

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:              | 01/06/2026 A 30/06/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                       | 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                 | Junio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                       |       |                                                     |     |
| 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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <div><div><p>PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO</p><p>PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE ATLETISMO</p><p>FASE DE INICIACIÓN</p><p>NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS</p><p><b>OBJETIVO:</b></p><p>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><b>CONTENIDOS:</b></p><ul style="list-style-type: none"><li>- <b>FÍSICOS:</b></li><li>Como contenido de desarrollo específico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la flexibilidad.</li><li>- <b>TECNICOMOTRIZ:</b></li><li>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><li>Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular/ coordinación (global y segmentaria), y equilibrio.</li><li>Capacidades Motrices de Base:<ul style="list-style-type: none"><li>Coordinación:<ul style="list-style-type: none"><li>Coordinación Global</li><li>Coordinación Segmentaria.</li></ul></li></ul></li><li>Factores determinantes como son:<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Memoria Motriz</li><li><input type="checkbox"/> Ajustes Neuromusculares a tiempo y Espacio.</li><li><input type="checkbox"/> Discriminación Perceptiva.</li></ul></li><li>Equilibrio:<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Equilibrio Estático</li><li><input type="checkbox"/> Equilibrio Dinámico</li><li><input type="checkbox"/> Equilibrio Objetal</li><li><input type="checkbox"/> Equilibrio Recuperado</li></ul></li></ul></div><div><p>PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO</p><p>PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA VOLEIBOL</p><p>FASE DE INICIACIÓN</p><p>NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS</p><p><b>OBJETIVO:</b></p><p>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><b>CONTENIDOS:</b></p><ul style="list-style-type: none"><li>- <b>FÍSICOS:</b></li><li>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></li><li>Sensibilización Externa: Procesos de sensaciones, percepciones, simbolizaciones y representaciones a nivel visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo.</li><li>Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular.</li><li>capacidades Motrices de Base:<ul style="list-style-type: none"><li>Coordinación:<ul style="list-style-type: none"><li>Coordinación Global</li><li>Coordinación Segmentaria.</li></ul></li></ul></li><li>Factores determinantes como son:<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Memoria Motriz</li><li><input type="checkbox"/> Ajustes Neuromusculares a tiempo y Espacio.</li><li><input type="checkbox"/> Discriminación Perceptiva.</li></ul></li><li>Equilibrio:<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Equilibrio Estático</li><li><input type="checkbox"/> Equilibrio Dinámico</li><li><input type="checkbox"/> Equilibrio Objetal</li><li><input type="checkbox"/> Equilibrio Recuperado</li></ul></li><li>Factores Determinantes del Equilibrio:<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Base de Sustentación</li><li><input type="checkbox"/> Centro de Gravedad</li></ul></li></ul></div></div> |  | 2.                                                                                                                      | Propiciar un encuentro de promotores mensual que permita evaluar, compartir experiencias, establecer actividades estrategias y lineamientos que permitan el continúa el programa |  |  |  |  |
| OBLIGACIÓN ESPECIFICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
| FECHA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Junio                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
| TEMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | Reunión promotores y grupo técnico.                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | Durante este periodo de mayo asistí a la reunión convocada por el componente en instalaciones de la casa del deportista |                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
| TIPO DE EVIDENCIAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | fotografico                                                                                                             |                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | Junio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| TEMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   | Convocatoria a disciplinas deportivas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | Durante el mes de mayo 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   | fotografia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| EVIDENCIAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <div><div></div><div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| OBLIGACIÓN ESPECIFICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4 | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| FECHA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | Junio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| TEMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   | Plan pedagógico y mallas curriculares                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | En el periodo del mes de mayo 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| TIPO DE EVIDENCIAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   | Fotografia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| EVIDENCIAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <div><div><div><p>PLAN PEDAGOGICO PARA LA MODALIDAD DE VOLEIBOL- IED VICTOR MANUEL LONDOÑO VIANI CUNDRAMERICA</p><p>CENTROS DE INTERES EN ACTIVIDAD FISICA, RECREACION Y DEPORTES.</p><p>LIC. ELADIO RUBIO MESA, PROMOTOR</p><p>MIAMI, FEBRERO DE 2026</p></div><div><p>1. Introducción:</p><p>El atletismo es considerado uno de los deportes más completos, ya que desarrolla habilidades físicas fundamentales como la velocidad, la resistencia, la fuerza, la coordinación y la agilidad. En el contexto escolar, el atletismo se convierte en una herramienta pedagógica que permite fortalecer el desarrollo motor de los estudiantes y promover hábitos de vida saludables.</p><p>A través de los diferentes disciplinas del atletismo como carreras, saltos y lanzamientos, los estudiantes pueden mejorar su condición física, aprender a trabajar con metas personales y desarrollar valores como la disciplina, la perseverancia y el respeto por los demás.</p><p>Este plan pedagógico busca implementar procesos de enseñanza que permitan a los estudiantes conocer, practicar y comprender los fundamentos básicos del atletismo mediante actividades lúdicas, ágiles, progresivas y situaciones prácticas acordes con su edad y nivel de desarrollo.</p><p>2. Objetivo General</p><p>Promover el desarrollo de las capacidades físicas básicas y habilidades motoras de los estudiantes mediante la práctica del atletismo, fortaleciendo hábitos de actividad física, disciplina y trabajo personal.</p><p>3. Objetivos Específicos</p><p>Desarrollar las capacidades físicas básicas como velocidad, resistencia, fuerza y coordinación a través de ejercicios propios del atletismo.</p><p>Fortalecer los fundamentos técnicos básicos de las disciplinas atléticas como carreras, saltos y lanzamientos mediante actividades progresivas.</p><p>Fomentar valores deportivos como la perseverancia, el respeto por los demás y el espíritu de superación personal.</p></div></div></div> |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| OBLIGACIÓN ESPECIFICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5 | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| FECHA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | Junio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| TEMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   | sesiones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | Las planeaciones pedagógicas fueron diseñadas al inicio de cada mes; para este caso, durante el mes de mayo, con el propósito de organizar y orientar de manera sistemática el trabajo desarrollado en las sesiones correspondientes a las modalidades deportivas de atletismo y voleibol. Estas planeaciones permitieron establecer previamente los contenidos, estrategias metodológicas, recursos y tiempos de ejecución, favoreciendo una adecuada conducción del proceso formativo y el cumplimiento efectivo de las actividades programadas. Cada sesión fue estructurada con ejercicios y actividades específicas encaminadas al logro de objetivos técnicos, físicos y formativos previamente definidos. Asimismo, se implementó una secuencia metodológica progresiva que partió del fortalecimiento de habilidades básicas y avanzó gradualmente hacia tareas de mayor complejidad, promoviendo un aprendizaje significativo y el desarrollo integral de los participantes. De igual manera, las actividades fueron ajustadas a las características, edades y necesidades de cada grupo poblacional, fomentando la participación activa, el trabajo colaborativo, la disciplina y el mejoramiento continuo. Este enfoque contribuyó no solo al fortalecimiento de las capacidades motrices y deportivas, sino también a la formación en valores, favoreciendo el cumplimiento de los objetivos planteados y la obtención de resultados positivos en el proceso de aprendizaje de cada participante. |
| texto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | Pantallazo de ejemplo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| EVIDENCIAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |







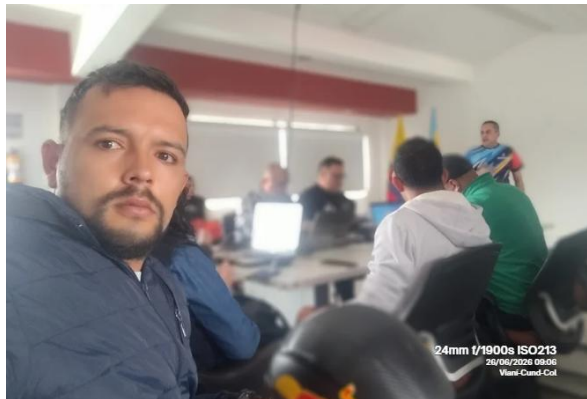
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                 | Junio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| TEMA                  | Control y seguimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ACTIVIDADES           | Durante el mes de mayo se realizó un proceso continuo de seguimiento y evaluación del desempeño de los deportistas, con el propósito de analizar los avances alcanzados en relación con el nivel evidenciado al inicio del programa. Este acompañamiento permitió identificar progresos significativos en diferentes aspectos del proceso formativo, especialmente en las capacidades técnicas, físicas y actitudinales de los participantes. A partir de las observaciones efectuadas, se evidenció que algunos deportistas han presentado un desempeño sobresaliente, destacándose por su compromiso, constancia y evolución en las actividades desarrolladas. Asimismo, se observó un mejoramiento general en el nivel deportivo del grupo, reflejado en el fortalecimiento de habilidades específicas, una mayor adaptación a las dinámicas de entrenamiento y el cumplimiento progresivo de los objetivos establecidos para cada sesión. Los resultados obtenidos a través de este seguimiento constituyen una herramienta fundamental para la toma de decisiones pedagógicas y metodológicas, permitiendo ajustar las estrategias de enseñanza de acuerdo con las necesidades individuales y colectivas de los participantes. De esta manera, se favorece una atención más personalizada, se fortalece el acompañamiento formativo y se promueve el desarrollo integral de los deportistas, contribuyendo al mejoramiento continuo de su proceso de aprendizaje y rendimiento deportivo. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| TIPO DE EVIDENCIAS    | fotográfico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

EVIDENCIAS

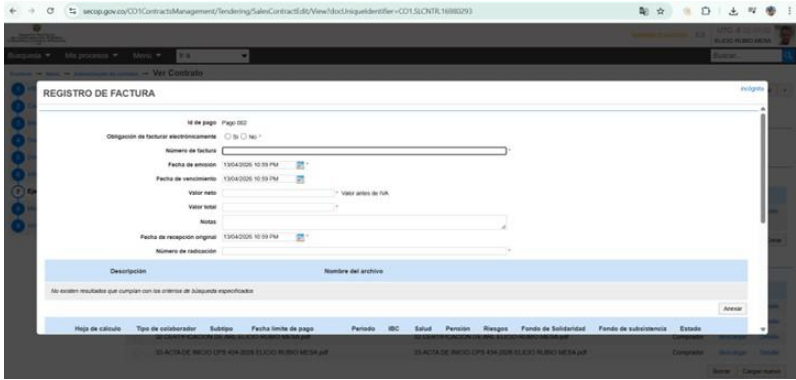


|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                 | Junio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| TEMA                  | Plan de trabajo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ACTIVIDADES           | Para el mes de mayo se diseñó un plan de trabajo orientado a la distribución eficiente de las 25 horas semanales asignadas para el desarrollo de las actividades del programa. Dentro de esta organización, se destinaron 8 horas semanales a cada una de las modalidades deportivas de atletismo y voleibol, para un total de 16 horas enfocadas en los procesos de formación y preparación deportiva de los participantes. Adicionalmente, se programaron 5 horas semanales para la realización de pausas activas, con el fin de promover hábitos saludables, fortalecer el bienestar físico y generar espacios de recreación e integración dentro de la comunidad educativa. De igual manera, se asignaron 4 horas semanales para la planeación y organización de actividades recreativas, las cuales se desarrollan de manera mensual con el propósito de fomentar la participación, la convivencia y el adecuado aprovechamiento del tiempo libre. Las actividades contempladas en la planeación fueron ejecutadas en su totalidad, dando cumplimiento a los objetivos establecidos y garantizando una adecuada implementación de las acciones programadas. Esto permitió brindar una atención oportuna y eficiente a la población beneficiaria, contribuyendo al fortalecimiento de los procesos formativos, recreativos y deportivos desarrollados en la institución educativa. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| TIPO DE EVIDENCIAS    | fotografica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

