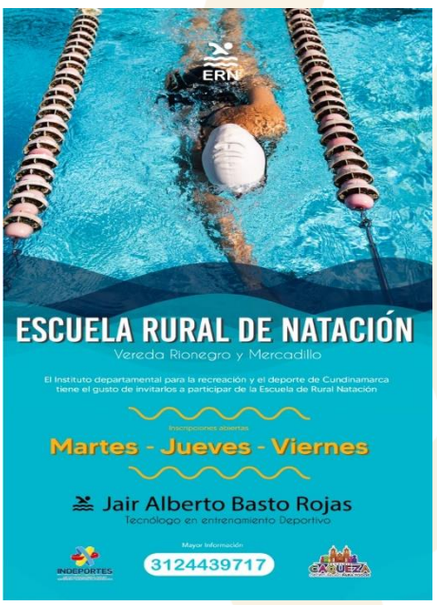
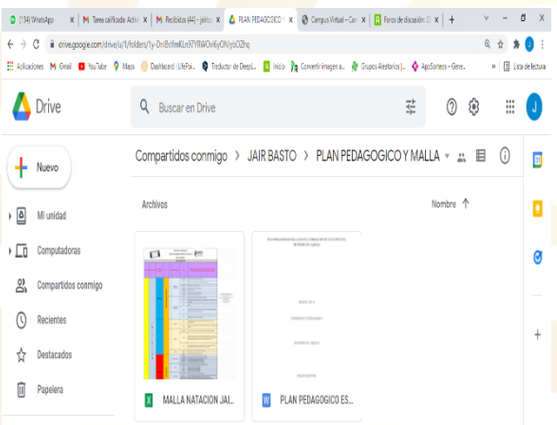
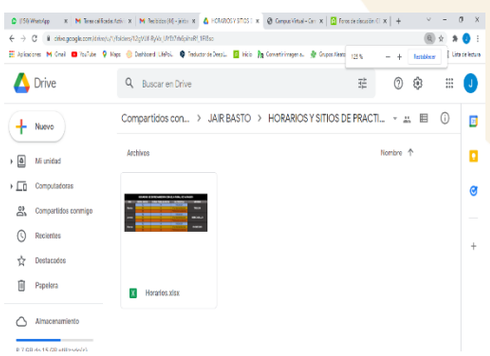
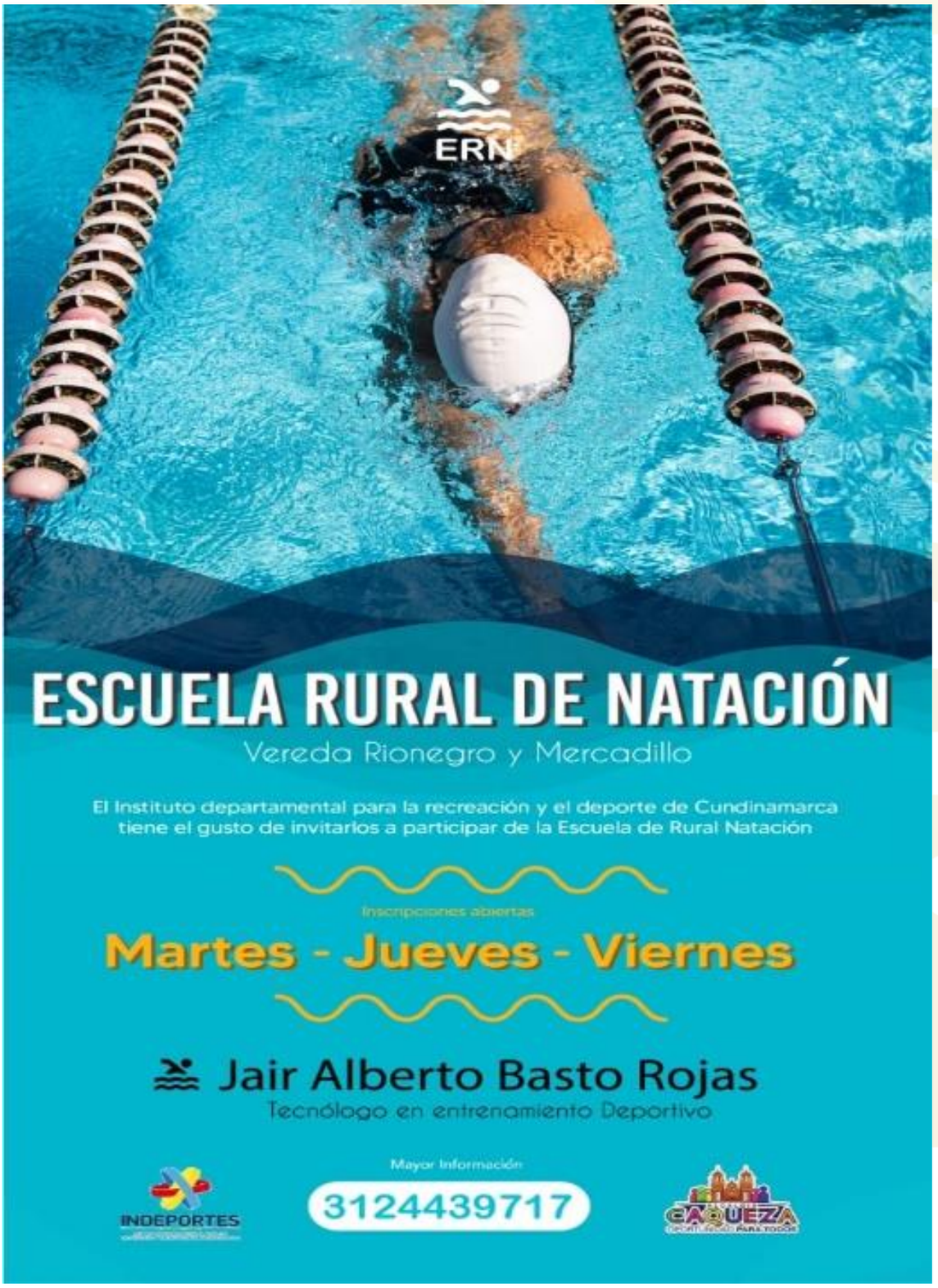
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO DE EVIDENCIA FOTOGRAFICA		
FORMADOR	**Jair Alberto Basto Rojas**	
DEPORTE/DISCIPLINA	**Natación**	
MUNICIPIO	**Cáqueza**	
NIVEL		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Rio Negro-Mercadillo**	**MES: OCTUBRE**

