

Tipo Documento		PLANILLA										Código SGC		FE-FOR-GOO-002	
Nombre Documento		Planilla de Cobertura Grupos Poblacionales										Versión		V3	
												TRD		111-20-00	
												Página		Página 1 de 1	
BENEFICIADOS		GENERO		SECTOR						GRUPOS POBLACIONALES					
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacida d Masculino	Discapacida d Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTAL
0 AÑOS	0	0													0
1 AÑOS	0	0													0
2 AÑOS	0	0													0
3 AÑOS	0	0													0
4 AÑOS	0	0													0
5 AÑOS	2	0	2												2
6 AÑOS	5	0	5												5
7 AÑOS	3	9	3		9										12
8 AÑOS	9	21	9		21										30
9 AÑOS	7	21	7		21										28
10 AÑOS	6	40	6		40										46
11 AÑOS	0	0													0
12 AÑOS	4	0	4												4
13 AÑOS	5	1	5		1										6
14 AÑOS	2	2	2		2										4
15 AÑOS	3	0	3												3
16 AÑOS	5	2	5		2										7
17 AÑOS	2	0	2												2
JOVENES 18-27 AÑOS	0	25			25										25
ADULTOS	0	0													0
PERSONA MAYOR	0	0													0
TOTALES															174

alcaldía Municipal de Ubaté
 Carrera 8 # 11-90 Tels. 8551025 / 8551033
 w.ubate-cundinamarca.gov.co - alcaldia@ubate-cundinamarca.gov.co
 Código Postal Urbano 250430 - Código postal rural 250437



[illegible]

Tipo Documento		PLANILLA		Código SGC		FE BJA-GGG-004	
Nombre Documento		Control de Asistencia Escuelas de Formación Deportiva		Versión		V3	
				FPO		11-10-09	
				Página		Página 1 de 1	

NIVEL		MES		CONTROL DE ASISTENCIA DE CUMPLIMIENTO ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y/O PROGRAMAS																																		
NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA		TELÉFONO DE CONTACTO		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	AGOSTO	SEPT.	OCT.	
1	EVELIN MURCIA		COLEGIO SANTA MARIA																																			
2	ISABELLA NETO		COLEGIO SANTA MARIA																																			
3	ISABELA PACHON		COLEGIO SANTA MARIA																																			
4	VANESSA PACHON		COLEGIO SANTA MARIA																																			
5	MARIA JOSE PAEZ		COLEGIO SANTA MARIA																																			
6	ANDREA PEREZ		COLEGIO SANTA MARIA																																			
7	JULIANA PILDO		COLEGIO SANTA MARIA																																			
8	ISABELLA RODRIGUEZ		COLEGIO SANTA MARIA																																			
9	STEFANIA RODRIGUEZ		COLEGIO SANTA MARIA																																			
10	STEFANIA RUIZ		COLEGIO SANTA MARIA																																			
11	SALOME SANCHEZ		COLEGIO SANTA MARIA																																			
12	GABRIELA SANTANA		COLEGIO SANTA MARIA																																			
13	ALEJANDRA VARGAS		COLEGIO SANTA MARIA																																			
14	ANA MARIA ZAPATA		COLEGIO SANTA MARIA																																			
15																																						
16																																						
17																																						
18																																						
19																																						
20																																						

NOMBRE DOCENTE		INFORMACION PARA HABILIDADES MOTRICES DE BASE Y APOYOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS																												VISTOS BUENOS DOCENTE									
		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	1	2	3	4	5	6	7	8
Número Contacto Docente:																																							
Firma TECNICO ADMINISTRATIVO:																																							



Alcaldía Municipal de Ubaté
Carrera 8 # 11-90 Tels: 8551025 / 8551033
www.ubate-cundinamarca.gov.co - alcaldia@ubate-cundinamarca.gov.co
Código Postal Urbano 250430 - Código postal rural 250437

Tipo Documento		PLANILLA		Codigo SGC		FE PL-200-001	
Nombre Documento		Control de Asistencia Escuelas de Formación Deportiva		Version		V2	
				TFO		111-10-09	
				Página		Página 1 de 1	