EVIDENCIAS

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div><div><div><div><div><div><span></span></div><div>INDEPORTES</div></div></div><div><div><span></span></div><div>RECINTO DEPORTIVO PARA LA REGION DE LA GUAYANA FRANCESA</div></div></div></div><div><table><tr><th colspan="8">HORARIO CENTROS DE INTERES I.E.D. VICTOR MANUEL LONDOÑO MUNICIPIO DE VIANI</th></tr><tr><th>HORA</th><th>SEDE</th><th>LUNES</th><th>MARTES</th><th>MIÉRCOLES</th><th>JUEVES</th><th>VIERNES</th><th>SABADO</th></tr><tr><td>7:00AM-9:00AM</td><td>SEDE PRINCIPAL</td><td>VOLEIBOL - ATLETISMO</td><td>VOLEIBOL - ATLETISMO</td><td></td><td>VOLEIBOL - ATLETISMO</td><td></td><td></td></tr><tr><td>9:00AM-10:00AM</td><td>SEDE PRINCIPAL</td><td>VOLEIBOL - ATLETISMO</td><td>VOLEIBOL - ATLETISMO</td><td></td><td>VOLEIBOL - ATLETISMO</td><td></td><td></td></tr><tr><td>11:00AM-1:00PM</td><td>SEDE PRINCIPAL</td><td>VOLEIBOL - ATLETISMO</td><td>PAUSAS ACTIVAS</td><td></td><td>VOLEIBOL - ATLETISMO</td><td></td><td></td></tr><tr><td>1:00PM-2PM</td><td></td><td>PAUSAS ACTIVAS</td><td>PAUSAS ACTIVAS</td><td></td><td>PAUSAS ACTIVAS</td><td>PLANEACION</td><td></td></tr><tr><td colspan="8">OBSERVACIONES</td></tr><tr><td colspan="2">NOMBRE PROMOTOR</td><td colspan="4">ELICIO RUBIO MESA</td><td>CELULAR</td><td>3147915196</td></tr><tr><td colspan="2">NOMBRE RECTOR</td><td colspan="4">ROSA AMALIA BARRANGAN</td><td>CELULAR</td><td>3223145391</td></tr></table></div></div> | HORARIO CENTROS DE INTERES I.E.D. VICTOR MANUEL LONDOÑO MUNICIPIO DE VIANI |           |                      |            |            |  |  |  | HORA | SEDE | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | 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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|------------|------------|--|--|--|------|------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------------|----------------|----------------------|----------------------|--|----------------------|--|--|----------------|----------------|----------------------|----------------------|--|----------------------|--|--|----------------|----------------|----------------------|----------------|--|----------------------|--|--|------------|--|----------------|----------------|--|----------------|------------|--|---------------|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|--|-------------------|--|--|--|---------|------------|---------------|--|-----------------------|--|--|--|---------|------------|
| HORARIO CENTROS DE INTERES I.E.D. VICTOR MANUEL LONDOÑO MUNICIPIO DE VIANI           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |           |                      |            |            |  |  |  |      |      |       |        |           |        |         |        |               |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                |  |                      |  |  |            |  |                |                |  |                |            |  |               |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |                   |  |  |  |         |            |               |  |                       |  |  |  |         |            |
| HORA                                                                                 | SEDE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                     | MIÉRCOLES | 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 |  |  |  |      |      |       |        |           |        |         |        |               |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                |  |                      |  |  |            |  |                |                |  |                |            |  |               |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |                   |  |  |  |         |            |               |  |                       |  |  |  |         |            |
| 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                                                                                | Junio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |           |                      |            |            |  |  |  |      |      |       |        |           |        |         |        |               |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                |  |                      |  |  |            |  |                |                |  |                |            |  |               |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |                   |  |  |  |         |            |               |  |                       |  |  |  |         |            |
| 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                                                                | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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                                                                                | Junio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |           |                      |            |            |  |  |  |      |      |       |        |           |        |         |        |               |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                |  |                      |  |  |            |  |                |                |  |                |            |  |               |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |                   |  |  |  |         |            |               |  |                       |  |  |  |         |            |
| TEMA                                                                                 | Reuniones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |           |                      |            |            |  |  |  |      |      |       |        |           |        |         |        |               |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                |  |                      |  |  |            |  |                |                |  |                |            |  |               |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |                   |  |  |  |         |            |               |  |                       |  |  |  |         |            |
| ACTIVIDADES                                                                          | Durante este periodo asistí a la reunión convocada por el componente en las instalaciones de la casa del deportista                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |           |                      |            |            |  |  |  |      |      |       |        |           |        |         |        |               |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                |  |                      |  |  |            |  |                |                |  |                |            |  |               |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |                   |  |  |  |         |            |               |  |                       |  |  |  |         |            |
| TIPO DE EVIDENCIAS                                                                   | Fotográfico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |           |                      |            |            |  |  |  |      |      |       |        |           |        |         |        |               |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                |  |                      |  |  |            |  |                |                |  |                |            |  |               |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |                   |  |  |  |         |            |               |  |                       |  |  |  |         |            |
| EVIDENCIAS                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |           |                      |            |            |  |  |  |      |      |       |        |           |        |         |        |               |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                |  |                      |  |  |            |  |                |                |  |                |            |  |               |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |                   |  |  |  |         |            |               |  |                       |  |  |  |         |            |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |           |                      |            |            |  |  |  |      |      |       |        |           |        |         |        |               |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                |  |                      |  |  |            |  |                |                |  |                |            |  |               |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |                   |  |  |  |         |            |               |  |                       |  |  |  |         |            |
| OBLIGACIÓN ESPECIFICA                                                                | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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                                                                                | Junio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |           |                      |            |            |  |  |  |      |      |       |        |           |        |         |        |               |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                      |  |                      |  |  |                |                |                      |                |  |                      |  |  |            |  |                |                |  |                |            |  |               |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |                   |  |  |  |         |            |               |  |                       |  |  |  |         |            |
| 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 | 13                                                                                                                                                                                       | 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                 | Junio                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 mayo al 31 de mayo 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, expedida en Bituma-Cundinamarca, cumplió a satisfacción cada una de las actividades relacionadas en los Centros de Interés en Actividad Física Recreación y Deportes de Indesportes Cundinamarca en el mes de junio cumpliendo con la jornada única y técnica complementarias los días lunes, martes y jueves a partir de las 7:00 am hasta las 2:00 pm.

Expedida en Viani Cundinamarca, a los diecisiete (17) días del mes de julio del año dos mil veintiseis (2026).

  
ROSA AMALIA BARRAGAN MELENDEZ  
Rectora  
C.C. 20.904.335 San Juan de Riosoca

FIRMA: 

|                            |
|----------------------------|
| NOMBRE: ELICIO RUBIO MESA  |
| CORREO: 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 junio cumpliendo con la jornada única y técnica complementarias los días lunes, martes y jueves a partir de las 7:00 am hasta las 2:00 pm.

Expedida en Vianí Cundinamarca, a los diecisiete (17) días del mes de julio del año dos mil veintiséis (2026).

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

|                                                                                   |                                                                                                              |                      |                       |           |                      |            |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------|----------------------|------------|------------|
|  | <b>INDEPORTES</b><br><small>INSTITUTO DESEMPEÑAMIENTO EN LA<br/>REDUCCIÓN Y EL DEPORTE DE CUINAMARCA</small> |                      |                       |           |                      |            |            |
| <b>HORARIO CENTROS DE INTERES I.E.D. VICTOR MANUEL LONDOÑO MUNICIPIO DE VIANI</b> |                                                                                                              |                      |                       |           |                      |            |            |
| 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 |



ASISTENCIA.

| GOBERNACIÓN 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 |
| 1                                               | ZAMORA          | MORENO           | KEVIN         | SANTIAGO       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 2                                               | AGRAY           | YANEZ            | ARON          | FELIPE         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 3                                               | ALMANZA         | GUZMAN           | MARTIN        | ALEJANDRO      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 4                                               | YANEZ           | GONZALEZ         | LUNA          | VALENTINA      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 5                                               | VILLALOBOS      | PAVA             | JEIDER        | DAVID          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 6                                               | ANGARITA        | DUARTE           | KAROL         | JULIANA        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 7                                               | ARANGO          | BUSTOS           | ANTHONY       | ANDRES         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 8                                               | VELEZ           | MORENO           | DANNY         | ALEJANDRO      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 9                                               | BALLEN          | BARRAGAN         | KEVIN         | SANTIAGO       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 10                                              | BELTRAN         | TORRES           | ISABELLA      |                | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 11                                              | BOBADILLA       | MENDEZ           | DAHIAN        | SOFIA          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 12                                              | VARGAS          | MENDIVELSO       | ISABELLA      |                | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 13                                              | BOLIVAR         | CAYCEGO          | ALEJANDRO     | DAMIAN         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 14                                              | BOLIVAR         | DAZ              | MIGUEL        | ANGEL          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 15                                              | VANEGAS         | BARRETO          | JESUS         | DAVID          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 16                                              | BORRAY          | COLORADO         | JESUS         | CAMILO         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 17                                              | VALBUENA        | OCHOA            | DIEGO         | ALEJANDRO      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 18                                              | VALBUENA        | FUENTES          | LUIS          | ESTEBAN        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 19                                              | TORRES          | RENGIFO          | MARIANA       |                | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 20                                              | CAU             | ZULETA           | DILAN         | CAMILO         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 21                                              | CAMPOS          | SANCHEZ          | DILAN         | SAMUEL         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 22                                              | SUAREZ          | CAMACHO          | DARWIN        | MAURICIO       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 23                                              | CARDOZO         | CALDERON         | LUISA         | FERNANDA       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 24                                              | CASTANEDA       | CASALLAS         | ZARA          |                | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 25                                              | CASTEBLANCO     | FANDIRO          | LAURA         | VALENTINA      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 26                                              | CASTIBLANCO     | CORTES           | NASLI         | MILENA         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 27                                              | CHAVARRO        | MUÑOZ            | EYMI          | JULIETH        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 28                                              | SANTANA         | HERNANDEZ        | YURANIS       | VANESA         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 29                                              | SANCHEZ         | RODRIGUEZ        | JHONAN        | STIVEN         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 30                                              | DANIEL          | ENCISO           | SANCHEZ       | STIVEN         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 31                                              | SANCHEZ         | BASTIDAS         | JUANA         | CARINA         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 32                                              | SANABRIA        | CANO             | JUAN          | SEBASTIAN      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 33                                              | COLORADO        | ROBAYO           | JEIDY         | MARIANA        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 34                                              | CORTES          | ALVAREZ          | MAYER         | MAURICIO       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 35                                              | CORTES          | PIAMBA           | ISABELLA      |                | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 36                                              | CRUZ            | BOHORQUEZ        | DAVID         | MATIAS         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 37                                              | CRUZ            | CHAVEZ           | DIEGO         | ALEJANDRO      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 38                                              | CRUZ            | FORERO           | WILMER        | MAURICIO       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 39                                              | CRUZ            | GOMEZ            | ERIK          | SANTIAGO       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 40                                              | RUJ             | PAIRRA           | MIGUEL        | ANGEL          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 41                                              | CULMA           | LIZCANO          | MILAN         | SANTIAGO       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 42                                              | CUPITRE         | PULIDO           | MEHIAN        | ALANNIS        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 43                                              | RUJ             | CORTES           | JHONATAN      | HERNEY         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 44                                              | DIAZ            | PUSHAINA         | DANIELA       | CAROLINA       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 45                                              | ROMERO          | VIZCAINO         | NATALY        | VANESSA        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 46                                              | DOMINGUEZ       | PRIETO           | DILAN         | JAVIER         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 47                                              | ROMERO          | MELENDEZ         | YORMAN        | STIK           | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 48                                              | ROJAS           | AREVALO          | MARIANA       |                | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 49                                              | RODRIGUEZ       | SARMENTO         | JOHANAN       | STEBAN         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 50                                              | ENCISO          | MARTINEZ         | VALERY        | ROCCO          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 51                                              | RODRIGUEZ       | RAMIREZ          | ALEJANDRO     | ALEXIS         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 52                                              | RODRIGUEZ       | MALUCHE          | DANIEL        | LEONARDO       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 53                                              | RIOS            | DUQUE            | SARA          | GABRIELA       | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 54                                              | ESPINOZA        | JARAMILLO        | JUAN          | JOSE           | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 55                                              | FAJARDO         | CRUZ             | SOFIA         |                | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 56                                              | FIGUEROA        | ZULETA           | SARY          |                | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 57                                              | FIGUEROA        | ZULETA           | SULY          |                | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 58                                              | RIOS            | YANELLY          | AVILA         | ANDREA         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 59                                              | GATIAN          | YULIANA          | CRUZ          | JAZMIN         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 8  | 8                          | 0                    | 100%         |                    |
| 60                                              | GATIAN          | HERRERA          | ANDRES        | SANTIAGO       | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |                      |              |                    |

| 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%                 |              |                    |
|                                           | AGUILAR         | 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      | VANEAS           | 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        | TJAURO           | 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          | EDISON         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                   |    |    | 8  | 8  | 0                          | 100%                 |              |                    |
|                                           | BOLIVAR         | DIAZ             | 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%                 |              |                    |
|                                           | SESQUILLE       | RAMIREZ          | ANGELA        | JULIETH        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                   |    |    | 8  | 8  | 0                          | 100%                 |              |                    |
|                                           | SEPULVEDA       | PELAEZ           | 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         | JADER         | 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          | ACUARIUS       | 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          | DANILO        | SAMIR          | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                   |    |    | 8  | 8  | 0                          | 100%                 |              |                    |
|                                           | RIOS            | OYUELA           | 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          | YEFERISON     | 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         | JHOAN         | 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 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | </                                                                                |    |    |    |    |                            |                      |              |                    |

