en el aire alternando ambos tipos de contacto. 3. <b>Pase alto tras giro corporal</b> El jugador gira sobre sí mismo y luego realiza pase alto. 4. <b>Recepción tras carrera corta</b> Corren hacia un punto y reciben el balón enviado por el compañero.		<b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>  <b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>ALTA</b>	<b>60</b>  <b>120</b>  <b>60</b>  <b>120</b>	<b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>
<b>Respiración y relajación:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento <b>Movilidad suave:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento		<b>5MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>  <b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>  <b>10MIN</b>

*Elcio R.*

PROMOTOR



GESTOR




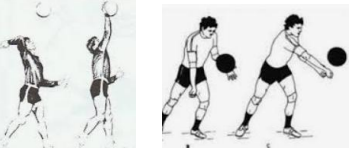



VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 20 -04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Mejorar la técnica del saque bajo**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
1. <b>Trote con balón en mano</b> Corren suavemente llevando el balón para activar el cuerpo.		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
2. <b>Movilidad de muñecas</b> Realizan círculos con las muñecas sosteniendo el balón.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
3. <b>Salto alternando pies</b> Saltan cambiando el pie de apoyo cada vez.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
1. <b>Simulación de saque sin balón</b> Practican el movimiento completo del saque para interiorizar técnica.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
2. <b>Saque bajo a zona marcada</b> Intentan dirigir el saque hacia un área delimitada.		<b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
3. <b>Saque tras paso atrás</b> Dan un paso atrás y luego ejecutan el saque bajo.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
4. <b>Saque intentando derribar cono</b> Colocan un cono al otro lado de la red y buscan acertarle.		<b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
<b>Respiración y relajación:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
<b>Movilidad suave:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio F.*

PROMOTOR


GESTOR

VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 20-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: DESARROLLO DE LA TECNICA DE CARRERA**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
Trote con elevación de cadera: Trota llevando la cadera un poco más alta de lo normal, manteniendo la espalda recta. Activa la mecánica correcta de carrera.		<b>5 min</b>	<b>BAJA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
Movimientos de abducción y aducción: De pie, abre y cierra la pierna hacia el lado, apoyado en una superficie. Mejora la movilidad lateral de la cadera.		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
Circunducciones de rodilla: Levanta una rodilla y haz movimientos circulares con ella, en ambos sentidos. Prepara la articulación para el esfuerzo.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
Carrera continua con ritmo constante: 20-25 minutos a un ritmo que puedas mantener sin dificultad. Refuerza la base aeróbica.	 	<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Carrera con pasos de tijera: Al correr, cruza una pierna por delante y otra por detrás en forma alterna. Mejora coordinación y movilidad.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Salto en zigzag: Salta avanzando pero cambiando de lado en cada salto. Mejora agilidad, potencia y control corporal.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Desplazamientos hacia atrás: Corre hacia atrás a ritmo suave, controlando la estabilidad.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Estiramiento de la cadena anterior: De pie, con los pies juntos, lleva los brazos hacia arriba y arquea levemente el tronco hacia atrás, suavemente. Estira todo el frente del cuerpo: tobillos, piernas, cadera y abdomen.		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
Sacudida general: De pie, sacude brazos, piernas, manos y pies de forma relajada durante 1 minuto. Ayuda a eliminar la tensión muscular y favorece la recuperación.		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio F.*

**PROMOTOR**

**GESTOR**




**VoBo**



**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 21-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Desarrollar orientación espacial en la cancha.**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
1. <b>Carrera en forma de ocho</b> Corren siguiendo un recorrido con forma de número ocho.		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
2. <b>Rotaciones de hombros</b> Realizan círculos amplios con los hombros hacia adelante y atrás.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
3. <b>Desplazamiento lateral con palmada</b> Se desplazan lateralmente y a la señal dan una palmada.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
1. <b>Pase hacia zonas numeradas</b> El entrenador dice un número y el jugador pasa el balón hacia esa zona.		<b>19MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
2. <b>Recepción girando dirección</b> Reciben el balón y giran rápidamente hacia otro lado de la cancha.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
3. <b>Pase a compañero que cambia posición</b> El receptor se mueve constantemente obligando a ajustar el pase.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
4. <b>Desplazamiento a zona indicada</b> Los jugadores corren hacia la zona señalada por el entrenador.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
<b>Respiración y relajación:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
<b>Movilidad suave:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio P.*