NIVEL		MES		CONTROL DE ASISTENCIA DE CUMPLIMIENTO ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y/O PROGRAMAS																																
				MAYO-JUNIO																																
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELÉFONO DE CONTACTO	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	ASIST	INSGS	
1	LAURA ALONSO	COLEGIO SANTA MARIA																																		
2	SALOME ARANGON	COLEGIO SANTA MARIA																																		
3	SOFIA CASTAÑEDA	COLEGIO SANTA MARIA																																		
4	VALENTINA CASTILLO	COLEGIO SANTA MARIA																																		
5	SALOME CRUZ	COLEGIO SANTA MARIA																																		
6	MARITZA ESCALONA	COLEGIO SANTA MARIA																																		
7	MARIANA GARCIA	COLEGIO SANTA MARIA																																		
8	KAROL GARCIA	COLEGIO SANTA MARIA																																		
9	DANNA GORDILLO	COLEGIO SANTA MARIA																																		
10	GABRIELA GUZMAN	COLEGIO SANTA MARIA																																		
11	LAURA HURTADO	COLEGIO SANTA MARIA																																		
12	VALERIA LEANDRO	COLEGIO SANTA MARIA																																		
13	LUCIANA MALAGON	COLEGIO SANTA MARIA																																		
14	LAURA MERCHAN	COLEGIO SANTA MARIA																																		
15	CATALINA MONTAÑO	COLEGIO SANTA MARIA																																		
16	ALEJANDRA MOYA	COLEGIO SANTA MARIA																																		
17	GABRIELA NOCUIA	COLEGIO SANTA MARIA																																		
18	NATALIA OCHOA	COLEGIO SANTA MARIA																																		
19	ZAMARA OSORIO	COLEGIO SANTA MARIA																																		
20	ISABELLA PAEZ	COLEGIO SANTA MARIA																																		

NOMBRE DOCENTE		INFORMACION PARA HABILIDADES MOTRICES DE BASE Y APOYOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS															VISTOS BUENOS DOCENTE																							
Numero Contacto Docente:		1															2			3			4			5			6			7			8					
FIRMA TECNICO-ADMINISTRATIVO:		Tpo																																						
		OBSERVACIONES:																																						



Tipo Documento		PLANILLA		Código SGC																															
			VJ	FE PLACOD-001																															
Nombre Documento		Control de Asistencia Escuelas de Formación Deportiva																																	
		Página 1 de 1																																	
NIVEL		MES	MAYO-JUNIO																																
Nº.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TÉLEFONO DE CONTACTO	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Astist	Mes
1	SALOME PICO	COLEGIO SANTA MARIA				1							1						1							1								1	
2	MELAN RAMIREZ	COLEGIO SANTA MARIA				1							1						1							1								1	
3	LILUSA RAMIREZ	COLEGIO SANTA MARIA				1							1						1							1								1	
4	DANNA RINCON	COLEGIO SANTA MARIA				1							1						1							1								1	
5	LUCIANA RINCON	COLEGIO SANTA MARIA				1							1						1							1								1	
6	MELISSA ROJAS	COLEGIO SANTA MARIA				1							1						1							1								1	
7	KAROL SALGADO	COLEGIO SANTA MARIA				1							1						1							1								1	
8	ALEXANDRA SANTANA	COLEGIO SANTA MARIA				1							1						1							1								1	
9	SALOME SILVA	COLEGIO SANTA MARIA				1							1						1							1								1	
10	SOFIA TRONCOSO	COLEGIO SANTA MARIA				1							1						1							1								1	
11	MILENA VELASQUEZ	COLEGIO SANTA MARIA				1							1						1							1								1	
12	SARA VELASQUEZ	COLEGIO SANTA MARIA				1							1						1							1								1	
13																																			
14																																			
15																																			
16																																			
17																																			
18																																			
19																																			
20																																			
NOMBRE DOCENTE			1			2			3			4			5			6			7			8											
INFORMACION PARA HABILIDADES MOTRICES DE BASE Y APOYOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS			VISTOS BUENOS DOCENTE																																