[illegible]

## PORTES 2025

[illegible]



## PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO

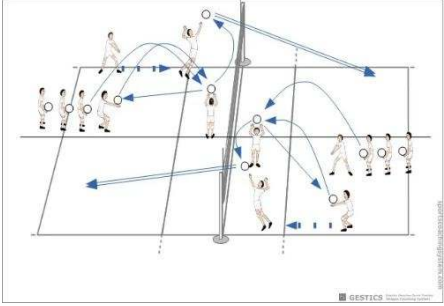
### PLAN DE SESIÓN DE TRABAJO

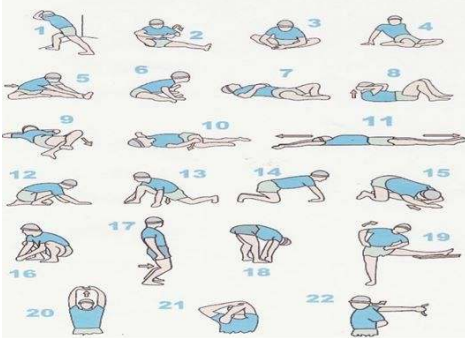
**FECHA:** 01/06/2026 **IED:** VITOR MANUEL LONDOÑO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** VOLEIBOL

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar el aumento de la capacidad aeróbica para mantener un rendimiento constante durante el partido

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desarrollar el perfeccionamiento de golpe de antebrazo y saque mediante la ejecución de golpes

**OBJETIVO TÁCTICO:** Capacitar a los niños y niñas para anticipar los movimientos y reaccionar adecuadamente

| DESCRIPCION ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | GRAFICO                                                                              | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO                      | VOL. TOTAL |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-------------------------------|------------|
| <b>FASE INICIAL</b><br>Movilidad articular : cuello, brazos, tronco, cadera, rodillas, tobillos.<br>Carreras coordinativas : Skipping, talones a glúteos, desplazamientos laterales.<br>Juego lúdico con balón : “Atrapa y suelta” → lanzan y reciben el balón con diferentes partes del cuerpo (manos, antebrazos, pies). |    | 25 min  | Media Alta | Entre sesiones de 30 a 60 seg | 25 min     |
| <b>FASE CENTRAL</b><br>Trabajo de calentamiento y movimiento de balón (alternas) ejecutando los tres golpes básicos del voleibol este trabajo es en grupos de 3 jóvenes y en cada cambio cada uno de ellos ejecuta un rol diferente (pasador, receptor, rematador)                                                         |  | 45 min  | Moderado   | 30 seg                        | 70 min     |
| En los mismos grupos realizamos ejercicio de servicio y los tres golpes finalizando con remate en la malla el equipo q pase el                                                                                                                                                                                             |                                                                                      | 40 min  | Moderado   | 45 seg                        | 110 min    |

|                                                                                                                                                        |                                                                                    |               |             |  |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--|----------------|
| <p>balón conserva su puesto en la cancha y los demás se van rotando (rey de cancha)</p> <p>FASE FINAL</p> <p>Realizamos estiramientos, trote suave</p> |  | <p>10 min</p> | <p>baja</p> |  | <p>120 min</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--|----------------|

## OBSERVACIONES

Elcio F.  
PROMOTOR

[Signature]  
GESTOR

[Signature]  
VoBo

## PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO

### PLAN DE SESIÓN DE TRABAJO

**FECHA:** 01/06/2026 **IED:** VITOR MANUEL LONDOÑO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** VOLEIBOL

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar el aumento de la capacidad aeróbica para mantener un rendimiento constante durante el partido

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desarrollar el perfeccionamiento de golpe de antebrazo y saque mediante la ejecución de golpes

**OBJETIVO TÁCTICO:** Capacitar a los niños y niñas para anticipar los movimientos y reaccionar adecuadamente

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                | GRAFICO                                                                              | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO                               | VOL. TOTAL |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|----------------------------------------|------------|
| <b>FASE INICIAL</b><br>Movilidad articular.<br>Juegos de reacción: correr en distintas direcciones y reaccionar a palmadas (sentarse, saltar, cambiar dirección).<br>Juego con balón: "Lobo y ovejas" → un jugador con balón trata de tocar a los demás, si lo logra, cambian roles. |    | 30 min  | Moderada   | 30 segundos según las especificaciones | 30 min     |
| <b>FASE CENTRAL</b><br>En grupos de dos hacemos antebrazo, cada pareja hace cierta cantidad de repeticiones.                                                                                                                                                                         |   | 40 min  | Moderada   | De 30 a 60 seg                         | 70 min     |
| Trabajo individual de antebrazo 10 series de 20 repeticiones intercalándose cada uno de los miembros del grupo                                                                                                                                                                       |  | 40 min  | Moderada   | De 30 a 60 seg                         | 110 min    |

|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |        |      |  |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--|---------|
| <p><b>FASE FINAL</b></p> <p>Ejercicios de estiramientos en el piso</p> <p>Movilidad articular específicamente brazos y cuello</p> <p>Vuelta a la calma</p> | <p>Estiramientos a Realizar antes y después de jugar al voley</p> <p>Duración aprox: 15 mins.</p>  | 10 min | Baja |  | 120 min |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--|---------|

## OBSERVACIONES

Elcio R.  
**PROMOTOR**

[Firma]  
**GESTOR**

[Firma]  
**VoBo**

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

**FECHA: 01/06/2026 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>MEDIA</b></p> | <p><b>30</b></p>  | <p><b>6MIN</b></p>   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        | <p><b>10MIN</b></p> | <p><b>MEDIA</b></p> | <p><b>120</b></p> | <p><b>12 MIN</b></p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      | <p><b>10MIN</b></p> | <p><b>MEDIA</b></p> | <p><b>180</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>Salto 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>ALTA</b></p>  | <p><b>60</b></p>  | <p><b>20MIN</b></p>  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        | <p><b>18MIN</b></p> | <p><b>MEDIA</b></p> | <p><b>120</b></p> | <p><b>20MIN</b></p>  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        | <p><b>19MIN</b></p> | <p><b>ALTA</b></p>  | <p><b>60</b></p>  | <p><b>20MIN</b></p>  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        | <p><b>18MIN</b></p> | <p><b>ALTA</b></p>  | <p><b>120</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>BAJA</b></p>  | <p><b>30'</b></p> | <p><b>6MIN</b></p>   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        | <p><b>10MIN</b></p> | <p><b>BAJA</b></p>  |                   | <p><b>10MIN</b></p>  |

*Elcio R.*

PROMOTOR

*[Firma]*

GESTOR

*[Firma]*

VoBo









## PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO

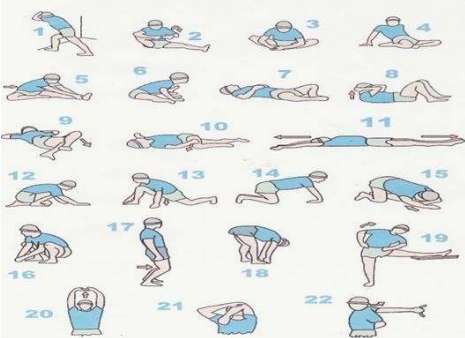
### PLAN DE SESIÓN DE TRABAJO

**FECHA:** 02/06/2026 **IED:** VITOR MANUEL LONDOÑO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** VOLEIBOL

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar el aumento de la capacidad aeróbica para mantener un rendimiento constante durante el partido

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desarrollar el perfeccionamiento de golpe de antebrazo y saque mediante la ejecución de golpes

**OBJETIVO TÁCTICO:** Capacitar a los niños y niñas para anticipar los movimientos y reaccionar adecuadamente

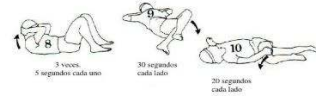
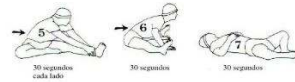
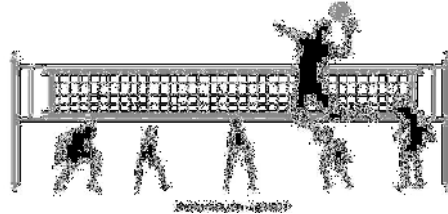
| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | GRAFICO                                                                             | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | VOL. TOTAL |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|----------|------------|
| <p><b>FASE INICIAL</b><br/>           Calentamiento haciendo intervalos de velocidad a diferentes ritmos<br/>           Intercalando movilidad articular<br/>           Calentamiento con balón enfatizando en las articulaciones como rodillas cadera, hombros muñecas</p>                                                                                |   | 30 min  | Moderada   | 30 seg   | 30 min     |
| <p><b>FASE CENTRAL</b><br/>           Ejercicio de remate en la malla anteponiendo servicio, recepción, colocada y finalizando con remate esto en grupos de 3 jóvenes<br/>           Remates individuales lanzándole el balón al pasador y él lo coloca esto con el fin de tomar ritmo, tiempos y altura del balón, así como dirección de dicho remate</p> |  | 50 min  | moderada   | 45 seg   | 80 min     |

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

En grupos de 6 organizamos juego de voleibol dando reglas específicas como dar los 3 golpes estas se van variando de acuerdo a las circunstancias

Trote suave, vuelta a la calma

## Estiramiento muscular y vuelta a la calma



10 min

Baja

|  |         |
|--|---------|
|  | 120 min |
|--|---------|

110 min

120 min

### OBSERVACIONES

**PROMOTOR**

**GESTOR**

**VoBo**

*J/c*

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

**FECHA: 02/06/2026 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.    |    | 5 min   | MEDIA      | 30       | 6MIN     |
| 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.     |                                                                                      | 10MIN   | MEDIA      | 120      | 12 MIN   |
| Balanceos 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. |                                                                                      | 10MIN   | MEDIA      | 180      | 12MIN    |
| 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.                    |    | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| 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.           |                                                                                      | 18MIN   | MEDIA      | 120      | 20MIN    |
| 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.          |                                                                                      | 19MIN   | MEDIA      | 60       | 20MIN    |
| Escalones: Sube y baja escalones de forma rítmica, apoyando toda la planta del pie o solo la punta. Fortalece cuádriceps, glúteos y gemelos.                                                    |                                                                                      | 18MIN   | ALTA       | 120      | 20MIN    |
| 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.    |  | 5MIN    | BAJA       | 30´      | 6MIN     |
| 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.                              |                                                                                      | 10MIN   | BAJA       |          | 10MIN    |

  
 PROMOTOR

  
 GESTOR

  
 VoBo









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

**FECHA: 04/06/2026 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**  
**OBJETIVO: MEJORA DE LA RESISTENCIA AERÓBICA**

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                       | GRAFICO                                                                                                                                                                | VOLUMEN      | INTENSIDAD   | DESCANSO   | V. TOTAL      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------|---------------|
| Trote ligero: Carrera muy suave y continua durante 8-10 minutos. Eleva la temperatura corporal y activa el sistema cardiovascular sin cansar.                                               |    | <b>5 min</b> | <b>MEDIA</b> | <b>30</b>  | <b>6MIN</b>   |
| 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.               |                                                                                                                                                                        | <b>10MIN</b> | <b>MEDIA</b> | <b>120</b> | <b>12 MIN</b> |
| 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.                    |                                                                                                                                                                        |              |              |            |               |
| Carrera de fondo moderado: Corre durante 25-30 minutos a ritmo estable, donde puedas hablar pero con cierta dificultad. Mejora la resistencia aeróbica básica.                              |   | <b>19MIN</b> | <b>ALTA</b>  | <b>60</b>  | <b>20MIN</b>  |
| 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.                          |                                                                                                                                                                        | <b>27MIN</b> | <b>MEDIA</b> | <b>180</b> | <b>30MIN</b>  |
| 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.            |                                                                                                                                                                        | <b>27MIN</b> | <b>ALTA</b>  | <b>180</b> | <b>30MIN</b>  |
| 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.               |                                                                                    | <b>10MIN</b> | <b>BAJA</b>  | <b>30'</b> | <b>11MIN</b>  |
| 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. |                                                                                                                                                                        | <b>10MIN</b> | <b>BAJA</b>  |            | <b>10MIN</b>  |
| 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.  |                                                                                                                                                                        |              |              |            |               |