PROMOTOR



GESTOR








VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 21-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en distancias cortas**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
<p>Caminada con contracción de glúteos: Al dar cada paso, aprieta fuertemente el glúteo de la pierna que queda apoyada en el suelo. Activa y toma conciencia de la musculatura de la cadera.</p> <p>Rotaciones de tobillo en marcha: Al caminar, levanta un pie y realiza círculos con el tobillo en ambos sentidos antes de apoyarlo. Mejora la movilidad articular y previene torceduras.</p> <p>Elevaciones de brazos alternas: Al trotar suavemente, levanta un brazo completamente estirado hacia arriba y luego el otro, de forma rítmica. Activa la coordinación entre el tren superior e inferior.</p>	 	<p><b>5 min</b></p> <p><b>10MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>	<p><b>BAJA</b></p> <p><b>BAJA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>120</b></p> <p><b>180</b></p>	<p><b>6MIN</b></p> <p><b>12 MIN</b></p> <p><b>12MIN</b></p>
<p>Series de 300 metros: Corre 300 metros a ritmo alto, descansa 2 minutos entre cada serie (repite 4 veces). Trabaja la resistencia a la velocidad y la capacidad de mantener el ritmo en distancias medias.</p> <p>Zancadas laterales con salto: Da un paso amplio hacia el lado, flexiona la pierna de apoyo y salta hacia el lado contrario. Fortalece los músculos internos y externos de la pierna, además de la estabilidad.</p> <p>Saltos con caída suave: Salta hacia arriba o hacia adelante, poniendo especial cuidado en aterrizar con las rodillas ligeramente flexionadas y amortiguando con la punta del pie. Desarrolla potencia y técnica de aterrizaje segura.</p> <p>Carrera con resistencia leve: Corre atado a una goma elástica o compañero que ofrezca una ligera oposición al avance. Aumenta la fuerza de propulsión sin perder la técnica de carrera.</p>	 	<p><b>19MIN</b></p> <p><b>18MIN</b></p> <p><b>19MIN</b></p> <p><b>18MIN</b></p>	<p><b>ALTA</b></p> <p><b>ALTA</b></p> <p><b>ALTA</b></p> <p><b>ALTA</b></p>	<p><b>60</b></p> <p><b>120</b></p> <p><b>60</b></p> <p><b>120</b></p>	<p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p>
<p>Estiramiento de la zona lumbar de pie: Con las manos en la cintura, inclina el tronco hacia adelante, atrás y hacia los lados de forma suave y controlada. Libera la tensión acumulada en la espalda baja.</p> <p>Estiramiento de gemelos en un solo pie: Sobre un escalón, apoya solo la punta de un pie y deja caer el talón hacia abajo manteniendo el equilibrio. Profundiza el estiramiento de la pantorrilla.</p>		<p><b>5MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>	<p><b>BAJA</b></p> <p><b>BAJA</b></p>	<p><b>30'</b></p>	<p><b>6MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>