Tipo Documento		PLANILLA		FE PL-AGD-031	
Nombre Documento		Control de Asistencia Escuelas de Formación Deportiva		V3	
				111 10-09	
				Página 1 de 1	

NIVEL		MES		MAYO-JUNIO																																
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELÉFONO DE CONTACTO	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	ASIST.	MAJOR	
1	ALEJANDRO CANÓN	COLEGIO SANTA MARIA																																		
2	ERICK BALLE	COLEGIO SANTA MARIA																																		
3	ALAN RAMOS	COLEGIO SANTA MARIA																																		
4	NICOLAS RODRIGUEZ	COLEGIO SANTA MARIA																																		
5	JHOANDER DUARTE	COLEGIO SANTA MARIA																																		
6	YERMI PEDRAZA	COLEGIO SANTA MARIA																																		
7	JUAN DIEGO SANCHEZ	COLEGIO SANTA MARIA																																		
8	MATHIAS INFANTE	COLEGIO SANTA MARIA																																		
9	CAMILO RINCON	COLEGIO SANTA MARIA																																		
10	GABRIEL INFANTE	COLEGIO SANTA MARIA																																		
11	CRISTIAN RINCON	COLEGIO SANTA MARIA																																		
12	PAULA SANTANA	COLEGIO SANTA MARIA																																		
13	JOSSIMAR VELOZA	COLEGIO SANTA MARIA																																		
14	ABRAHAM VILCHEZ	COLEGIO SANTA MARIA																																		
15	MARTIN MURCIA	COLEGIO SANTA MARIA																																		
16	LIAM ESPEJO	COLEGIO SANTA MARIA																																		
17	JHON FLORIAN	COLEGIO SANTA MARIA																																		
18	ADRIAN PEREZ	COLEGIO SANTA MARIA																																		
19	MATHIAS CARDENAS	COLEGIO SANTA MARIA																																		
20	MARTIN CONEJO	COLEGIO SANTA MARIA																																		

NOMBRE DOCENTE		INFORMACION PARA HABILIDADES MOTRICES DE BASE Y APOYOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS																											
		VISTOS BUENOS DOCENTE																											
		1	2	3	4	5	6	7	8																				
Número Contacto Docente:																													
Firma del Docente:																													



Alcaldía Municipal de Ubate
Carretera 8 # 11-90 Tels. 8551025 / 8551033
www.ubate-cundinamarca.gov.co - alcaldia@ubate-cundinamarca.gov.co
Código Postal Urbano 250430 - Código postal rural 250437

Tipo Documento		PLANILLA		Código S.C.	FE PLANA-CCO-001																														
Nombre Documento		Control de Asistencia Escuelas de Formación Deportiva		Versión	V3																														
				TPO	111.10.09																														
				Página	Página 1 de 1																														
CONTROL DE ASISTENCIA DE CUMPLIMIENTO ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y/O PROGRAMAS																																			
NIVEL		MES	MAYO-JUNIO																																
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELÉFONO DE CONTACTO	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	SANTIAGO CONTRERAS	3249835394																																	
2	ESTEBAN CAÑÓN	3102155522																																	
3	DIEGO ERRENUMA	324149514																																	
4	JULIAN ACOSTA	3213797013																																	
5	BRYAN VELASQUEZ	3124180872																																	
6	DANNA SOFIA BARON	3112352356																																	
7	KEVIN SANTANA	3208791339																																	
8	ROBERT CAÑÓN	3208791339																																	
9	JUAN GUTIERREZ	3136391135																																	
10	MAIRA ACOSTA	3212292108																																	
11	YULIANA MAMANCHE	3232278234																																	
12	DALIA CASTIBLANCO	3102155522																																	
13	SOFIA GOMEZ	3125266801																																	
14	JOHAN CARRILLO	3219247414																																	
15	JADE CORTEZ	3109422528																																	
16	ANDRES CHIUQUIZA	3144704633																																	
17	JUAN FARFAN	3222375438																																	
18	DAVID PANCHE	3209691370																																	
19	LEIDER RINCON	3227193309																																	
20	ERICK RINCON	3102217414																																	
NOMBRE DOCENTE			INFORMACION PARA HABILIDADES MOTRICES DE BASE Y APOYOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS																																

4.