*Elcio R.*

PROMOTOR

*[Signature]*

GESTOR

*[Signature]*

VoBo

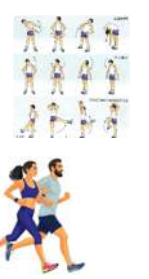
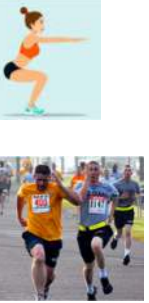




## CUNDINAMARCA: DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

**FECHA: 04/06/2026 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

**OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FUERZA APLICADA**

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                             | GRAFICO                                                                              | VOLUMEN      | INTENSIDAD   | DESCANSO   | V. TOTAL      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------|---------------|
| 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.           |    | <b>5 min</b> | <b>MEDIA</b> | <b>30</b>  | <b>6MIN</b>   |
| 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.                   |                                                                                      | <b>10MIN</b> | <b>MEDIA</b> | <b>120</b> | <b>12 MIN</b> |
| 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.                                |                                                                                      | <b>10MIN</b> | <b>MEDIA</b> | <b>180</b> | <b>12MIN</b>  |
| 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.               |    | <b>19MIN</b> | <b>ALTA</b>  | <b>60</b>  | <b>20MIN</b>  |
| 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. |                                                                                      | <b>18MIN</b> | <b>MEDIA</b> | <b>120</b> | <b>20MIN</b>  |
| Salto vertical: 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.          |                                                                                      | <b>19MIN</b> | <b>ALTA</b>  | <b>60</b>  | <b>20MIN</b>  |
| 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.                            |                                                                                      | <b>18MIN</b> | <b>ALTA</b>  | <b>120</b> | <b>20MIN</b>  |
| 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.                                |  | <b>5MIN</b>  | <b>BAJA</b>  | <b>30'</b> | <b>6MIN</b>   |
| 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.          |                                                                                      | <b>10MIN</b> | <b>BAJA</b>  |            | <b>10MIN</b>  |

*Elio R.*

PROMOTOR

*J. L.*

GESTOR

*J. L.*

VoBo



## PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO

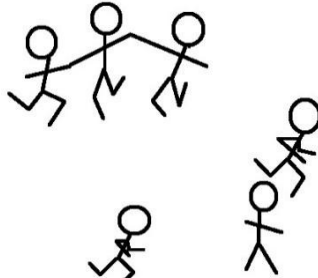
### PLAN DE SESIÓN DE TRABAJO

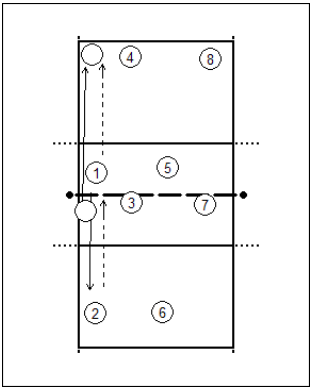
**FECHA:** 04/06/2026 **IED:** VITOR MANUEL LONDOÑO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** VOLEIBOL

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar el aumento de la capacidad aeróbica para mantener un rendimiento constante durante el partido

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desarrollar el perfeccionamiento de golpe de antebrazo y saque mediante la ejecución de golpes

**OBJETIVO TÁCTICO:** Capacitar a los niños y niñas para anticipar los movimientos y reaccionar adecuadamente

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                      | GRAFICO                                                                             | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO                           | VOL. TOTAL |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|------------------------------------|------------|
| FASE INICIAL<br>Trote suave y a medida de cada v incrementamos velocidad intensidad<br>Estiramientos<br>Juego cadenita con penitencias de actividad física |    | 25 min  | Media      | Por intervalos no mayores a 40 seg | 25 min     |
| FASE CENTRAL<br>Manejo de balón adecuación al antebrazo, realización de tijeras en grupos de 3 manejando tiempos, alturas, desplazamiento y coordinación   |  | 40 min  | Moderada   | 30 segundos al terminar cada serie | 65 min     |
| Ejercicio con malla en grupos de 3 manejando la altura adecuada del balón y dándole dirección específica a donde queremos que llegue la recepción          |                                                                                     | 40 min  | Moderada   | Descanso 30 seg                    | 105 min    |

|                                                                                                            |                                                                                   |        |      |  |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--|---------|
| <p>FASE FINAL<br/>Juego aplicando el proceso visto en la clase<br/>Estiramientos<br/>Vuelta a la calma</p> |  | 15 min | Baja |  | 120 min |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--|---------|

## OBSERVACIONES

Elcio R.  
PROMOTOR

J.S.  
GESTOR

J/c  
VoBo







## PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO

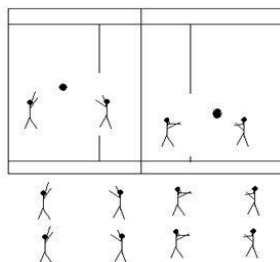
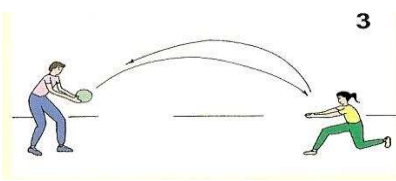
### PLAN DE SESIÓN DE TRABAJO

**FECHA:** 09/06/2026 **IED:** VITOR MANUEL LONDOÑO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** VOLEIBOL

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar el aumento de la capacidad aeróbica para mantener un rendimiento constante durante el partido

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desarrollar el perfeccionamiento de golpe de antebrazo y saque mediante la ejecución de golpes

**OBJETIVO TÁCTICO:** Capacitar a los niños y niñas para anticipar los movimientos y reaccionar adecuadamente

| DESCRIPCION ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                              | GRAFICO                                                                             | VOLUMEN | INTENSIDAD    | DESCANSO                      | VOL. TOTAL |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|-------------------------------|------------|
| <b>FASE INICIAL</b><br>Carreras de relevos y de velocidad incrementada cada cierto tiempo de repeticiones tomando como base las líneas del campo de voleibol<br>Con penitencias físicas y desarrollo de lateralidad y espacio                                      |    | 25 min  | Media<br>Alta | Entre sesiones de 30 a 60 seg | 25 min     |
| <b>FASE CENTRAL</b><br>Trabajo de calentamiento y movimiento de balón (alternas) ejecutando los tres golpes básicos del voleibol este trabajo es en grupos de 3 jóvenes y en cada cambio cada uno de ellos ejecuta un rol diferente (pasador, receptor, rematador) |  | 45 min  | Moderado      | 30 seg                        | 70 min     |
| En los mismos grupos realizamos ejercicio de servicio y los tres golpes finalizando con remate en la malla el equipo q pase el balón conserva su puesto en                                                                                                         |                                                                                     | 40 min  | Moderado      | 45 seg                        | 110 min    |

|                                                                                                                            |                                                                                    |               |             |  |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--|----------------|
| <p>la cancha y los demás se van rotando (rey de cancha)</p> <p>FASE FINAL</p> <p>Realizamos estiramientos, trote suave</p> |  | <p>10 min</p> | <p>baja</p> |  | <p>120 min</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--|----------------|

## OBSERVACIONES

Elcio R.  
**PROMOTOR**

[Signature]  
**GESTOR**

[Signature]  
**VoBo**

## PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO

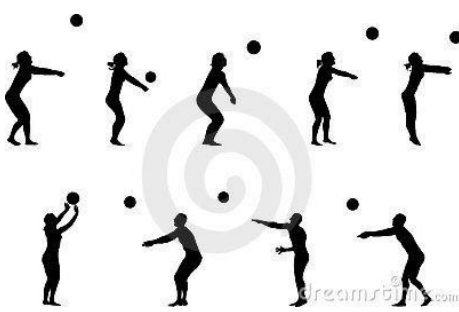
### PLAN DE SESIÓN DE TRABAJO

**FECHA:** 09/06/2026 **IED:** VITOR MANUEL LONDOÑO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** VOLEIBOL

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar el aumento de la capacidad aeróbica para mantener un rendimiento constante durante el partido

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desarrollar el perfeccionamiento de golpe de antebrazo y saque mediante la ejecución de golpes

**OBJETIVO TÁCTICO:** Capacitar a los niños y niñas para anticipar los movimientos y reaccionar adecuadamente

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                             | GRAFICO                                                                              | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO                               | VOL. TOTAL |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|----------------------------------------|------------|
| <b>FASE INICIAL</b><br>Trote suave, aumentando ritmos en cada vuelta.<br>Juego de balonmano<br>Al hacer gol el equipo que le anota hace subidas y bajadas de las gradas en diferentes formas según se especifique<br>Calentamiento con balón y movilidad, ejercicios de antebrazo |    | 30 min  | Moderada   | 30 segundos según las especificaciones | 30 min     |
| <b>FASE CENTRAL</b><br>En grupos de dos hacemos antebrazo, cada pareja hace cierta cantidad de repeticiones.<br>Trabajo individual de antebrazo 10 series de 20 repeticiones intercalándose cada uno de los miembros del grupo                                                    |  | 40 min  | Moderada   | De 30 a 60 seg                         | 70 min     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      | 40 min  | Moderada   | De 30 a 60 seg                         | 110 min    |



|                                                                                                                                                   |                                                                                   |        |      |  |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--|---------|
| <p><b>FASE FINAL</b><br/>Ejercicios de estiramientos en el piso<br/>Movilidad articular específicamente brazos y cuello<br/>Vuelta a la calma</p> |  | 10 min | Baja |  | 120 min |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--|---------|

## OBSERVACIONES

*Elcio P.*

PROMOTOR

*[Signature]*

GESTOR

*[Signature]*

VoBo

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

**FECHA: 09/06/2026 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.                                    |                                                                                         | 5 min   | MEDIA      | 30       | 6MIN     |
| 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.       |                                                                                                                                                                          | 10MIN   | MEDIA      | 120      | 12 MIN   |
| 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.                       |                                                                                                                                                                          | 10MIN   | MEDIA      | 180      | 12MIN    |
| Carrera continua variada: Corre durante 20 minutos alternando ritmos suaves y moderados. Mejora la adaptabilidad del cuerpo a diferentes intensidades.                                    | <br> | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| 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.                          |                                                                                                                                                                          | 18MIN   | MEDIA      | 120      | 20MIN    |
| Salto de tijera: Salta abriendo y cerrando las piernas y brazos al mismo tiempo, de forma rítmica. Mejora la coordinación, resistencia y potencia.                                        |                                                                                                                                                                          | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| Desplazamientos en cuclillas: Avanza en posición agachada, manteniendo la espalda recta. Fortalece cuádriceps, glúteos y tobillos.                                                        |                                                                                                                                                                          | 18MIN   | MEDIA      | 120      | 20MIN    |
| 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.                                                |                                                                                      | 5MIN    | BAJA       | 30'      | 6MIN     |
| 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. |                                                                                                                                                                          | 10MIN   | BAJA       |          | 10MIN    |

Elcio P.  
**PROMOTOR**

[Signature]  
**GESTOR**

[Signature]  
**VoBo**









## PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO

### PLAN DE SESIÓN DE TRABAJO

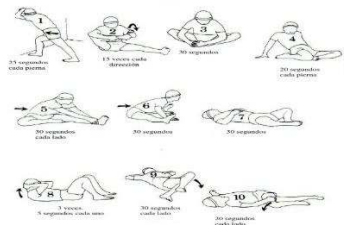
**FECHA:** 11/06/2026 **IED:** VITOR MANUEL LONDOÑO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** VOLEIBOL

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar el aumento de la capacidad aeróbica para mantener un rendimiento constante durante el partido