*Elcio F.*

PROMOTOR

GESTOR




VoBo



**UNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 23-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Mejorar la capacidad aeróbica mediante carreras continuas e intervalos**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
Trote con elevación de rodillas baja: Corre suavemente levantando las rodillas a media altura, manteniendo el paso corto y rápido. Activa la mecánica de carrera sin exigir demasiado al inicio.		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
Balanceos de pierna frontal y lateral: Apoyado en una pared, balancea la pierna libre hacia adelante, atrás y hacia los lados con amplitud. Mejora la movilidad de la cadera en todos sus planos.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
Flexiones de tronco al caminar: Al dar el paso, inclina el tronco hacia la pierna adelantada y estira la espalda. Combina activación y estiramiento de la cadena posterior.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
Carrera continua en cambios de ritmo: Durante 30 minutos, alterna 3 minutos de carrera suave con 1 minuto de carrera rápida. Mejora la resistencia aeróbica y la capacidad de recuperación rápida.		<b>19MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Carrera con arrastre de balón: Corre levantando ligeramente la punta del pie y apoyando primero el talón, imitando el movimiento de arrastre. Fortalece los músculos anteriores de la pierna y tobillo.		<b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Salto de rana: Desde posición en cuclillas, salta hacia adelante impulsando con ambas piernas y aterrizando nuevamente en cuclillas. Trabaja la potencia de extensión de piernas y glúteos.		<b>19MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Carrera en pendiente baja: Corre en una subida suave y larga, manteniendo el tronco recto y el paso constante. Fortalece la fuerza general y mejora la eficiencia de la zancada.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Estiramiento de psoas-iliaco en paso: Da un paso largo hacia adelante, flexiona la rodilla frontal y lleva la cadera hacia abajo y adelante sin arquear la espalda. Alarga el músculo flexor de la cadera, muy solicitado al correr.		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
Relajación de hombros y cuello: De pie, deja caer los brazos por el cuerpo, relaja los hombros y mueve la cabeza suavemente en círculos. Libera la tensión de la parte superior del cuerpo.		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio F.*

PROMOTOR

GESTOR

VoBo


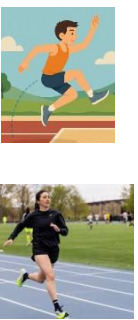





**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

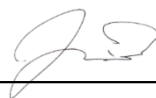
**FECHA: 23-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Desarrollar la fuerza de piernas necesaria para mejorar la carrera y los saltos.**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
Caminada en elevación: Si es posible, camina por una pendiente suave, impulsando con fuerza en cada paso. Activa los músculos de las piernas y glúteos de forma progresiva.		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
Rotaciones de hombros amplias: Realiza círculos grandes con los brazos, hacia adelante y hacia atrás, con los dedos entrelazados o sueltos. Prepara la articulación del hombro y mejora la amplitud de movimiento.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
Apertura y cierre de piernas: De pie, con apoyo ligero, abre las piernas al máximo y ciérralas suavemente, controlando el movimiento. Mejora la movilidad de la zona interna de los muslos.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
Series de 150 metros: Corre 150 metros a velocidad media-rápida, descansa 1.5 minutos entre cada serie (repite 6 veces). Mejora la velocidad de desplazamiento y la resistencia en esfuerzos cortos.		<b>19MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Carrera con pasos cruzados: Avanza cruzando una pierna por delante y luego por detrás de la otra, de forma continua. Desarrolla movilidad de cadera y coordinación cruzada.		<b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Salto alternos con impulso: Salta con una pierna hacia adelante y arriba, impulsando fuerte y cayendo suave, alternando pierna cada salto. Aumenta la potencia unipodal y el equilibrio.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Carrera de precisión: Corre intentando pisar solo marcas o líneas dibujadas en el suelo, ajustando la longitud del paso. Mejora la técnica, medida y control de la zancada.		<b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Estiramiento de isquiotibiales en pared: Acostado boca arriba, eleva una pierna apoyada en la pared y deja que caiga suavemente hacia ti, manteniendo la rodilla recta. Estira profundamente los músculos posteriores.		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
Estiramiento de aductores en cuclillas: En posición de cuclillas, apoya los codos en las rodillas y abre suavemente las piernas. Estira la zona interna de los muslos y la cadera.		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio P.*