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
Proceso de convocatoria	Plan pedagógico y malla curricular drive
	
Horarios y sitios de practica	
	

Obligación 1



Obligación 2

PLAN PEDAGOGICO PARA LA ESCUELA FORMACION DE NATACION EN EL MUNICIPIO DE CAQUEZA

PRESENTADO A:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

MUNICIPIO DE CAQUEZA

PRESENTADO POR:

JAIR ALBERTO BASTO ROJAS

TECNOLOGO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Contenido

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE- INDEPORTES 2021 3
PLAN PEDAGÓGICO SOBRE EL PROCESO DE FORMACIÓN DE LA ESCUELA DE FUTBOL DE SALA EN EL MUNICIPIO DE QUETAME CUNDINAMARCA 3
NTRODUCCION 3
JUSTIFICACIÓN 3
MARCO LEGAL 4
1. ASPECTOS NORMATIVOS 4
OBJETIVOS 8
OBJETIVO GENERAL 8
OBJETIVO ESPECIFICO 8
POBLACION OBJETO Y COBERTURA 8
POBLACION 8
Fuente Departamento Nacional de Estadística DANE (2018) 9
Fuente Departamento Nacional de Estadística DANE (2018) 9
COBERTURA 9
CARACTERIZACION DEL DEPORTE 9
METODOLOGÍA 16
CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN 17
CRONOGROMA DE ACTIVIDADES 17

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE- INDEPORTES 2021

PLAN PEDAGÓGICO SOBRE EL PROCESO DE FORMACIÓN DE LA ESCUELA DE FUTBOL DE SALA EN EL MUNICIPIO DE QUETAME CUNDINAMARCA

INTRODUCCION

Este plan pedagógico tiene como finalidad realizar y ejecutar actividades lúdico-deportivas que sean implementadas como herramientas para el desarrollo motriz de los niños, niñas y jóvenes del municipio, donde el formador debe enseñar un documento especifico a trabajar con los niños y niñas entre las edades de 6 a los 17 años donde se asignaron tres categorias que son. Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, buscando de esta forma fortalecer las habilidades y las destrezas básicas de locomoción tales como (Trotar, Reptar, Trepar, Lanzar, Caminar, Correr, Saltar, entre otras), además de trabajar los valores y actitudes de dicha población para formar así un ser integral en todas sus dimensiones; mediante el gusto por el juego y el deporte el cual nos permita alcanzar óptimos niveles de competencias y mejora de la calidad de vida.

Esto se puede llevar a cabo mediante la planificación de las sesiones de entrenamiento la constancia y disciplina de nuestros deportistas involucrando un compromiso con los padres de familia.

Como formador tengo prioridad en orientar el desarrollo del sector de la recreación, el deporte y el aprovechamiento de tiempo libre en el municipio, para lo cual retoma y hace seguimiento a los trabajos metodológicos y pedagógicos que sirvan de guia para orientar procesos adecuados en la formación deportiva en la disciplina del fútbol sala con la población.

JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación de Natación se pretende vincular a todos los niños y jóvenes del municipio de Cáqueza, en especial a los ubicados en la zona rural del municipio, sin ningún tipo de sesgo social. Con el objetivo claro de formar deportistas integros que a futuro se consoliden como fortificante ante la sociedad como deportistas y como seres humanos que aporten, contribuyan al desarrollo de su municipio y del departamento teniendo en cuenta el plan de desarrollo "Oportunidad para Todos".

Lo anterior mencionado se desarrolla y justifica dentro de la ley 181 de 1995 nos acoge en el fomento, divulgación, masificación, la planificación, la ejecución, y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Este plan pedagógico se presenta con el fin de brindar espacios de formación deportiva ya mencionados anteriormente y a su vez fomentar habitos que mejoren la calidad de vida de nuestra población Caqueceña.

MARCO LEGAL

1. ASPECTOS NORMATIVOS

Según la CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA:

ART 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educacion y constituyen gasto publico social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte a al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas."

LEY NUMERO 49 DE 1993 (Marzo 4) "Por la cual se establece el régimen disciplinario en el deporte".