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desarrollar el perfeccionamiento de golpe de antebrazo y saque mediante la ejecución de golpes

**OBJETIVO TÁCTICO:** Capacitar a los niños y niñas para anticipar los movimientos y reaccionar adecuadamente

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | GRAFICO                                                                             | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | VOL. TOTAL |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|----------|------------|
| <p><b>FASE INICIAL</b></p> <p>Calentamiento haciendo intervalos de velocidad a diferentes ritmos</p> <p>Intercalando movilidad articular</p> <p>Calentamiento con balón enfatizando en las articulaciones como rodillas cadera, hombros muñecas</p>                                                                                                                                                  |   | 30 min  | Moderada   | 30 seg   | 30 min     |
| <p><b>FASE CENTRAL</b></p> <p>Ejercicio de remate en la malla anteponiendo servicio, recepción, colocada y finalizando con remate esto en grupos de 3 jóvenes</p> <p>Remates individuales lanzándole el balón al pasador y él lo coloca esto con el fin de tomar ritmo, tiempos y altura del balón, así como dirección de dicho remate</p> <p>En grupos de 6 organizamos juego de voleibol dando</p> |  | 50 min  | moderada   | 45 seg   | 80 min     |

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                             |                             |               |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------|-------------------------------|
| <p>reglas específicas como dar los 3 golpes estas se van variando de acuerdo a las circunstancias</p> <p><b>FASE FINAL</b><br/>Trote suave, vuelta a la calma<br/>Estiramiento muscular y vuelta a la calma</p> |  | <p>30 min</p> <p>10 min</p> | <p>moderada</p> <p>Baja</p> | <p>45 seg</p> | <p>110 min</p> <p>120 min</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------|-------------------------------|

## OBSERVACIONES

Elcio R.  
PROMOTOR

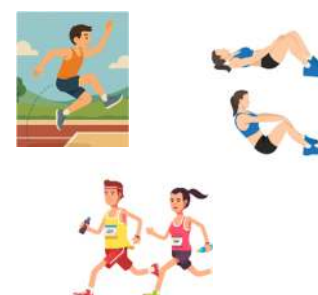
[Signature]  
GESTOR

[Signature]  
VoBo

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

**FECHA: 11/06/2026 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.                          |     | 5 min   | MEDIA      | 30       | 6MIN     |
| 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.             |                                                                                      | 10MIN   | MEDIA      | 120      | 12 MIN   |
| 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.                    |                                                                                      | 10MIN   | MEDIA      | 180      | 12MIN    |
| 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.       |    | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| Zancadas cruzadas: Da pasos amplios cruzando una pierna por delante de la otra al avanzar. Mejora la movilidad de cadera y estabilidad.                                     |                                                                                      | 18MIN   | MEDIA      | 120      | 20MIN    |
| Salto en profundidad: Desde una pequeña altura, baja y salta hacia arriba inmediatamente al tocar el suelo. Desarrolla la potencia reactiva de las piernas.                 |                                                                                      | 19MIN   | MEDIA      | 60       | 20MIN    |
| Carrera con freno: Corre rápido y frena progresivamente en los últimos metros, sin dar pasos bruscos. Mejora el control del cuerpo y la estabilidad.                        |                                                                                      | 18MIN   | ALTA       | 120      | 20MIN    |
| Estiramiento de isquiotibiales sentado: Con una pierna extendida y la otra flexionada, inclínate hacia la pierna estirada. Alarga los músculos posteriores de forma segura. |  | 5MIN    | BAJA       | 30'      | 6MIN     |
| Relajación de piernas: Sentado, sacude suavemente las piernas y pies para liberar la tensión acumulada en la musculatura.                                                   |                                                                                      | 10MIN   | BAJA       |          | 10MIN    |

*Elicio R.*

PROMOTOR

GESTOR

VoBo









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

**FECHA: 12/06/2026 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.                                                    |    | 5 min   | MEDIA      | 30       | 6MIN     |
| Balances de brazos: Realiza movimientos amplios de los brazos, imitando el movimiento al correr, a diferentes ritmos. Prepara la parte superior y sincronización.            |                                                                                                                                                                        | 10MIN   | MEDIA      | 120      | 12 MIN   |
| Rotaciones de rodillas: Con las manos en las rodillas, realiza círculos en ambos sentidos. Mejora la movilidad de la articulación de la rodilla.                             |                                                                                                                                                                        | 10MIN   | MEDIA      | 180      | 12MIN    |
| Carrera de resistencia larga: Corre 35-40 minutos a ritmo cómodo. Aumenta la capacidad aeróbica y la resistencia física general.                                             |   | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| Carrera con impulsos: Cada 2 minutos, da 10 pasos con impulso máximo, luego vuelve al ritmo normal. Mejora la capacidad de aceleración y potencia.                           |                                                                                                                                                                        | 18MIN   | MEDIA      | 120      | 20MIN    |
| Salto alternos: Salta con una pierna y luego con la otra, avanzando hacia adelante. Fortalece cada pierna por separado y mejora el equilibrio.                               |                                                                                                                                                                        | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| Carrera en terreno irregular: Corre por superficies ligeramente desiguales (tierra, pasto). Mejora la estabilidad y la respuesta de los músculos estabilizadores.            |                                                                                                                                                                        | 18MIN   | ALTA       | 120      | 20MIN    |
| 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. |                                                                                    | 5MIN    | BAJA       | 30'      | 6MIN     |
| Estiramiento de cuello: Inclina la cabeza hacia los lados, adelante y atrás, suavemente. Libera tensión acumulada por la postura al correr.                                  |                                                                                                                                                                        | 10MIN   | BAJA       |          | 10MIN    |

*Elicio P.*

PROMOTOR

*[Signature]*

GESTOR

*[Signature]*

VoBo



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

**FECHA: 12/06/2026 IED: VICTOR MANUEL LONDOÑO DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: FUNDAMENTACION**

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

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                    | GRAFICO                                                                              | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|----------|----------|
| 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.             |     | 5 min   | MEDIA      | 30       | 6MIN     |
| Talones al glúteo con salto: Al llevar el talón al glúteo, da un pequeño salto. Activa potencia y flexibilidad de forma combinada.                                       |                                                                                      | 10MIN   | MEDIA      | 120      | 12 MIN   |
| Aperturas de cadera: De pie, abre y cierra las piernas con movimientos amplios, apoyando la punta del pie. Mejora la movilidad de la cadera.                             |                                                                                      | 10MIN   | MEDIA      | 180      | 12MIN    |
| 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. |    | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| Carrera con zancada reducida: Corre con pasos muy cortos pero muy rápidos, manteniendo el ritmo alto. Mejora la frecuencia de paso y la agilidad.                        |                                                                                      | 18MIN   | MEDIA      | 120      | 20MIN    |
| Salto con una pierna: Salta avanzando con una sola pierna durante 15-20 metros, luego cambia. Fortalece y potencia cada miembro inferior.                                |                                                                                      | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| 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.              |                                                                                      | 18MIN   | ALTA       | 120      | 20MIN    |
| Estiramiento de pectorales: Coloca las manos detrás de la espalda y abre el pecho, estirando suavemente. Relaja la zona del pecho y hombros.                             |  | 5MIN    | BAJA       | 30'      | 6MIN     |
| 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.         |                                                                                      | 10MIN   | BAJA       |          | 10MIN    |

*Elio R.*

PROMOTOR

GESTOR

VoBo





## PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO

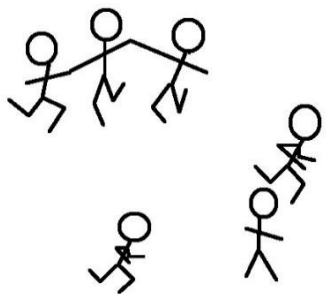
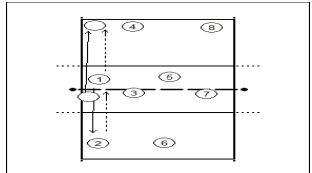
### PLAN DE SESIÓN DE TRABAJO

**FECHA:** 12/06/2026 **IED:** VITOR MANUEL LONDOÑO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** VOLEIBOL

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar el aumento de la capacidad aeróbica para mantener un rendimiento constante durante el partido

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desarrollar el perfeccionamiento de golpe de antebrazo y saque mediante la ejecución de golpes

**OBJETIVO TÁCTICO:** Capacitar a los niños y niñas para anticipar los movimientos y reaccionar adecuadamente

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                | GRAFICO                                                                             | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO                           | VOL. TOTAL |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|------------------------------------|------------|
| <p><b>FASE INICIAL</b></p> <p>Trote suave y a medida de cada v incrementamos velocidad intensidad</p> <p>Estiramientos</p> <p>Juego cadenita con penitencias de actividad física</p> |    | 25 min  | Media      | Por intervalos no mayores a 40 seg | 25 min     |
| <p><b>FASE CENTRAL</b></p> <p>Manejo de balón adecuación al antebrazo, realización de tijeras en grupos de 3 manejando tiempos, alturas, desplazamiento y coordinación</p>           |   | 40 min  | Moderada   | 30 segundos al terminar cada serie | 65 min     |
| <p>Ejercicio con malla en grupos de 3 manejando la altura adecuada del balón y dándole dirección específica a donde queremos que llegue la recepción</p>                             |  | 40 min  | Moderada   | Descanso 30 seg                    | 105 min    |
| <p><b>FASE FINAL</b></p> <p>Juego aplicando el proceso visto en la clase</p>                                                                                                         |                                                                                     |         |            |                                    |            |

|                                    |  |        |      |  |         |
|------------------------------------|--|--------|------|--|---------|
| Estiramientos<br>Vuelta a la calma |  | 15 min | Baja |  | 120 min |
|------------------------------------|--|--------|------|--|---------|

**OBSERVACIONES**

Elcio F.  
**PROMOTOR**

J.S.  
**GESTOR**

J.F.C.  
**VoBo**







## PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO

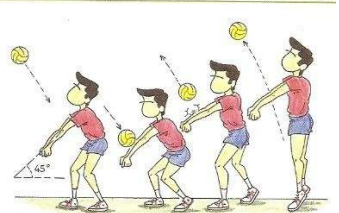
### PLAN DE SESIÓN DE TRABAJO

**FECHA:** 16/06/2026 **IED:** VITOR MANUEL LONDOÑO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** VOLEIBOL

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar el aumento de la capacidad aeróbica para mantener un rendimiento constante durante el partido

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desarrollar el perfeccionamiento de golpe de antebrazo y saque mediante la ejecución de golpes

**OBJETIVO TÁCTICO:** Capacitar a los niños y niñas para anticipar los movimientos y reaccionar adecuadamente

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                | GRAFICO                                                                             | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO                                         | VOL. TOTAL |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--------------------------------------------------|------------|
| <b>FASE INICIAL</b><br>Movilidad articular y trote suave.<br>Carreras con variaciones : skipping, desplazamientos laterales, zig-zag entre conos.<br>Juego con balón : en tríos, pasarse el balón con toques de antebrazos y de dedos sin que caiga. |    | 15 min  | Baja       | Después de cada intervalo 30 seg.<br>Total 5 min | 20 min     |
| <b>FASE CENTRAL</b><br>Manejo de balón en parejas desarrollando golpe de antebrazo en diferentes posiciones, teniendo en cuenta la parte técnica de este golpe, al igual que con el gesto de saque                                                   |   | 30 min  | Media      | Al terminar cada intervalo 30 seg                | 50 min     |
| Ejercicios en la pared con antebrazo y gesto de saque                                                                                                                                                                                                |  | 15 min  | Media      | En medio de cada intervalo 30 seg                | 65 min     |
| Ejercicios en la malla con golpe de antebrazo                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     | 15 min  | Baja       | Al terminar cada intervalo 30 seg                | 80 min     |
| Ejercicios en la línea final                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     | 15 min  | Baja       |                                                  | 95 min     |

The image displays a sequence of 22 yoga asanas, numbered 1 through 22, arranged in a grid-like fashion. Each illustration shows a person in a blue outfit performing a specific pose. The poses are as follows:

- 1. Standing with one leg raised and bent, holding a stick.
- 2. Kneeling with one leg raised and bent.
- 3. Seated with one leg raised and bent.
- 4. Seated with both legs raised and bent.
- 5. Lying on the back with one leg raised and bent.
- 6. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 7. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 8. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 9. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 10. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 11. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 12. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 13. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 14. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 15. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 16. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 17. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 18. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 19. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 20. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 21. Lying on the back with both legs raised and bent.
- 22. Lying on the back with both legs raised and bent.