PROMOTOR



GESTOR



VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 23-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: MEJORAR LA REACCIÓN ANTE BALONES IMPREVISTOS**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
1. <b>Trote con cambios de ritmo</b> Los jugadores trotan por la cancha y alternan entre trote suave y rápido cuando el entrenador lo indica. 2. <b>Movilidad de rodillas</b> Flexionan y extienden las rodillas de manera controlada para preparar la articulación. 3. <b>Saltos cortos adelante y atrás</b> Realizan pequeños saltos hacia adelante y hacia atrás sobre una línea marcada en el suelo.		<b>5 min</b>  <b>10MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>30</b>  <b>120</b>  <b>180</b>	<b>6MIN</b>  <b>12 MIN</b>  <b>12MIN</b>
1. <b>Recepción de balón inesperado</b> El entrenador lanza el balón sin previo aviso y el jugador debe reaccionar rápidamente para recibirlo. 2. <b>Defensa desde posición baja</b> El jugador inicia en postura defensiva y recibe un balón dirigido hacia diferentes lados. 3. <b>Toque de dedos tras giro rápido</b> El jugador gira sobre sí mismo y al recibir el balón realiza un pase de dedos. 4. <b>Reacción a balón rodado lateral</b> El entrenador rueda el balón hacia un lado y el jugador debe desplazarse rápidamente para controlarlo		<b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>  <b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>ALTA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>60</b>  <b>120</b>  <b>60</b>  <b>120</b>	<b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>
<b>Respiración y relajación:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento <b>Movilidad suave:</b> Actividades de recuperación para disminuir la fatiga y favorecer la relajación muscular después del entrenamiento		<b>5MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>  <b>BAJA</b>	<b>30´</b>	<b>6MIN</b>  <b>10MIN</b>

*Elicio P.*

PROMOTOR

*[Signature]*

GESTOR




*[Signature]*

VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 23-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Fortalecer la comunicación entre jugadores**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
1. <b>Carrera en parejas coordinadas</b> Dos jugadores corren juntos intentando mantener el mismo ritmo. 2. <b>Movilidad de cuello</b> Realizan movimientos suaves del cuello hacia los lados y hacia adelante. 3. <b>Palmas rítmicas grupales</b> Los jugadores realizan una secuencia de palmadas siguiendo un ritmo común.		<b>5 min</b>  <b>10MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>30</b>  <b>120</b>  <b>180</b>	<b>6MIN</b>  <b>12 MIN</b>  <b>12MIN</b>
1. <b>Pase con aviso verbal</b> Antes de pasar el balón, el jugador debe avisar verbalmente al compañero. 2. <b>Recepción en tríos con rotación</b> Tres jugadores se pasan el balón y cambian de posición después de cada recepción. 3. <b>Pase alto diciendo el nombre del receptor</b> El jugador menciona el nombre del compañero al que enviará el balón. 4. <b>Secuencia de tres pases comunicados</b> El equipo realiza tres pases seguidos comunicándose constantemente.		<b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>  <b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>ALTA</b>  <b>ALTA</b>	<b>60</b>  <b>120</b>  <b>60</b>  <b>120</b>	<b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>
1. <b>Estiramiento colectivo en círculo</b> Los jugadores forman un círculo y realizan estiramientos suaves juntos. 2. <b>Respiración sincronizada del equipo</b> Todos inhalan y exhalan al mismo tiempo para fomentar la calma.		<b>5MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>  <b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>  <b>10MIN</b>

*Elcio R.*

PROMOTOR

*J.M. Londoño*

GESTOR

*J.M.*




VoBo



**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 27-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Mejorar la estabilidad corporal en recepción.**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
1. <b>Trote lateral suave</b> Los jugadores se desplazan lateralmente por la cancha manteniendo ritmo constante. 2. <b>Movilidad cruzada de cadera</b> Levantan la rodilla hacia el pecho cruzándola ligeramente hacia el lado contrario. 3. <b>Equilibrio sobre un pie</b> Mantienen equilibrio sobre una pierna durante algunos segundos antes de cambiar		<b>5 min</b>  <b>10MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>30</b>  <b>120</b>  <b>180</b>	<b>6MIN</b>  <b>12 MIN</b>  <b>12MIN</b>
1. <b>Recepción manteniendo base firme</b> Reciben el balón intentando mantener pies estables y postura baja. 2. <b>Pase bajo con rodillas flexionadas</b> Ejecutan pase de antebrazo manteniendo flexión constante de rodillas. 3. <b>Control de balón sin mover pies</b> Deben controlar el balón sin desplazarse del lugar. 4. <b>Recepción tras pausa de equilibrio</b> El jugador primero mantiene equilibrio en un pie y luego recibe el balón.		<b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>  <b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>ALTA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>60</b>  <b>120</b>  <b>60</b>  <b>120</b>	<b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>
1. <b>Estiramiento de tobillos</b> Realizan flexión y extensión del tobillo para relajar la articulación. 2. <b>Relajación de brazos</b> Sacuden suavemente los brazos para liberar tensión.		<b>5MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>  <b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>  <b>10MIN</b>