ART. 1°—Objeto del régimen disciplinario. El régimen disciplinario previsto en esta ley, tiene por objeto preservar la ética, los principios, el decoro y la disciplina que rigen la actividad deportiva y a la vez asegurar el cumplimiento de las reglas de juego o competición y las normas deportivas generales. ART. 2°—Campo de aplicación. El campo de aplicación del régimen disciplinario en el deporte, para los efectos de la presente ley, se extiende a las infracciones de las reglas de juego o competición y normas generales deportivas, tipificadas en el Decreto 2845 de 1984, en esta ley y en las disposiciones reglamentarias de estas normas y en las estatutarias de los clubes deportivos, ligas, divisiones profesionales y federaciones deportivas colombianas, cuando se trate de actividades o competiciones de caracter nacional e internacional o afecte a deportistas, dirigentes, personal técnico, cientifico, auxiliar y de juzgamiento que participen en ellas.

ART. 3º—Conceptos de infracción. Son infracciones de las reglas de juego o competición las acciones u omisiones que, durante el curso del juego o competición, vulneren, impidan o perturben su normal desarrollo y son infracciones a las normas generales deportivas las demas acciones u omisiones que sean contrarias a lo dispuesto por dichas normas, en especial el Decreto 2845 de 1984 y las que lo reglamenten.
Esta ley 49 es importante para el desarrollo y cumplimiento de la práctica en el municipio de Cuetame Cundinamarca, porque con ella podemos obtener un juego limpio.

Ley 181 de Enero 18 de 1995

Artículo 1o. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.
Artículo 2o. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:
1o. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
2o. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
3o. Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos.

Principios fundamentales
Artículo 4º. *Derechos sociales.* El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:

Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar

Artículo 5º. Se entiende que:
La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la practica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.
La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos Fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Artículo 7º. Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

Artículo 15. El deporte en general. Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:
Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.
Deporte social comunitario. Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y Desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

Artículo 40. Los municipios y departamentos darán oportunidades laborales a los deportistas colombianos reconocidos a que se refieren los artículos anteriores, incluidos los que obtengan reconocimiento en campeonatos departamentales de carácter oficial.

Artículo 50. Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.
Artículo 51. Los niveles jerárquicos de los organismos del Sistema Nacional del Deporte son los siguientes:
Nivel Nacional. Ministerio de Educación Nacional, Instituto Colombiano del Deporte - Coldeportes Comité Olímpico Colombiano y Federaciones Deportivas Nacionales.
Nivel Departamental. Entes deportivos departamentales, Ligas Deportivas Departamentales y Clubes
Deportivos.
Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités Deportivos.

CAPITULO IV
Entes deportivos municipales y distritales
Artículo 68. Las actuales Juntas Municipales de Deportes y la Junta de Deportes de Bogotá, reorganizadas por la Ley 49 de 1983 se incorporarán a los respectivos municipios o distritos como entes para el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar de la entidad territorial, de conformidad con los Acuerdos que para tal fin expidan los concejos municipales o distritales. No podrá existir más de un ente deportivo municipal o distrital por cada entidad territorial.
Artículo 69. Los municipios, distritos y capitales de departamento que no tengan ente deportivo municipal contarán con un plazo máximo de un (1) año a partir de la fecha de promulgación de esta Ley, para su creación, y tendrán entre otras, las siguientes funciones:
1. Proponer el plan local del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre efectuando su Seguimiento y evaluación con la participación comunitaria que establece la presente Ley.
2. Programar la distribución de los recursos en su respectivo territorio.
3. Proponer los planes y proyectos que deban incluirse en el Plan Sectorial Nacional.
4. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente Ley y las demás normas que los regulen.
5. Desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en su territorio.

OBJETIVOS
OBJETIVO GENERAL

- Incentivar el desarrollo general de la práctica deportiva a nivel rural en el municipio de Cáqueza.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Fomentar el deporte formativo a nivel rural en el municipio con la escuela de natación.
- Diseñar estrategias metodológicas que permitan el fortalecimiento de la escuela de natación.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA
POBLACION

Población Municipal
Según los datos del último censo poblacional y de vivienda 2018, las personas efectivamente censadas en el municipio de Cáqueza Cundinamarca es de 15.594, donde la distribución de la población por genero corresponde al 51% hombres y el 49% mujeres, la distribución por área geográfica corresponde en cabecera municipal el 43.2% y en centros poblados y rural disperso el 56,8%.



Fuente Departamento Nacional de Estadistica DANE (2018)



Fuente Departamento Nacional de Estadistica DANE (2018)

COBERTURA

La cobertura de la escuela de formación de Natación está dirigida a 60 beneficiarios donde se dividen los tres grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento cada uno con 20 deportistas.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

HISTORIA

El origen de la natación es ancestral y se tiene prueba de ello a través del estudio de las más antiguas civilizaciones. El dominio de la natación, del agua, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformaron en bipedos y dominaran la superficie terrestre.

Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales de la educación pública, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 antes de Cristo. En Grecia y Roma antiguas se nadaba como parte del entrenamiento militar, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que cuando se quería llamar inculto o analfabeto a alguien se le decía que "no sabe ni nadar ni leer". Pero saber nadar como táctica militar no se limita a las antiguas Grecia y Roma, sino que se conservó hasta las épocas actuales, pues es conocido que durante la Segunda Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para las tropas combatientes.