INICIACION ☐		FUNDAMENTACION ☐		PERFECCIONAMIENTO ☐	
BALON DE FUTBOL DE SALON, CONOS AROS Y CITAS					
DIA DE CLASE: LUNES					
ACTIVIDAD		DESCRIPCION BREVE		TIEMPO	OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
ACTIVIDAD 1:		Realizar un calentamiento y activacion fisica mediante ejercicios coordinados, trotes cortos y largos mediante tiempos estandarizados, se realiza un estiramiento de tren inferior y superior		15 MINUTOS	
ACTIVIDAD 2:		Ejercicios deportivos: Trabajo aeróbico y cambio de velocidad, Los participantes forman dos filas separadas dentro de un espacio de 20 metros de largo delimitado por cuatro conos. Los participantes correrán juntos hacia cada cono del lado extremo, girando al mismo tiempo y corriendo hacia el punto inicial para darle la salida a los siguientes participantes. así se realizare varias repeticiones con diferentes variantes		30 MINUTOS	
		Ejercicios deportivos: Cuatro conos y dos banderines, El entrenador pueda cambiar el ejercicio indicando a la primera pareja de jugadores que, cuando se desplacen hacia delante, se giren y corran a toda velocidad hacia la parte trasera de la fila. También puede pedir a los jugadores que corran hacia atrás o de lado al cambiar su posición en la fila, para armar el triqui		30 MINUTOS	
		realizar una vuelta a la calma con estiramientos y trotes cortos y regulados. Tambien hacer un brebe recuento de lo visto durante la clase. Tambien inculcar el respeto la disciplina con todo mundo y especial hacia el deporte y sus compañeros		15 MINUTOS	

Firma Tec. Administrativo

[Handwritten Signature]



Tipo Documento		CRONOGRAMA		Código SGC		FE-CPG-002-001	
Nombre Documento		Planeación Escuelas Deportivas		Version	TRD	111-20-03	
					Página	Página 1 de 1	
PLANEACIÓN DIARIA ESCUELAS DEPORTIVAS Y/O PROGRAMAS - SECRETARÍA DE RECREACIÓN Y DEPORTES 2026							
FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACIÓN				18 DE MAYO DEL AÑO 2026			
INSTRUCTOR:		CARLOS ALBERTO INFANTE PENA					
DEPORTE - PROGRAMA		HABILIDADES MOTRICES FUTBOL DE SALON					
ESCUELA URBANA - RURAL		URBANO					
OBJETIVO DE LA CLASE (Claro, medible y acorde al proceso formativo)		EXPONER Y DAR A CONOCER EL SAKUE DE SEGURIDAD PARA EL DEPORTE DEL VOLEIBOL					
ESCENARIO DEPORTIVO		COLEGIO SANTA MARIA					
CATEGORIA		INICIACION ☒	FUNDAMENTACION ☐	PERFECCIONAMIENTO ☐			
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS		PLATILLOS, CONOS BALONES DE FUTBOL DE SALON					
JORNADA	CONCEPTO	ACTIVIDAD		DIAS DE CLASE: LUNES	DESCRIPCION BREVE	TIEMPO	OBSERVACIONES 5 SEMANA ANTERIOR
MAÑANA ☐	CALENTAMIENTO	ACTIVIDAD 1:			Realizar un calentamiento y activación física mediante ejercicios coordinados, todos cortos y largos mediante tiempos estandarizados, se realiza un estiramiento de ten inferior y superior	15 MINUTOS	
	PORTE CENTRAL	ACTIVIDAD 2:			Trabajar en las habilidades básicas con juegos que los haga saltar, correr, caminar, rodar etc. Entrecando cada juego al voleibol	30 MINUTOS	
TARDE X					se realizara una explicación en que consiste el voleibol como se juega culaes son algunos golpes que se trabaja en este juego, se trabajara el gesto tecnico de golpe de ante brazo por duplas con balon de iniciacion, donde una pasa el balon y la otra realizara el gesto tecnico procurando darle direccion al balon para que llegue a las manos de su compañera	30 MINUTOS	
	PARTE FINAL				realizar una vuelta a la calma con estiramientos y todes coror y regulados. Tambien hacer un brabo recuerdo de lo visto durante la clase. Tambien inculcar el respeto la disciplina con todo mundo y especial hacia el deporte y sus compañeros	15 MINUTOS	