*Elcio P.*

PROMOTOR

*[Signature]*

GESTOR




*[Signature]*

VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 27-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Mejorar la coordinación y potencia para el salto.**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
Trote con cambios de apoyo: Trota cambiando el punto de apoyo: primero talón, luego planta completa, luego punta. Activa diferentes zonas musculares y mejora la sensibilidad del pie.		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
Movimientos de tijera con piernas: De pie, levanta una pierna al frente y la otra atrás, cruzándolas al volver a la posición inicial, como unas tijeras. Mejora la coordinación y movilidad de cadera.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
Contracciones activas de pierna: Al caminar, extiende una pierna al frente con fuerza y contrae los músculos antes de apoyar. Activa la conciencia muscular y prepara para la fuerza.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
Carrera de fondo largo: Corre durante 40-45 minutos a ritmo muy cómodo y conversable. Incrementa la resistencia aeróbica y la capacidad física de base.		<b>19MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Carrera con elevación de cadera: Corre manteniendo la cadera alta y estable, buscando que el impulso salga de los glúteos y no solo de las rodillas. Mejora la mecánica y eficiencia de carrera.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Saltos con giro: Salta hacia arriba y gira el cuerpo 90° o 180° grados en el aire, cayendo equilibrado. Trabaja potencia, agilidad y orientación espacial.		<b>19MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Desplazamientos laterales rápidos: Muévete de lado con pasos cortos y muy rápidos, manteniendo la cadera baja. Mejora la velocidad lateral y la respuesta de los músculos estabilizadores.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Estiramiento de glúteo profundo: Acostado boca arriba, cruza un tobillo sobre la rodilla contraria y tira suavemente de la pierna hacia tu pecho. Libera tensión en la zona glútea y sacra.		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
Respiración y relajación: De pie o sentado, realiza respiraciones profundas y lentas, exhalando por la boca y dejando caer los hombros. Regula el ritmo cardíaco y reduce la tensión mental.		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio F.*

PROMOTOR



GESTOR






VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 28-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Desarrollar la coordinación y trabajo en equipo en carreras de relevos.**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
Caminada con extensión completa: Al dar el paso, estira totalmente la pierna de apoyo y empuja el suelo con la punta del pie. Activa la cadena cinética completa del miembro inferior.		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
Circunducciones de rodilla elevada: Levanta la rodilla hasta la cadera y realiza círculos amplios, tratando de dibujar el círculo más grande posible. Mejora la movilidad máxima de la cadera.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
Masaje activo de piernas: Al caminar, golpea suavemente con la mano los muslos y pantorrillas, o aprieta los músculos mientras se mueven. Mejora la circulación y relaja previo al esfuerzo.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
Series de 600 metros: Corre 600 metros a ritmo constante de media distancia, descansa 4 minutos entre cada serie (repite 2-3 veces). Trabaja la resistencia específica para carreras de fondo y medio fondo.		<b>19MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Carrera con sobrezancada: Corre buscando dar pasos más largos de lo habitual, pero sin perder la postura ni la cadencia. Aumenta la longitud de paso y la fuerza de propulsión.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Saltos múltiples consecutivos: Realiza 5 o 6 saltos largos seguidos sin detenerse, impulsando fuerte y tratando de llegar lejos en cada uno. Desarrolla potencia cíclica y resistencia de fuerza.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Carrera en terreno blando: Corre sobre pasto o tierra, donde la superficie cede un poco al apoyo. Reduce el impacto en articulaciones y fortalece los músculos estabilizadores del pie y tobillo.		<b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Estiramiento de cuádriceps de pie con apoyo: Sujetándose de una pared, lleva el pie al glúteo y empuja la cadera hacia adelante para aumentar la tensión en el frente del muslo. Estira de forma profunda y segura.		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
Estiramiento de la espalda en extensión: Boca abajo, apoya las manos en el suelo y levanta el pecho manteniendo las caderas pegadas al piso. Alarga la zona abdominal y lumbar.		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio F.*