Se tienen indicios de que fueron los japoneses quienes primero celebraron pruebas anuales de natación en sentido competitivo, en tiempos del emperador Sugin en el año 38 antes de Cristo.

Los fenicios, grandes navegantes y comerciantes, formaban equipos de nadadores para sus viajes en el caso de naufragios con el fin de rescatar mercancías y pasajeros. Estos equipos también tenían la función de mantener libre de obstáculos los accesos portuarios para permitir la entrada de los barcos a los puertos. Otros pueblos, como los egipcios, etruscos, romanos y griegos, nos han dejado una buena prueba de lo que significaba para ellos el agua en diversas construcciones de piscinas artificiales. Sin embargo, el auge de esta actividad física decayó en la Edad Media, particularmente en Europa, cuando introducirse en el agua era relacionado con las enfermedades epidémicas que entonces azotaban. Pero esto cambió a partir del siglo XIX, y desde entonces la natación ha venido a ser una de las mejores actividades físicas, además de servir como terapia y método de supervivencia.

HISTORIA MODERNA DE LA NATACION

En la era moderna, la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur Swimming Association (ASA).

El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales de siglo la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones nacionales. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

A pesar de que en la antigua Grecia la natación ya se practicaba, hecho que quedó reflejado en escritos como la Ilíada o La Odisea, además de en multitud de utensilios de barro, este deporte nunca formó parte de los Juegos Olímpicos antiguos. Sin embargo, la natación sí estuvo presente en los primero Juegos modernos de Atenas de 1896 y desde entonces siempre ha estado incluida en el programa olímpico.

En 1908 se crea en Londres la Federación Internacional de Natación (FINA)con una representación de 8 federaciones nacionales: Alemania, Bélgica, Finlandia, Hungría, Francia, Dinamarca, Reino Unido y Suecia. Su función es la de regular las normas de la natación a nivel competitivo, así como la de organizar periódicamente eventos y competiciones de natación. Las modalidades que regula la FINA son la natación, los saltos, la natación sincronizada, el waterpolo y la natación en aguas abiertas.

El primer presidente de la FINA fue George William Hearn que ocupó su cargo en el periodo 1908-1924. El actual presidente es Husain Al-Musallam.

La competiciones femeninas de natación se incluyeron por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912 y la primera aparición de la natación sincronizada en los mismos fue en Los Angeles 1984.

Aparte de las Olimpiadas, las competiciones internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubs de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo las más destacadas los Juegos Pan-americanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

La FINA organizó en 1973 por primera vez unos Campeonato del Mundo de Natación, que se celebrarían cada cuatro años, en la actualidad se efectúa cada año impar. La primera sede de estos campeonatos se realizó en Belgrado, Yugoslavia (actual Serbia) y en la que participaron 686 nadadores de 47 federaciones nacionales y cuyas pruebas permitían clasificarse para los Juegos Olímpicos. A partir de esa fecha la Federación Internacional de Natación organiza diversas competiciones en sedes diferentes repartidas por todo el mundo, como la primera Copa Mundial de Waterpolo en Rijeka, Yugoslavia, en 1979; el primer Campeonato del Mundo de Natación en Aguas Abiertas en Perth, Australia, en 1991, o el primer Campeonato del Mundo de Natación en Piscina Corta en Palma de Mallorca, España, en 1993.

ACTUALIDAD EN COLOMBIA

Aunque con altos y bajos, el ascenso ha sido permanente. Desde su fundación en agosto de 1939, la Federación Colombiana de Natación (Fecna) ha ido creciendo de forma constante, al punto de ya sumar medallas en casi todo tipo de evento internacional.

Con medallas bolivarianas, suramericanas, centroamericanas, panamericanas, continentales y mundiales, la natación colombiana le ha dado alegrías al país a través de sus atletas en las modalidades de carreras, clavados, nado sincronizado, polo acuático y aguas abiertas.

Con personalidades destacadas internacionalmente como deportistas, entrenadores, jueces y dirigentes, la Fecna hace parte con honores de la Federación Internacional de Natación (Fina) y las diferentes confederaciones continentales, para competir con lujo de detalles en los distintos campeona

CONCEPTO DE NATACION

La natación es una de las disciplinas deportivas acuáticas más importantes, actualmente aceptada por el Comité Olímpico Internacional como un deporte oficial. La natación es un deporte que se realiza en agua, sin ningún tipo de asistencia artificial y puede llevarse a cabo en espacios cerrados como piletas así como también a cielo abierto, en grandes lagos y ríos. Actualmente, la natación es considerada uno de los deportes más completos, eficaces y útiles a la hora de desarrollar un buen estado físico y de contar con un sistema respiratorio y muscular sólido.

Como disciplina deportiva se lleva a cabo a través de cuatro estilos principales: el estilo crol, el estilo mariposa, el estilo pecho y el estilo espalda. En las competencias deportivas pueden organizarse carreras de uno sólo de estos estilos como también carreras en las que los nadadores deben pasar subsecuentemente por todos los estilos. Del mismo modo, las carreras de natación pueden completarse de manera individual o bien de manera grupal a través de postas. Desarrollar a la perfección estos cuatro estilos, además de elevar la velocidad y la resistencia, son todas metas para cualquier nadador profesional

Es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords. En consecuencia, las diferencias que separan a hombres y mujeres dentro de la natación de competición se han reducido mucho; ha descendido la edad en que los nadadores pueden competir con éxito y aún no se han alcanzado los límites físicos de la especialidad.