Elicio 8.

*[Signature]*

*J/c*

## PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO

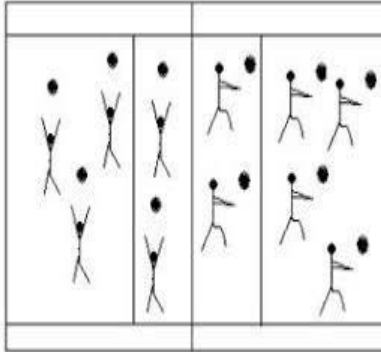
### PLAN DE SESIÓN DE TRABAJO

**FECHA:** 16/06/2026 **IED:** VITOR MANUEL LONDOÑO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** VOLEIBOL

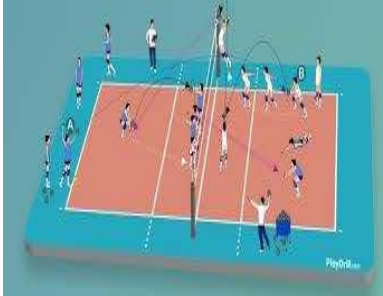
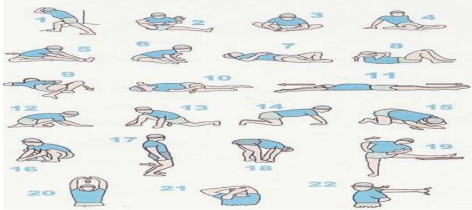
**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar el aumento de la capacidad aeróbica para mantener un rendimiento constante durante el partido

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desarrollar el perfeccionamiento de golpe de antebrazo y saque mediante la ejecución de golpes

**OBJETIVO TÁCTICO:** Capacitar a los niños y niñas para anticipar los movimientos y reaccionar adecuadamente

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                     | GRAFICO                                                                             | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO                   | VOL. TOTAL |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|----------------------------|------------|
| FASE INICIAL<br>Calentamiento<br>Carrera suave y cambios de dirección manejando dimensiones del campo de voleibol con repeticiones continuas aumentando la velocidad y complejidad<br>Juego de congelados bajo tierra dentro del campo de voleibol cambiando patrones de juego<br>Estiramientos dinámicos |    | 20 min  | Media      | Entre intervalos<br>30 seg | 20 min     |
| FASE CENTRAL<br>Ejercicios dinámicos de antebrazo con técnica y posición adecuadas, voleo en parejas, en diferentes posturas (sentado, arrodillado) ejercicios individuales de antebrazo, series continuas del ejercicio                                                                                  |  | 60 min  | Media      | 30 seg entre series        | 80 min     |
| Ejercicios de antebrazo en la                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     | 30 min  | Moderada   | 30 seg entre               | 110 min    |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |        |      |            |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------------|---------|
| <p>             malla, para trabajar alturas y dinámicas de juego<br/>             Juego rey de cancha en grupos de 3 jóvenes<br/><br/> <b>FASE FINAL</b><br/>             Trote suave, manejo de respiración, vuelta a la calma<br/>             estiramientos           </p> | <br><br> | 10 min | Baja | intervalos | 120 min |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------------|---------|

## OBSERVACIONES

Elcio R.  
\_\_\_\_\_  
PROMOTOR

  
\_\_\_\_\_  
GESTOR

  
\_\_\_\_\_  
VoBo

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

**FECHA: 16/06/2026 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.                                                                |     | 5 min   | BAJA       | 30       | 6MIN     |
| 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.                                                                    |                                                                                      | 10MIN   | BAJA       | 120      | 12 MIN   |
| Circunducciones de rodilla: Levanta una rodilla y haz movimientos circulares con ella, en ambos sentidos. Prepara la articulación para el esfuerzo.                                                                         |                                                                                      | 10MIN   | MEDIA      | 180      | 12MIN    |
| Carrera continua con ritmo constante: 20-25 minutos a un ritmo que puedas mantener sin dificultad. Refuerza la base aeróbica.                                                                                               |     | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| Carrera con pasos de tijera: Al correr, cruza una pierna por delante y otra por detrás en forma alterna. Mejora coordinación y movilidad.                                                                                   |                                                                                      | 18MIN   | MEDIA      | 120      | 20MIN    |
| Salto en zigzag: Salta avanzando pero cambiando de lado en cada salto. Mejora agilidad, potencia y control corporal.                                                                                                        |                                                                                      | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| Desplazamientos hacia atrás: Corre hacia atrás a ritmo suave, controlando la estabilidad.                                                                                                                                   |                                                                                      | 18MIN   | MEDIA      | 120      | 20MIN    |
| 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. |  | 5MIN    | BAJA       | 30'      | 6MIN     |
| 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.                                                         |                                                                                      | 10MIN   | BAJA       |          | 10MIN    |

*Elio R.*

PROMOTOR

GESTOR

VoBo









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

**FECHA: 18/06/2026 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|----------|----------|
| 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.                                             |     | 5 min   | BAJA       | 30       | 6MIN     |
| 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.                                               |                                                                                      | 10MIN   | BAJA       | 120      | 12 MIN   |
| 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.                               |                                                                                      | 10MIN   | MEDIA      | 180      | 12MIN    |
| 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.                            |    | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| 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.                        |                                                                                      | 18MIN   | ALTA       | 120      | 20MIN    |
| 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. |                                                                                      | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| 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.                                               |                                                                                      | 18MIN   | ALTA       | 120      | 20MIN    |
| 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.                            |  | 5MIN    | BAJA       | 30'      | 6MIN     |
| 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.                                     |                                                                                      | 10MIN   | BAJA       |          | 10MIN    |

*Elcio R.*

PROMOTOR

GESTOR

VoBo



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

**FECHA: 18/02/2026 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.                                     |     | 5 min   | MEDIA      | 30       | 6MIN     |
| 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.                                    |                                                                                      | 10MIN   | MEDIA      | 120      | 12 MIN   |
| 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.                                                          |                                                                                      | 10MIN   | MEDIA      | 180      | 12MIN    |
| 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.                                   |    | 19MIN   | MEDIA      | 60       | 20MIN    |
| Carrera con arrastre de talón: 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.                              |                                                                                      | 18MIN   | ALTA       | 120      | 20MIN    |
| 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.                                          |                                                                                      | 19MIN   | MEDIA      | 60       | 20MIN    |
| 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.                                                     |                                                                                      | 18MIN   | MEDIA      | 120      | 20MIN    |
| 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. |  | 5MIN    | BAJA       | 30'      | 6MIN     |
| 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.                                          |                                                                                      | 10MIN   | BAJA       |          | 10MIN    |

*Elio F.*

PROMOTOR

GESTOR

VoBo



## PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO

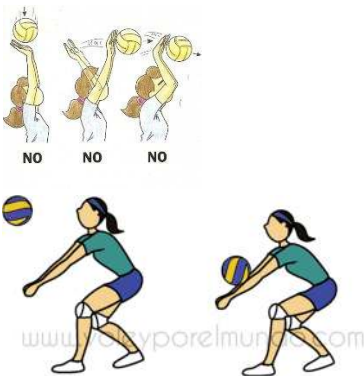
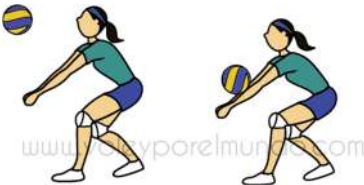
### PLAN DE SESIÓN DE TRABAJO

**FECHA:** 18/06/2026 **IED:** VITOR MANUEL LONDOÑO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** VOLEIBOL

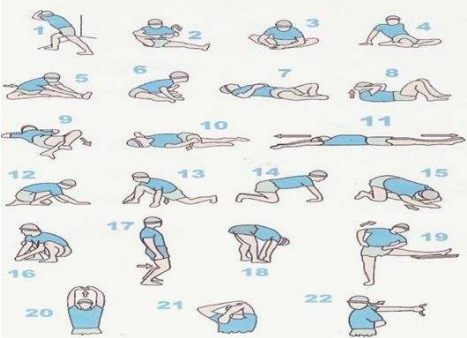
**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar el aumento de la capacidad aeróbica para mantener un rendimiento constante durante el partido

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desarrollar el perfeccionamiento de golpe de antebrazo y saque mediante la ejecución de golpes

**OBJETIVO TÁCTICO:** Capacitar a los niños y niñas para anticipar los movimientos y reaccionar adecuadamente

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                               | GRAFICO                                                                             | VOLUMEN                                         | INTENSIDAD | DESCANSO                | VOL. TOTAL |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------|-------------------------|------------|
| FASE INICIAL<br>Trote suave<br>Estiramientos<br>Juego de balón mano con reglas específicas para calentamiento de voleibol           |    | 25 min                                          | Moderada   | 30 seg entre intervalos | 25 min     |
| FASE CENTRAL<br>Ejercicios en parejas manejando tiempos, distancias para el voleo y gesto de remate, controlando fuerza, dirección. |   | 50 min<br>3 series con 20 repeticiones cada una | Baja       | 30 seg entre intervalos | 75 min     |
| Iniciación de alternas, donde se debe manejar, espacios, tiempos, recepción, coordinación                                           |  | 35 min                                          | Moderada   | Hidratación             | 110 min    |



|                                                                                                      |                                                                                   |        |      |  |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--|---------|
| <p><b>FASE FINAL</b><br/>Trote suave, manejo de respiración, vuelta a la calma<br/>Estiramientos</p> |  | 10 min | Baja |  | 120 min |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--|---------|

## OBSERVACIONES

Elicio R.  
PROMOTOR

[Signature]  
GESTOR

[Signature]  
VoBo







## PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO

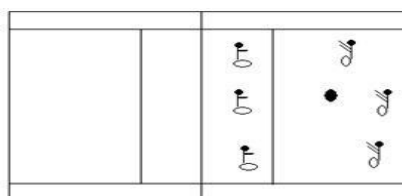
### PLAN DE SESIÓN DE TRABAJO

**FECHA:** 19/06/2026 **IED:** VITOR MANUEL LONDOÑO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** VOLEIBOL

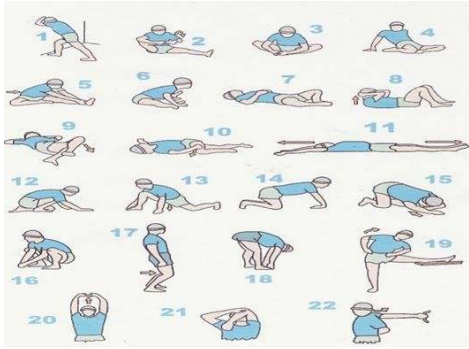
**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar el aumento de la capacidad aeróbica para mantener un rendimiento constante durante el partido

**OBJETIVO TÉCNICO:** Desarrollar el perfeccionamiento de golpe de antebrazo y saque mediante la ejecución de golpes

**OBJETIVO TÁCTICO:** Capacitar a los niños y niñas para anticipar los movimientos y reaccionar adecuadamente

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                   | GRAFICO                                                                             | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO                                         | VOL. TOTAL |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--------------------------------------------------|------------|
| <p><b>FASE INICIAL</b></p> <p>Calentamiento</p> <p>Carrera suave y cambios de dirección manejando dimensiones del campo de voleibol con repeticiones continuas aumentando la velocidad y complejidad</p> <p>Estiramientos dinámicos</p> |    | 15 min  | Baja       | Después de cada intervalo 30 seg.<br>Total 5 min | 20 min     |
| <p><b>FASE CENTRAL</b></p> <p>Manejo de balón en parejas desarrollando golpe de antebrazo en diferentes posiciones, teniendo en cuenta la parte técnica de este golpe, al igual que con el gesto de saque</p>                           |   | 30 min  | Media      | Al terminar cada intervalo 30 seg                | 50 min     |
| Ejercicios en la pared con antebrazo y gesto de saque                                                                                                                                                                                   |  | 15 min  | Media      | En medio de cada intervalo 30 seg                | 65 min     |
| Ejercicios en la malla con golpe de antebrazo                                                                                                                                                                                           |                                                                                     | 15 min  | Baja       | Al terminar cada intervalo 30 seg                | 80 min     |
| Ejercicios en la línea final con gesto y técnica de saque                                                                                                                                                                               |                                                                                     | 15 min  | Baja       |                                                  | 95 min     |



|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      |                             |                          |  |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--|-------------------------------|
| <p>Trabajo en equipos con balón adecuando pases precisos de antebrazo y gesto en el saque</p> <p>FASE FINAL</p> <p>Trote suave manejando respiración</p> <p>Ejercicios de estiramiento</p> |   | <p>15 min</p> <p>10 min</p> | <p>Media</p> <p>baja</p> |  | <p>110 min</p> <p>120 min</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--|-------------------------------|