Firma Tec. Administrativo

Firma



Tipo Documento		CRONORAMA		Código SOC		FECHA DE ELABORACIÓN
Nombre Documento		Planación Escuelas Deportivas		Versión		V1
				FEB		11/10/2025
				Página		Página 1 de 1
PLANEACIÓN DIARIA ESCUELAS DEPORTIVAS Y/O PROGRAMAS - SECRETARÍA DE RECREACIÓN Y DEPORTES 2026						
FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACIÓN		08 DE JUNIO DEL AÑO 2026				
INSTRUCTOR:		CARLOS ALBERTO INFANTE PEÑA				
DEPORTE - PROGRAMA		HABILIDADES MOTRICES FUTBOL DE SALON				
ESCUELA URBANA - RURAL		URBANO				
OBJETIVO DE LA CLASE (Clara, medible y acorde al proceso formativo)		TRABAJAR AGARRE, COORDINACION Y JUEGOS PRE DEPORTIVOS VOLEIBOL				
ESCENARIO DEPORTIVO		COLEGIO SANTA MARIA				
CATEGORIA		INICIACION ☐		FUNDAMENTACION ☐		PERFECCIONAMIENTO ☐
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS		PLATILLOS, AROS, CONOS BALONES DE INICIACION DE VOLEIBOL				
JORNADA		CONCEPTO		ACTIVIDAD		OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
MAÑANA ☐		CALENTAMIENTO		Realizar un calentamiento y activación física mediante ejercicios coordinados, trotes cortos y largos mediante tiempos estandarizados, se realiza un estiramiento de tren inferior y superior		TIEMPO 15 MINUTOS
TARDE ☐		PARTE CENTRAL		ACTIVIDAD 1: Realizar grupos de trabajo de a 10 participantes donde aran un círculo grande donde jugaran a no dejar caer el balón de iniciación al piso el cual consistirá en pagar penitencia al dejarlo caer ya sea recreativa o física, también jugar al teléfono roto donde se desplazaran de un lugar a otro golpeando el balón sin dejarlo caer y llevando una información a sus compañeros de grupo		30 MINUTOS
				ACTIVIDAD 2: se trabajara en dos filas la cual pierda tendrá que realizar un trabajo físico, se trata de transportar el balón de voleibol de un lado a otro pero solo impactándolo con el ante brazo para mejorar su golpe y su gesto técnico, también se jugara de 6 vs 6 sin malla pero solo es valido el golpe de ante brazo		30 MINUTOS
		PARTE FINAL		Vuelta a la calma para permitir que tu cuerpo se recupere adecuadamente: Estiramiento de cuello, Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta. Inclina suavemente la cabeza hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro. Mantén la posición durante 15-30 segundos y luego cambia de lado. Este estiramiento ayuda a aliviar la tensión en los músculos del cuello y los hombros.		15 MINUTOS