En cuanto a las categorías se distinguen 5, con sus correspondientes modalidades:

Libre: 50, 100, 200, 400, 800 y 1.500 metros individual; 4 x 100 y 4x200 metros relevos.

Espalda: 50, 100, 200 metros individual.

Braza: 50, 100, 200 metros individual.

Mariposa: 50, 100, 200 metros individual.

Estilos: 200 y 400 metros individual y 4x100 metros relevos.

ESTILOS

Nado estilo libre.

Estilo libre significa que en un evento así designado, el competidor puede nadar cualquier estilo, excepto en las pruebas de combinado individual o relevo combinado, en las cuales estilo libre significa cualquier estilo distinto del de espalda, pecho o mariposa.

Alguna parte del cuerpo del nadador deberá tocar la pared al completar éste cada tramo de la prueba, incluyendo la meta final.

Alguna parte del nadador deberá quebrar la superficie del agua durante el desarrollo de la prueba, a excepción de que será permitido que el nadador esté totalmente sumergido durante el viraje y por una distancia no mayor de 15 metros, después de la salida y cada vuelta. En este punto la cabeza deberá haber roto la superficie del agua.

Nado estilo espalda.

Antes de la señal de salida, los competidores se alinearán en el agua de cara a la salida y con ambas manos colocadas en las agarraderas de la salida. Pararse en o sobre el rebosadero o encorvar los dedos sobre el borde del mismo, está prohibido.

A la señal de salida y después de las vueltas, el nadador se empujará en tal forma que el nado de la prueba lo ejecute sobre su espalda.

La posición normal sobre la espalda puede incluir un movimiento ondulante del cuerpo en esa posición, pero no incluyendo 90 grados del horizontal. La posición de la cabeza no es relevante.

Alguna parte del nadador deberá quebrar la superficie del agua durante el desarrollo de la prueba. Se permite al nadador estar totalmente sumergido durante la vuelta, al final y por una distancia no mayor a los (15) metros después de la salida y después de cada vuelta. En ese punto la cabeza del nadador deberá haber quebrado la superficie.

Cuando se está ejecutando la vuelta el nadador deberá tocar la pared con cualquier parte de su cuerpo en su respectivo carril. Durante la vuelta, los hombros pueden girar sobre la vertical hacia el pecho, después de lo cual puede dar una brazada sencilla continua o una brazada doble continua simultánea, para iniciar la vuelta. El nadador deberá retornar a la posición sobre la espalda inmediatamente que abandone la pared.

Al llegar a la meta final, el nadador debe tocar la pared en la posición mantenida de espalda.

Nado estilo pecho.

Después de la partida y después de cada vuelta, el nadador podrá hacer una brazada completa hacia las piernas mientras el nadador debe estar sumergido. Una única patada de mariposa es permitida durante la primera brazada de pecho y deberá estar seguida de una patada de pecho.

Desde el principio de la primera brazada, después de la salida y después de cada vuelta, el cuerpo se mantendrá sobre el pecho. No será permitido el girar hacia la espalda en ningún momento.

Después de la salida y durante toda la carrera el ciclo de nado deberá ser de una brazada y una patada en ese orden. Todos los movimientos de los brazo serán simultáneos y en el mismo plano horizontal sin movimientos alternados.

Las manos deberán ser impulsadas juntas, hacia adelante, frente al pecho, abajo o sobre el agua. Los codos deberán permanecer por debajo del agua excepto en la brazada final antes del viraje, durante el viraje y en la última brazada de la llegada. Las manos deberán ser regresadas hacia atrás sobre o por debajo de la superficie del agua. Las manos no se llevarán más atrás de la línea de la cadera, excepto durante la primera brazada después de la salida y cada viraje.

Durante cada ciclo completo, alguna parte de la cabeza del nadador deberá romper la superficie del agua. La cabeza deberá quebrar la superficie del agua antes de que las manos llevadas hacia atrás, lleguen a la parte más lejana en la segunda brazada. Todos los movimientos de las piernas serán simultáneos y en el mismo plano horizontal, sin movimientos alternados.

Los pies deberán ir hacia afuera en el momento propulsivo de la patada. No se permiten movimientos en forma de tijera, alternados o de patada de mariposa.

Romper la superficie del agua con los pies está permitido, pero sin que siga un movimiento hacia abajo en forma de patada de mariposa.

En cada vuelta y al terminar la carrera, el toque será hecho con ambas manos simultáneamente, ya sea sobre, bajo o a nivel del agua. La cabeza podrá estar sumergida después de la última brazada antes del toque siempre y cuando ésta quiebre la superficie del agua en algún momento durante el último ciclo, sea este completo o incompleto, antes del toque.

Nado estilo mariposa.

Desde el comienzo de la primera brazada después de la partida y después de cada vuelta, el cuerpo deberá mantenerse sobre el pecho. Patear debajo del agua estando de lado es permitido. No está permitido girar hacia la espalda en ningún momento.