## OBSERVACIONES

*Elicio P.*

PROMOTOR

*[Signature]*

GESTOR

*[Signature]*

VoBo

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

**FECHA: 19/06/2026 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.                                            |                                                                                       | 5 min   | MEDIA      | 30       | 6MIN     |
| 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.     |                                                                                                                                                                        | 10MIN   | MEDIA      | 120      | 12 MIN   |
| 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.                            |                                                                                                                                                                        | 10MIN   | MEDIA      | 180      | 12MIN    |
| 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.                   | <br> | 19MIN   | MEDIA      | 60       | 20MIN    |
| 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.                                            |                                                                                                                                                                        | 18MIN   | ALTA       | 120      | 20MIN    |
| 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.                               |                                                                                                                                                                        | 19MIN   | ALTA       | 60       | 20MIN    |
| 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.                                            |                                                                                                                                                                        | 18MIN   | ALTA       | 120      | 20MIN    |
| 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. |                                                                                    | 5MIN    | BAJA       | 30'      | 6MIN     |
| 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.                                     |                                                                                                                                                                        | 10MIN   | BAJA       |          | 10MIN    |

*Elio R.*

PROMOTOR

GESTOR

VoBo







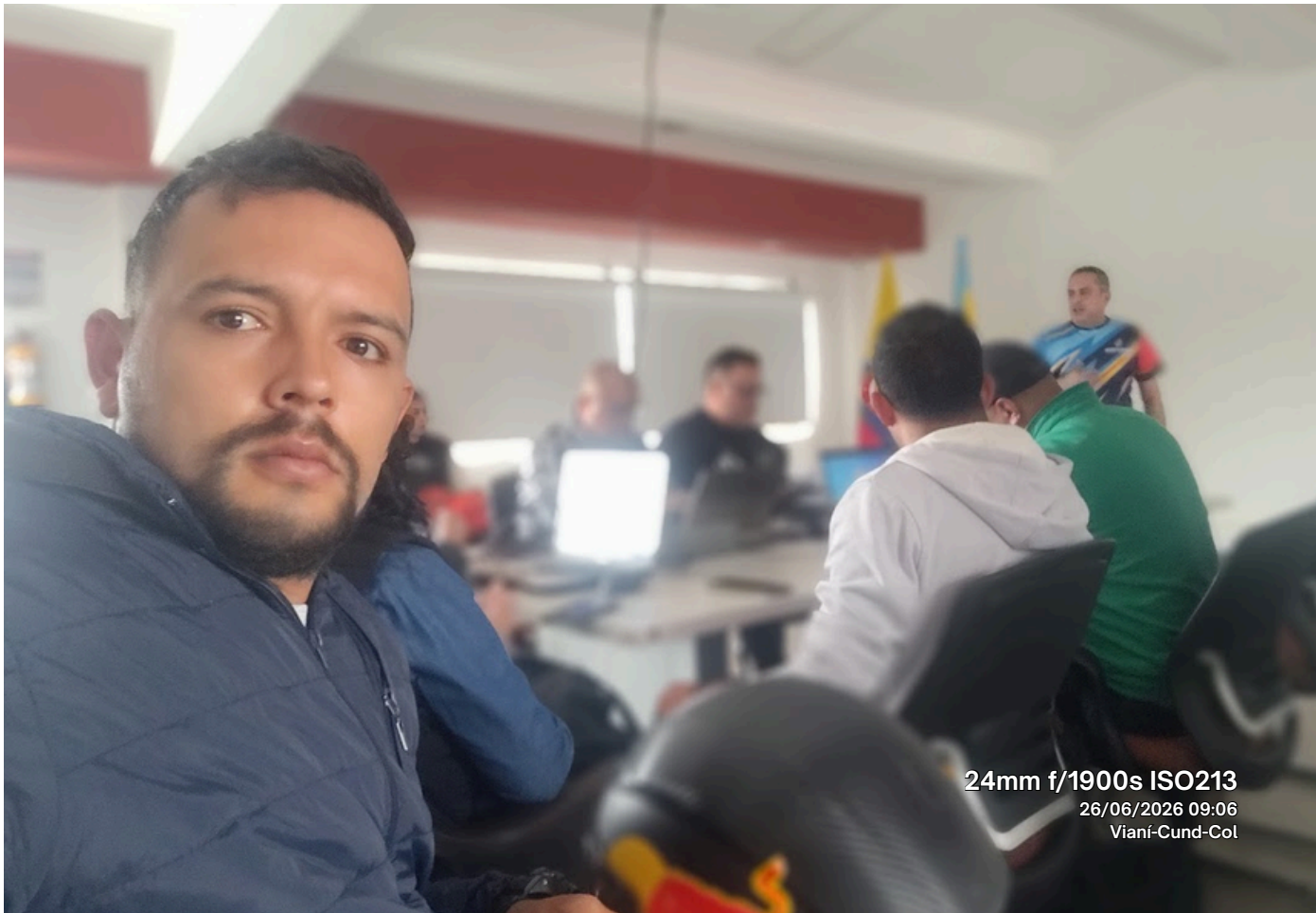
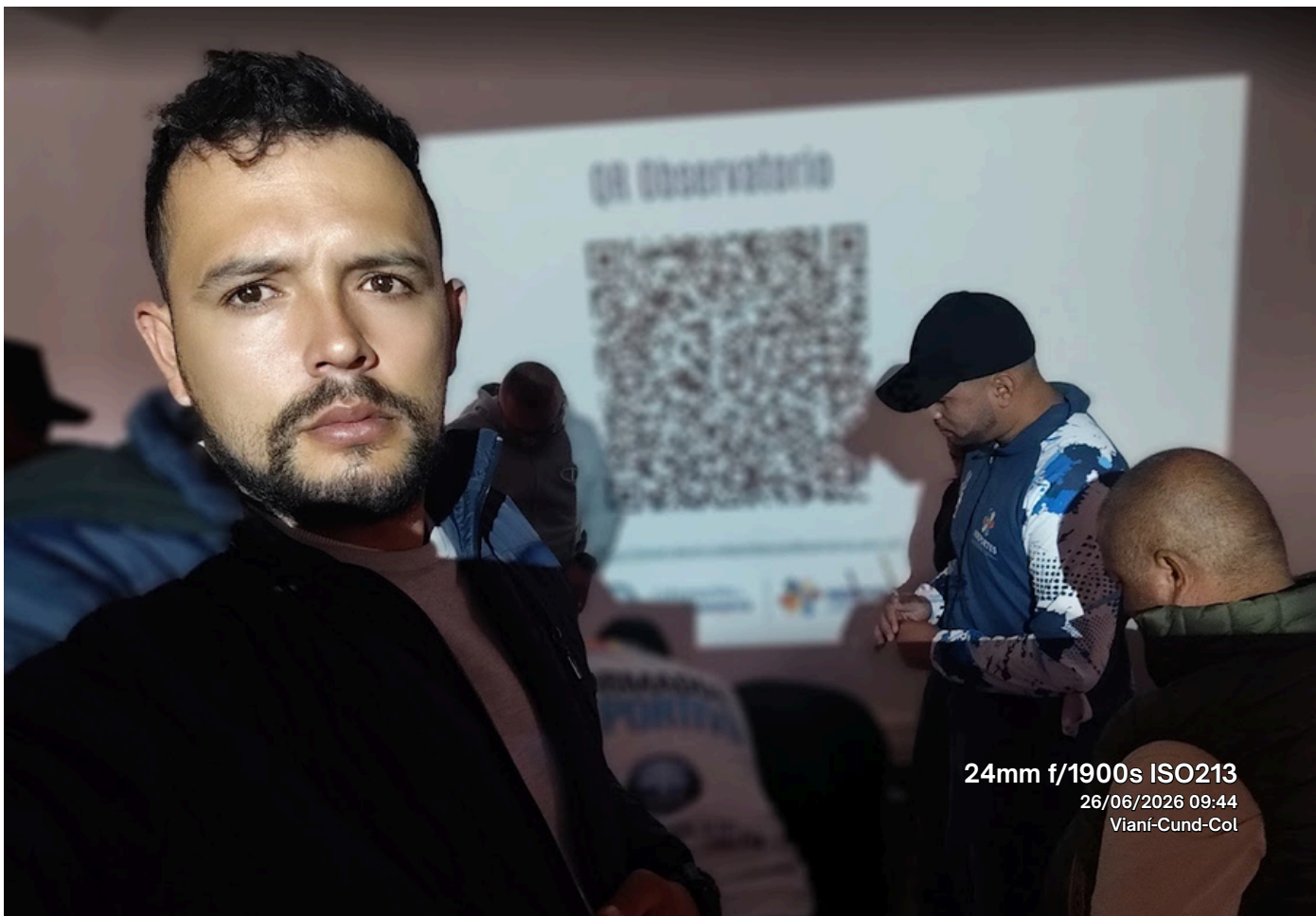


vacaciones recreativas





reunion mensual.

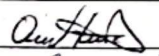
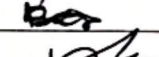
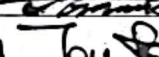
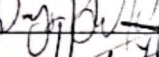
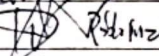
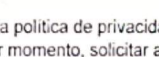
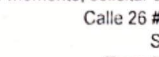




**LISTADO DE ASISTENCIA**

|         |                 |           |              |          |       |
|---------|-----------------|-----------|--------------|----------|-------|
| REUNION | MESA DE TRABAJO | INDUCCIÓN | CAPACITACIÓN | <b>X</b> | OTROS |
|---------|-----------------|-----------|--------------|----------|-------|

**TEMA:** Capacitación Habilidades blandas
**FECHA:** 26/06/2026  
**LIDERA:** Juan Manuel Ospina
**HORA INICIO:** 9:00 AM **HORA FINAL:** 11:30 AM  
**EQUIPO:** Deporte Formativo

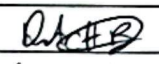
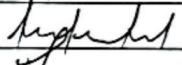
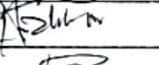
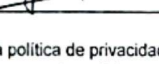
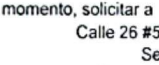
| No. | NOMBRES Y APELLIDOS         | CARGO    | MUNICIPIO DE TRABAJO | TELEFONO o EXTENSIÓN | CORREO ELECTRÓNICO                   | FIRMA                                                                                 |
|-----|-----------------------------|----------|----------------------|----------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Omar Hernandez              | Promotor | Junin                | 3202012315           | Omarhernandez21@gmail.com            |    |
| 2   | Elcio Rubio Mesa            | Promotor | Urcub                | 3749915196           | elme11@gmail.com                     |    |
| 3   | Daniel Briceño C            | Promotor | Cayash               | 3161234822           | danbricen94@gmail.com                |    |
| 4   | David G Sarmiento P         | Promotor | Cuzco                | 3214418134           | dsarmiento1@gmail.com                |    |
| 5   | Harold Estiven Gonzalez     | Gestor   | tequendama           | 3115427346           | estiven.gonzalez07@hotmail.com       |    |
| 6   | JONATHAN CHACON             | GESTOR.  | SHANUA CENTRO        | 3197365679           | Jonhathanchacon@gmail.com            |    |
| 7   | Juan Pablo Ron Dyke         | Promotor | el Bordo             | 8097207510           | plaque11june@gmail.com               |    |
| 8   | Diana Patricia Jimenez      | Promotor | La Galera            | 3138609974           | cdpatriciacolarte@gmail.com          |    |
| 9   | Carlos Andres Chaparro A.   | Promotor | Quipile              | 3106775034           | Car.andre@gmail.com                  |   |
| 10  | Diego Sanchez Gomez         | Gestor   | Yacopi               | 3102413344           | dsanchez2310@gmail.com               |  |
| 11  | Hugo A. Alvarez A.          | Gestor   | S. Occidente         | 3106869542           | hugoare1418@gmail.com                |  |
| 12  | Bayron Lugman               | Promotor | Madrid.              | 3115000478           | bayron.profee10@gmail.com            |  |
| 13  | Arley Alvarado Sanchez      | Gestor   | Guano                | 3118114265           | arley_8811@hotmail.com               |  |
| 14  | Hector Alfonso Padilla      | Promotor | Zapaton              | 3202451567           | hectoralfonso.padilla@protonmail.com |  |
| 15  | Pablo Enrique Pinzon Romero | Promotor | La Merz              | 3223568556           | pablof11@gmail.com                   |  |
| 16  | Guillermo Andres Grau Ruiz  | Promotor | Bujaca               | 1073231395           | andreg11@hotmail.com                 |  |