PROMOTOR

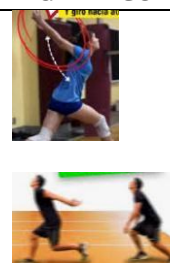
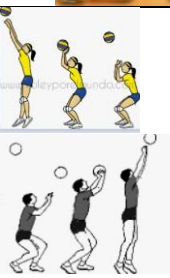
GESTOR

VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 28-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: Desarrollar precisión en pases largos**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
1. <b>Carrera con pasos largos</b> Avanzan con zancadas amplias para activar piernas. 2. <b>Rotaciones amplias de brazos</b> Realizan círculos grandes con los brazos para preparar hombros. 3. <b>Saltos suaves hacia adelante</b> Ejecutan pequeños saltos desplazándose hacia adelante.		<b>5 min</b>  <b>10MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>30</b>  <b>120</b>  <b>180</b>	<b>6MIN</b>  <b>12 MIN</b>  <b>12MIN</b>
1. <b>Pase largo de dedos entre líneas</b> Dos jugadores se colocan a distancia y realizan pases altos intentando precisión. 2. <b>Pase cruzado de cancha</b> El balón se envía hacia un compañero ubicado en diagonal. 3. <b>Pase profundo a compañero en carrera</b> El receptor corre hacia adelante mientras recibe el pase. 4. <b>Control de pase largo tras desplazamiento</b> El jugador se mueve lateralmente y luego ejecuta pase largo.		<b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>  <b>19MIN</b>  <b>18MIN</b>	<b>ALTA</b>  <b>ALTA</b>  <b>ALTA</b>  <b>MEDIA</b>	<b>60</b>  <b>120</b>  <b>60</b>  <b>120</b>	<b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>  <b>20MIN</b>
1. <b>Estiramiento dorsal</b> Entrelazan los dedos al frente y empujan los brazos hacia adelante. 2. <b>Respiración profunda</b> Realizan respiraciones lentas para relajar el cuerpo.		<b>5MIN</b>  <b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>  <b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>  <b>10MIN</b>

*Elicio P.*

PROMOTOR

*[Signature]*

GESTOR





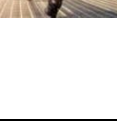




*[Signature]*

VoBo

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 30-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: desarrollar habilidades adquiridas en velocidad, resistencia y coordinación.**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
Trote imitando carrera de velocidad: Corre suavemente pero con la postura, elevación de rodillas y movimiento de brazos idénticos al de una carrera rápida. Afianza la técnica correcta desde el calentamiento.		<b>5 min</b>	<b>MEDIA</b>	<b>30</b>	<b>6MIN</b>
Flexiones laterales de tronco al caminar: Al caminar, inclina el tronco hacia un lado y luego al otro, con los brazos estirados arriba. Activa la movilidad lateral y los oblicuos.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>12 MIN</b>
Movimientos de dedos del pie: De pie, abre, cierra y mueve los dedos de los pies, apoyando la planta y levantando el talón. Activa la musculatura intrínseca del pie, fundamental para la estabilidad.		<b>10MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>180</b>	<b>12MIN</b>
Series mixtas: Alterna una serie de 100 metros rápida y una de 300 metros a ritmo medio, descansando 2 minutos entre cada una (repite 3 ciclos). Combina trabajo de velocidad y resistencia.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Carrera con frenadas y arranques: Corre rápido 20 metros, frena progresivamente hasta detenerse, y vuelve a arrancar rápido. Mejora la potencia de salida, el control del cuerpo y la fuerza de frenado.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Saltos en cuclillas: Desde posición erguida, salta hacia arriba y cae directamente en posición de cuclillas, para volver a saltar inmediatamente. Trabaja fuerza explosiva y flexibilidad de piernas.		<b>19MIN</b>	<b>ALTA</b>	<b>60</b>	<b>20MIN</b>
Pasos rápidos en subida: En una pendiente corta, sube con pasos muy cortos y frecuentes, a ritmo alto. Mejora la frecuencia de zancada y la potencia de piernas.		<b>18MIN</b>	<b>MEDIA</b>	<b>120</b>	<b>20MIN</b>
Estiramiento de todo el cuerpo acostado: Boca arriba, estira brazos y piernas en direcciones opuestas lo máximo posible, alargando todo el cuerpo. Recupera la longitud muscular total.		<b>5MIN</b>	<b>BAJA</b>	<b>30'</b>	<b>6MIN</b>
Sacudida de pies y tobillos: Sentado, levanta las piernas y mueve los pies en todas direcciones, relajando completamente las articulaciones. Elimina la fatiga localizada en la zona de apoyo.		<b>10MIN</b>	<b>BAJA</b>		<b>10MIN</b>