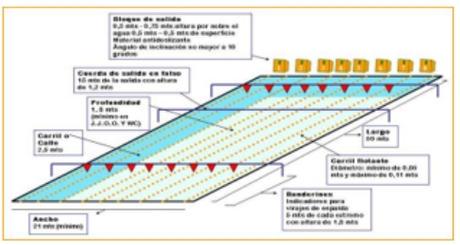
Ambos brazos deberán ser enviados juntos hacia adelante, por fuera del agua y traídos hacia atrás simultáneamente, durante toda la carrera, sujeto a la SW 8.5.

Todos los movimientos de las piernas hacia arriba y hacia abajo serán simultáneos. La posición de Las piernas y los pies no necesitan estar al mismo nivel, pero no se alternarán en relación uno con el otro. Un movimiento de patada de Pecho no está permitido.

En cada vuelta y al terminar la carrera, el toque será hecho con ambas manos simultáneamente, ya sea sobre, bajo o a nivel de la superficie del agua.

A la salida y en las vueltas, el nadador podrá dar una o más patadas, pero sólo una brazada, debajo del agua, que lo haga salir a la superficie. Estará permitido que el nadador esté completamente sumergido por una distancia no mayor de quince (15) metros después de la salida y en cada vuelta, distancia máxima en que la cabeza del nadador deberá haber quebrado la superficie. El nadador deberá mantenerse en la superficie del agua hasta la siguiente vuelta o a la llegada

DIMENSIONES DE LA PISCINA



REGLAS BASICAS

1. Respetar el orden y el tiempo de partida es crucial, pues así es como se dará pie a la competencia.
2. Tomar siempre la posición correcta de salida.
3. Cumplir con los metros correspondientes designados en la competencia.
4. Los movimientos de los brazos deben ser simultáneos siguiendo un plano horizontal.
5. Independientemente del estilo, los dedos siempre deberán ser los que impulsen primero.
6. Al completar cada secuencia, el cuerpo del nadador debe tocar la pared.
7. La espalda se debe mantener plana, la cabeza baja y las nalgas altas.
8. El traje de baño debe ser siempre el adecuado para la competencia.
9. Una vez finalizada la carrera, el nadador debe permanecer en el agua con la espalda hacia la pared.
10. El nadador debe contar con los accesorios mínimos necesarios, gorro y lentes, sino no podrá competir.

METODOLOGIA

Para llevar a cabo esta propuesta pedagógica, se realizará un proceso metodológico a través del futbol sala con los niños y niñas del sector urbano del municipio de Cáqueza fortaleciendo así el desarrollo motor de los deportistas desde los patrones básicos del movimiento hasta las fases técnicas y tácticas del deporte, como también se promoverá la participación, la comunicación, el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales y el respeto hacia sus compañeros y a su profesor, entre otros.

El modelo pedagógico que se utilizará será el constructivismo social, porque concibe el aprendizaje como resultado de un proceso de construcción personal-colectiva de los nuevos conocimientos, actitudes y vida, a partir de los va existentes y en cooperación con los compañeros y el facilitador. En este modelo o esta teoría el profesor promueve que el niño aprenda con su ayuda o con ayuda de otros compañeros para su desarrollo integral (Vygotski, 1896-1934)

En el desarrollo del proceso formativo se desarrollarán juegos, actividades, ejercicios, rondas y demás donde las tareas serán planteadas para que el deportista trabaje de una manera colectiva, donde mejoraran sus capacidades motrices, también tendrán interés y motivación durante las distintas actividades, además podrán participar y buscar una solución a las diferentes actividades, los métodos que se trabajaran para desarrollar las diferentes actividades serán los siguientes:

- Comando directo: porque es fundamental para que el profesor tenga el control del grupo, a pesar de ser un método tradicional, es eficiente porque el profesor puede plantear una serie de ejercicios y el niño lo realiza las veces que sea necesario para poder lograrlo. El profesor explica y demuestra el ejercicio, el alumno obedece y lo aplica.
- Asignación de tareas: este método se utilizara con el fin de darle más participación al estudiante, que no solo cumpla la orden del profesor si no que fuera más activo y tomara ciertas responsabilidades para el desarrollo de la clase.
- Basado en la tarea: este será uno de los más utilizados ya que mediante la asignación y aplicación de un ejercicio se realizaran las respectivas correcciones para la mejora de sus habilidades.
- Aprendizaje recíproco: este con la finalidad de que todos aprendan por medio de la comunicación y participación

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

El control y la evaluación serán bimestral por medio de los test que nos recomiende el INSTITUTO para el desarrollo de nuestra propuesta y para el control de nuestros deportistas en cuanto a su desarrollo físico-técnico.

Ahora bien, el seguimiento irá encaminado a tres componentes (físico, técnico y axiológico), es claro que este es un proceso de observación participante que se realiza entrenamiento tras entrenamiento.

CRONOGROMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
PLAN PEDAGOGICO	X			
MALLA CURRICULAR	X			
PUBLICIDAD-CONVOCATORIA	X	X		
EJECUCION DE SESIONES		X	X	X
PRUEBAS		X		X
OTRAS ACTIVIDADES		X	X	X
APOYO A LAS DEMÁS COORDINACIONES		X	X	X
EVENTO DEPORTIVO			X	X
EVENTO RECREATIVO			X	X

BIBLIOGRAFIA

1. Constitución Política de Colombia https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf
2. Ley 181 de 1995 https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
3. Departamento Nacional de estadística DANE https://sitios.dane.gov.co/cnpv/app/views/informacion/perfiles/25151_infografia.pdf
4. https://caracterizacionesdeportiva.weebly.com/natacioncutien.html
5. https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=marco+legal
6. https://resources.fina.org/fina/document/2021/01/12/b3885f9b-630a-4390-861d-4e7ff6031f4a4/2017_2021_swimming_16032018.pdf

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Malla curricular

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES CONORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Participcion de los niños en las actividades recreo-deportivas
						RITMO	Capacidad del niño en las sesiones de entrenamiento de realizar difeentes ejercicios
						EQUILIBRIO	posicion del niño en una detrminad actividad
						ORIENTACION	cambios de dirreccion en diferentes desplazamientos
						DIFERENCIACION	movimientos del cuerpo
						REACCIÓN	El niño ejecuta movientos apartir de un estimulo sonora
						ADAPTACIÓN	El niño realiza varientes constantes a cada ejercicio
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: caminar
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fomentando asi este patron basico.
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales por medio de juegos de representación, ejemplo saltos como canguro.
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estatica y dinamica, involucrando un movimiento previo para generar mas diversión en el niño. Ejemplo lanza el balón y da una palmada antes de atraparlo con sus manos.
						RODAR	Realiza juegos de representación, donde pueda interactuar con el medio por ejemplo: recrear el desplazamiento de una canoa con mas compañeros
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	El niño participa en juegos y actividades recreo-deportivas donde tenga que hacer uso de su capacidad pulmonar.
						ANAERÓBICA	el niño participa en juegos y actividades donde tiene que realizar sprint cortos y autocargas de pocos segundos.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	el niño recorre distancias en el menor tiempo posible, por medio de juegos de competencia
						REACCIÓN	El niño responde a un estímulo determinado lo antes posible, ejemplo: Par e impar. Por parejas. Espalda con espalda. Una persona es par y la otra impar. Si se dice par, ésta persona tiene que coger a la impar antes de sobrepasar 10 metros. Si se dice impar igual pero al contrario.
						GESTUAL	El niño realiza lanzamientos con una mano o golpea el balón en el menor tiempo posible, el niño desarrolla movimientos globales como rollitos en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	El niño participa en cada uno de los momentos de elongacion muscular
						BALISTICA	El niño realiza varias repeticiones de un ejercio con balon
		TECNICO	DESTREZAS	1	HABILIDADES ACUATICAS	ACERCAMIENTO A LA NATACION	inicia en el conocimiento de que es la natacion y en que consiste
						CONTROL RESPIRATORIO	El niño identifica como es el proceso de respiracion en la natacion
						FLOTACIONES	El niño identifica las diferentes posiciones de flotacion
						ENTRADAS AL AGUA	El niño identifica las diferentes formas de entrar al agua
						PROPULSION	Realiza ejercicios para identificar las formas de propulsion
				2	ESTILOS	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento de los estilos de la natacion a groso modo.
						ESPALDA	Acercamiento inicial a la tecnica del estilo
						CROL	Acercamiento inicial a la tecnica del estilo
						MARIPOSA	Acercamiento inicial a la tecnica del estilo
						PECHO	Acercamiento inicial a la tecnica del estilo
				3	ESTILO ESPALDA	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	Conocimiento especifico de la tecnica del estilo espalda.
						PATADA	El niño reliza ejercicios de propulsion donde solo utiliza la patada como fuente de desplazamiento
						UBICACIÓN DEL CUELLO	Realiza ejercicios de bloqueo y ubicación del cuello para evitar tomar agua
						UBICACIÓN DE LA CADERA	Realiza ejercicios de para determinar la ubicación de la cadera y evitar hundimientos
						BRACEO	El niño reliza ejercicios de propulsion donde solo utiliza el braceo como fuente de desplazamiento
				4	ESTILO CROL	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	Conocimiento especifico de la tecnica del estilo espalda.
						PATADA	El niño reliza ejercicios de propulsion donde solo utiliza la patada como fuente de desplazamiento
						UBICACIÓN DEL CUELLO	Realiza ejercicios de bloqueo y ubicación del cuello para evitar tomar agua
						UBICACIÓN DE LA CADERA	Realiza ejercicios de para determinar la ubicación de la cadera y evitar hundimientos
						BRACEO	El niño reliza ejercicios de propulsion donde solo utiliza el braceo como fuente de desplazamiento
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	FECHA DE CREACION	El niño identifique fechas importantes del deporte
						FUNDADOR Y PAIS DE ORIGEN	el niño reconozca temas del deporte
						DEPORTES QUE LO ARTICULAN	El niño participa en la construccion de sus conocimientos
						PRIMERA COMPETENCIA	El niño se instruye a partir de actividades dinamicas
				2	REGLAMENTACION	DIMENCIONES	El niño interpreta la distancia que hay entre la salida y la llegada
						SALIDAS	El niño comprende donde quedan ubicadas las salidas de la piscina
						INDUMENTARIA	El niño comprende la importancia del uniforme
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	FAIR PLAY	El niño aprende sobre el respoto de las reglas de juego
						TALLER COVID	El niño comprende y aplica todos los protocolos de bioseguridad
						IDENTIDAD DEL DEPORTE	El niño identifica su rol como deportista
						CUIDADO DE LOS MTERIALES	El niño cuide los objetos que se utilicen durante la sesion de entrenamiento
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	COMPAÑERISMO	El niño crea relaciones interpersonales de manera respetuosa
						RESPETO	El niño comprende el valor de la responsabilidad
						AMISTAD	El niño participa en actividades colectivas o grupales
						TOLERANCIA	El niño realiza cada una de las acividades con buena actitud
						DISCIPLINA	El niño es sociable con sus demas compañeros
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El niño acata las indicaciones y sugerencicias de higiene personal
						ALIMENTACIÓN	El niño comprende la importancia antes y despues de cualquier actividad fisica
						PRESENTACION PERSONAL	El niño esta atento a las recomendaciones y sugerencias
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño acata las indicaciones en pro de su bienestar integral
						EJERCICIO FISICO	El niño interpreta los beneficios que trae consigo la actividad fisica
				3	MOTIVACIÓN	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo fisico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de esta damos a conocer a la sociedad
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la
						ACTITUD POSITIVA	el niño presenta en todos os entrenamiento una buena actitud
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El niño desarrolla las activdas según indicaciones
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El niño es tolerante y respetuoso en cada encuentro deportivo
						AUTORREGULACION	El niño tolera y controla sus emociones en entornos sociales
						AUTOMOTIVACION	El niño empieza a tomar confianza a partir de cada actividad
						AUTOCONOCIMIENTO	El niño aprende a manejar sus emociones en situacion de juego
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A traves de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fotalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						CTIVIDADES LÚDICO-RECREATIV	el niño por medio de estas actividades mejora su dimension ludica, se divierte y crea experiencias positivas
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL GATO Y EL RATON	El niño participan de la actividad activamente
						LAS ESCONDIDAS	El niño ejecutan la actividad satisfactoriamente
						RAYUELA	El niño realizala actividad lo mas rapido posible
						YERMIS	El niño explora nuevas formas de movimeintos
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	El niño adquiere conocimientos a partir de mutiples dinamicas
						ADIVINANZAS	El niño desarrolla su imaginacion mediante vivencias propias
						DIBUJO	El niño representa personajes deportivos
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	El niño participa con buena actitud y es respetuoso
						CTIVIDADES LÚDICO-RECREATIV	El niño pone en evidencia sus habilidades y destrezas
						RCUITOS DE TRABAJO EN EQUIP	El niño se integra con cada uno de sus compañeros
						CIRCUITO DE JUEGOS	El niño realiza la actividad de manera competitiva
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL RECREATIVOS	El niño se incentiva a realizar actividad fisica
						FESTIVAL DE HABILIDADES	El niño explora nuevas formas de movimiento
						FESTIVAL DEPORTIVO	El niño pone en practica sus habilidades y destrezas
						JUEGOS DE PISTA	El niño fomenta sus relaciones interpersonales con los demas