Ley 1581 de 2012, protección de datos personales: "La autorización suministrada en el presente formato faculta a INDEPORTES Cundinamarca para que dé a sus datos aquí recopilados el tratamiento señalado en la política de privacidad para el tratamiento de datos personales de INDEPORTES Cundinamarca. La autorización contempla el envío e información de eventos, actividades o servicios de la entidad. El titular de los datos podrá, en cualquier momento, solicitar a INDEPORTES Cundinamarca que la información sea modificada, actualizada o retirada de las bases de datos, si así está almacenada.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.  
Sede Administrativa  
Torre Beneficencia Piso 5  
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228  
www.indeportescundinamarca.gov.co



**LISTADO DE ASISTENCIA**

|                                                      |                           |           |                      |                                                                     |                                |                                                                                       |
|------------------------------------------------------|---------------------------|-----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| REUNIÓN                                              | MESA DE TRABAJO           | INDUCCIÓN | CAPACITACIÓN         | <input checked="" type="checkbox"/>                                 | OTROS                          |                                                                                       |
| <b>TEMA:</b> <u>Capacitación Habilidades Blandas</u> |                           |           |                      | <b>FECHA:</b> <u>26/06/2026</u>                                     |                                |                                                                                       |
| <b>LIDERA:</b> <u>Juan Manuel Ospina</u>             |                           |           |                      | <b>HORA INICIO:</b> <u>9:00AM</u> <b>HORA FINAL:</b> <u>11:30AM</u> |                                |                                                                                       |
|                                                      |                           |           |                      | <b>EQUIPO:</b> <u>Deporte Formativo</u>                             |                                |                                                                                       |
| No.                                                  | NOMBRES Y APELLIDOS       | CARGO     | MUNICIPIO DE TRABAJO | TELÉFONO o EXTENSIÓN                                                | CORREO ELECTRÓNICO             | FIRMA                                                                                 |
| 1                                                    | Diana Chiriquie B. Ceño   | Promotor  | Chocotá              | 321 492 3431                                                        | diana.chiriquie@gmail.com      |    |
| 2                                                    | ADRIAN CAMILO BARRERO H.  | PROMOTOR  | SESQUILLE            | 314 443 3840                                                        | adrian.barrero@hotmail.com     | ADRIAN B.                                                                             |
| 3                                                    | Jairo E Bautista          | Promotor  | Sibaté               | 372 308 8678                                                        | jairo.toby44@gmail.com         |    |
| 4                                                    | Juan Sebastian Ponce      | GESTOR    | SUGATE               | 320 552 9777                                                        | banadiguzgaleas@gmail.com      |    |
| 5                                                    | Jorge León Ramírez        | Gestor    | Magdalena            | 311 230 0924                                                        | chapo-leon@hotmail.com         |    |
| 6                                                    | Nelson Ariza              | Gestor    | Gualaca              | 322 939 8661                                                        | nelson.kodoraiz70@hotmail.com  |    |
| 7                                                    | Alexander Chumero         | Gestor    | Gualaca              | 322 434 7216                                                        | alexchumero27@gmail.com        |    |
| 8                                                    | Bayron Stalin Lopez       | Promotor  | Madrid               | 311 500 0478                                                        | bayron.lopez10@gmail.com       |    |
| 9                                                    | Ricardo Muñoz             | Promotor  | Bojaca               | 311 824 5628                                                        | richard130@gmail.com           |   |
| 10                                                   | Hugo Arango               | Gestor    | S. Occidente         | 310 686 9148                                                        | hugo.gil1985@gmail.com         |  |
| 11                                                   | Diego Andrés Gómez        | Gestor    | P. Bongo             | 310 291 7844                                                        | Diego215@gmail.com             |  |
| 12                                                   | Arley Yamil Alvarado      | Gestor    | Gucunio              | 310 811 4265                                                        | arley.8811@hotmail.com         |  |
| 13                                                   | Hector Alfonso Pachilla   | Promotor  | Tipaco               | 804 295 555                                                         | alfonso.pachilla58@hotmail.com |  |
| 14                                                   | Pablo Enrique Pinzon Rera | Promotor  | La Mesa              | 322 356 8554                                                        | pablopinzon@gmail.com          |  |
| 15                                                   | Daniel E. Briceño         | Promotor  | Cosúa                | 314 273 4327                                                        | luluboltambur@gmail.com        |  |
| 16                                                   | David G. Sarmiento        | Promotor  | Cajica               | 321 448 8834                                                        | dgsarmiento@gmail.com          |  |

Ley 1581 de 2012, protección de datos personales: "La autorización suministrada en el presente formato faculta a INDEPORTES Cundinamarca para que dé a sus datos aquí recopilados el tratamiento señalado en la política de privacidad para el tratamiento de datos personales de INDEPORTES Cundinamarca. La autorización contempla el envío e información de eventos, actividades o servicios de la entidad. El titular de los datos podrá, en cualquier momento, solicitar a INDEPORTES Cundinamarca que la información sea modificada, actualizada o retirada de las bases de datos, si así está almacenada.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.

Sede Administrativa

Torre Beneficencia Piso 5

Teléfono: 749 1205 Ext. 1228

www.indeportescundinamarca.gov.co



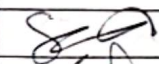
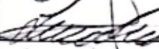
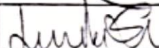
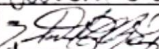
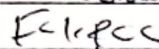
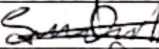
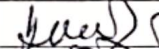
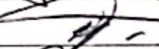
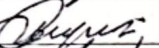
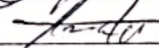
**LISTADO DE ASISTENCIA**

|         |                 |           |              |          |       |
|---------|-----------------|-----------|--------------|----------|-------|
| REUNIÓN | MESA DE TRABAJO | INDUCCIÓN | CAPACITACIÓN | <b>X</b> | OTROS |
|---------|-----------------|-----------|--------------|----------|-------|

TEMA: Capacitación Habilidades Blandas  
 LIDERA: Juan Manuel Ospina

FECHA: 26/06/2026  
 HORA INICIO: 9:00Am HORA FINAL: 11:30Am  
 EQUIPO: Deporte Formativo

Página: 3 de 4

| No. | NOMBRES Y APELLIDOS           | CARGO       | MUNICIPIO DE TRABAJO | TELEFONO o EXTENSIÓN | CORREO ELECTRÓNICO               | FIRMA                                                                                 |
|-----|-------------------------------|-------------|----------------------|----------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Sergio Arevalo                | Promotor    | La Calera            | 314445816            | SergioArevalo@gmail.com          |    |
| 2   | Jonathan Steven León          | Promotor    | Tibacuy              | 3127859629           | stivenleon52@gmail.com           |    |
| 3   | Ana Maria Castellanos Alarcón | Promotora   | San Bernardo         | 3219233638           | anamariacastellanos19@gmail.com  | Ana M. Alc.                                                                           |
| 4   | Ignacio González Prieta       | Promotor    | Arbitúez             | 3038777661           | ignacio123@gmail.com             |    |
| 5   | Jonathan Emilio Moraga        | GESTOR      | SUMAPAZ              | 3123068411           | lic.jhonatmoraga@gmail.com       |    |
| 6   | Felix Cortes                  | GESTOR      | A. MAGALIA           | 3226099684           | Felix07cortes03@gmail.com        |    |
| 7   | Cristian Leonardo Silva G     | Promotor    | Arbitúez             | 3015583090           | leonardo.113097@gmail.com        |    |
| 8   | Arturo Chugo Ruiz             | Promotora   | Tibacuy              | 3157550055           | arturochugo19@hotmail.com        |    |
| 9   | Andrés David Castro Rodríguez | Gestor      | Almeidas             | 311858570            | gestordeporteformatibo@gmail.com | Andrés D. Castro                                                                      |
| 10  | Florencia Camacho             | Promotora   | LAJLA                | 3505311570           | florencia1234@hotmail.com        |    |
| 11  | Sergio E. Doncel Muñoz        | Contratista | Bogotá               | 3125256203           | Sergio.doncel@cundinamarca.com   |   |
| 12  | Sandra Basanta                | Contra.     | Bogotá               | 3042220142           | Sandrabasanta.a@gmail.com        |  |
| 13  | YANIRA VIVAS R                | FORNADORA   | Villeta              | 3138799695           | YadyV123@gmail.com               |  |
| 14  | Jairo Velasco                 | Contratista | Soacha               | 3142199762           | jairo.velasco@carolina.com       |  |
| 15  | Nelson Pineda Rangel Govea    | Contratista | Bogotá               | 3052009949           | Nelsonpineda1980@gmail.com       |  |
| 16  | Anderson Cristóbal Gómez      | Contratista | Bogotá               | 3112143977           | anderson723@gmail.com            |  |

Ley 1581 de 2012, protección de datos personales: "La autorización suministrada en el presente formato faculta a INDEPORTES Cundinamarca para que dé a sus datos aquí recopilados el tratamiento señalado en la política de privacidad para el tratamiento de datos personales de INDEPORTES Cundinamarca. La autorización contempla el envío e información de eventos, actividades o servicios de la entidad. El titular de los datos podrá, en cualquier momento, solicitar a INDEPORTES Cundinamarca que la información sea modificada, actualizada o retirada de las bases de datos, si así está almacenada.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.

Sede Administrativa

Torre Beneficencia Piso 5

Teléfono: 749 1205 Ext. 1228

[www.indeportescundinamarca.gov.co](http://www.indeportescundinamarca.gov.co)

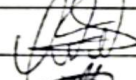


LISTADO DE ASISTENCIA

|         |                 |           |              |       |
|---------|-----------------|-----------|--------------|-------|
| REUNIÓN | MESA DE TRABAJO | INDUCCIÓN | CAPACITACIÓN | OTROS |
|         |                 |           | X            |       |

TEMA: capacitación Habilidades Blandas      FECHA: 26/06/2026      Hora INICIO: 9:00 Am      Hora FINAL: 11:30 Am

LIDERA: Juan Manuel Ospina      EQUIPO:      Deporte Formativo

| No. | NOMBRES Y APELLIDOS  | CARGO       | MUNICIPIO DE TRABAJO | TELEFONO o EXTENSIÓN | CORREO ELECTRÓNICO         | FIRMA                                                                               |
|-----|----------------------|-------------|----------------------|----------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Geor Fernando Vargas | Apoyo       | Bogotá               | 3124222824           | Metodologiagacha2020@gmail |  |
| 2   | Estefania Blanco P.  | contratista | Bogotá               | 3118945957           | estefania.blanco@cundi.    |  |
| 3   | Juan Felipe Quito    | Gestor      | oriente              | 3126522372           | Juanfelipe1911@hotmail.com |  |
| 4   |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |
| 5   |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |
| 6   |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |
| 7   |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |
| 8   |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |
| 9   |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |
| 10  |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |
| 11  |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |
| 12  |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |
| 13  |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |
| 14  |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |
| 15  |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |
| 16  |                      |             |                      |                      |                            |                                                                                     |

Ley 1581 de 2012, protección de datos personales: "La autorización suministrada en el presente formato faculta a INDEPORTES Cundinamarca para que dé a sus datos aquí recopilados el tratamiento señalado en la política de privacidad para el tratamiento de datos personales de INDEPORTES Cundinamarca. La autorización contempla el envío e información de eventos, actividades o servicios de la entidad. El titular de los datos podrá, en cualquier momento, solicitar a INDEPORTES Cundinamarca que la información sea modificada, actualizada o retirada de las bases de datos, si así está almacenada.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.  
Sede Administrativa  
Torre Beneficencia Piso 5  
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228  
www.indeportescundinamarca.gov.co