*Elcio R.*

PROMOTOR

GESTOR




VoBo



**CUNDINAMARCA: DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA: 30-04-26 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: DESARROLLO DE LA TECNICA DE CARRERA**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
<p>Caminada atlética técnica: Realiza la caminata siguiendo todas las reglas: contacto permanente con el suelo, pierna extendida al pasar por la vertical. Activa la técnica y la musculatura específica de forma completa.</p> <p>Elevación de rodilla con extensión: Levanta la rodilla al pecho y, sin bajarla, estira la pierna hacia adelante completamente antes de apoyar. Mejora la movilidad, estiramiento y coordinación en un solo movimiento.</p> <p>Rotaciones combinadas: Realiza giros de cadera, tronco y hombros al mismo tiempo, de forma suave y fluida. Integra el movimiento global del cuerpo antes del trabajo final.</p>		<p><b>5 min</b></p> <p><b>10MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>	<p><b>MEDIA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>120</b></p> <p><b>180</b></p>	<p><b>6MIN</b></p> <p><b>12 MIN</b></p> <p><b>12MIN</b></p>
<p>Carrera progresiva larga: Corre 10 minutos suave, 10 minutos medio, 10 minutos rápido, terminando con 5 minutos suave. Trabaja la adaptación del cuerpo a la carga creciente y la resistencia general.</p> <p>Carrera con empuje de dedos: Corre poniendo énfasis en empujar el suelo con la parte delantera del pie y los dedos al final de cada paso. Mejora la propulsión y la transmisión de fuerza.</p> <p>Saltos alternos con rodilla al pecho: Al saltar con una pierna, lleva la rodilla libre hacia el pecho, alternando en cada salto. Potencia la fuerza de flexión y extensión de forma dinámica.</p> <p>Carrera de reacción: Corre siguiendo a un compañero o cambiando de ritmo ante una señal externa. Mejora la capacidad de respuesta, concentración y adaptación técnica.</p>		<p><b>19MIN</b></p> <p><b>18MIN</b></p> <p><b>19MIN</b></p> <p><b>18MIN</b></p>	<p><b>ALTA</b></p> <p><b>MEDIA</b></p> <p><b>ALTA</b></p> <p><b>ALTA</b></p>	<p><b>60</b></p> <p><b>120</b></p> <p><b>60</b></p> <p><b>120</b></p>	<p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p> <p><b>20MIN</b></p>
<p>Estiramiento en pared de isquiotibiales y gemelos: Con un pie apoyado alto en la pared, inclina el tronco hacia la pierna recta; luego flexiona levemente la rodilla para estirar el gemelo. Trabaja ambas zonas en un solo ejercicio.</p> <p>Relajación final completa: Sentado o de pie, cierra los ojos, respira profundo y deja caer todo el peso del cuerpo, aflojando cada músculo desde la cabeza hasta los pies. Recuperación total tras el ciclo de entrenamiento.</p>		<p><b>5MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>	<p><b>BAJA</b></p> <p><b>BAJA</b></p>	<p><b>30'</b></p>	<p><b>6MIN</b></p> <p><b>10MIN</b></p>

*Elcio F.*

PROMOTOR



GESTOR



VoBo