Firma Tec. Administrativo Qui Fecha Febrero



Tipo Documento		Cronograma		Código SOC		FECHA DE ELABORACIÓN			
Nombre Documento		Planación Escuelas Deportivas		TRD		11-20-23			
				Página		Página 1 de 1			
PLANACIÓN DIARIA ESCUELAS DEPORTIVAS Y/O PROGRAMAS - SECRETARÍA DE RECREACIÓN Y DEPORTES 2026									
FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACIÓN				01 DE JUNIO DEL 2026					
INSTRUCTOR:		CARLOS ALBERTO INFANTE PEÑA							
DEPORTE - PROGRAMA		HABILIDADES MOTRICES FUTBOL DE SALON							
ESCUELA URBANA - RURAL		URBANO							
OBJETIVO DE LA CLASE (Claro, medible y acorde al proceso formativo)		EXPONER QUE ES UN TRABAJO AEROBICO REALIZANDO JUEGOS RELACIONADOS A ESTE TEMA							
ESCENARIO DEPORTIVO		COLEGIO SANTA MARIA							
CATEGORIA		INICIACION ☐		FUNDAMENTACION ☐		PERFECCIONAMIENTO ☐			
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS		BALONES DE INICIACION DE VOLEIBOL, PLATILLOS, CONOS Y AROS							
JORNADA		CONCEPTO		ACTIVIDAD		DIA DE CLASE: LUNES			
CALENTAMIENTO		ACTIVIDAD 1		Realizar un calentamiento y activación física mediante ejercicios coordinados, trotes cortos y largos mediante tiempos estandarizados, se realiza un estiramiento de tron inferior y superior		TIEMPO			
						15 MINUTOS			
MANAÑA ☐		PARTE CENTRAL		ACTIVIDAD 2		Ejercicios deportivos: Trabajo aeróbico y cambio de velocidad. Los participantes forman dos filas separadas dentro de un espacio de 20 metros de largo delimitado por cuatro conos. Los participantes correrán juntos hacia cada cono del lado externo, girando al mismo tiempo y corriendo hacia el punto inicial		TIEMPO	
						30 MINUTOS			
TARDE X		PARTE FINAL		Vuelta a la calma para permitir que tu cuerpo se recupere adecuadamente: Estiramiento de cuello. Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta. Inclina suavemente la cabeza hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro. Mantén la posición durante 15-30 segundos y luego cambia de lado. Este estiramiento ayuda a aliviar la tensión en los músculos del cuello y los hombros.		TIEMPO			
						15 MINUTOS			
						OBSERVACIONES SEÑALA ATENCIÓN			

Firma Tec. Administrativo

Jue

Tipo Documento		CRONOGRAMA		Código SOC		FECHA DOCUMENTO	
Nombre Documento		Planación Escuelas Deportivas		Versión		V3	
				TRD		111-2048	
				Página		Página 1 de 1	
PLANEACIÓN DIARIA ESCUELAS DEPORTIVAS Y/O PROGRAMAS - SECRETARÍA DE RECREACIÓN Y DEPORTES 2026							
FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACIÓN		15 DE JUNIO DEL AÑO 2026					
INSTRUCTOR:		CARLOS ALBERTO INFANTE PEÑA					
DEPORTE - PROGRAMA		HABILIDADES MOTRICES FUTBOL DE SALON					
ESCUELA URBANA - RURAL		URBANO					
OBJETIVO DE LA CLASE (Claro, medible y acorde al proceso formativo)		EJECUTAR JUEGOS PRE DEPORTIVOS, JUEGO DEPORTIVO DE VOLEIBOL MEDIANTE LA COORDINACION					
ESCENARIO DEPORTIVO		COLEGIO SANTA MARIA					
CATEGORIA		INICIACION ☐ X		FUNDAMENTACION ☐		PERFECCIONAMIENTO ☐	
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS							
JORNADA		CONCEPTO		DÍA DE CLASE: LUNES		OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR	
		CALENTAMIENTO		DESCRIPCION BREVE		TIEMPO	
MAÑANA ☐				Realizar un calentamiento y activación física mediante ejercicios coordinados, trotes cortos y largos mediante tiempos estandarizados, se realiza un estiramiento de tren inferior y superior		15 MINUTOS	
		PARTE CENTRAL		ACTIVIDAD 1:		30 MINUTOS	
				ACTIVIDAD 2:		30 MINUTOS	
TARDE X				realizar trabajo de pase para aprender como realizarlo en partidos de 6 contra 6		15 MINUTOS	
		PARTE FINAL		Vuelta a la calma para permitir que tu cuerpo se recupere adecuadamente: Estiramiento de cuello, Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta. Inclina suavemente la cabeza hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro. Mantén la posición durante 15-30 segundos y luego cambia de lado. Este estiramiento ayuda a aliviar la tensión en los músculos del cuello y los hombros.			

Firma Tec. Administrativo Quiu Fecha 15/06/2026