FECHA DE ENTREGA	04 OCTUBRE DEL 2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS
MUNICIPIO	CAQUEZA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremedidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilinea, zig-zag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal, con la mirada hacia al frente
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armonicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El joven aprende a realizar ejercicos correctamente
						CORRER	El joven asimila los ejercicios adecuadamente
						SALTAR	El joven aprende a realizar multiples saltos
						ATRAPAR	El joven domina con riqueza este ejercicio
						RODAR	El joven ejecuta movimientos con mayor complejidad
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	El joven aprende a rematar el balon fuerte en direccion a porteria
						ESTATICA	El joven logra desarrollar el ejercicio de manera optima
						RESISTENCIA	El joven ejecuta el ejercicio sactisfactoriamente
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	El joven recorre distancias amplias a una intensidad leve
						ANAEROBICA	El joven realiza repeticiones de distancia en menor tiempo
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	El joven aprende a desplazarse por el campo con el balon
						REACCION	El joven ejecuta los movimiento en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	El joven realiza cada uno de los momentos de elongacion muscular
						BALISTICA	El joven realiza varias repeticienes de un ejerecio con balon
		TECNICO	DESTREZAS	1	ENTRADA AL AGUA	POSICION DE LOS BRAZOS	Realiza la ubicación adecuada de los brazos para la entrada al agua
						UBICACIÓN DE LA CABEZA	Realiza la ubicación adecuada de la cabeza para la entrada al agua
						UBICACIÓN DE LOS PIES y PIERNAS	Realiza la ubicación adecuada de las piernas y pies para la entrada al agua
						PROPULSION	Realiza la flexion correcta para la buena propulsion de salida
						VIRAGES	Realiza los movimientos de virage
				2	ESTILO LIBRE	TÉCNICA	Conocimiento especifico de la tecnica del estilo libre
						PATADA	El niño reliza ejercicios de propulsion donde solo utiliza la patada como fuente de desplazamiento
						UBICACIÓN DEL CUELLO	Realiza ejercicios de bloqueo y ubicación del cuello para evitar tomar agua
						UBICACIÓN DE LA CADERA	Realiza ejercicios de para determinar la ubicación de la cadera y evitar hundimientos
						BRACEO	El niño reliza ejercicios de propulsion donde solo utiliza el braceo como fuente de desplazamiento
				3	ESTILO MARIPOSA	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	Conocimiento especifico de la tecnica del estilo mariposa
						PATADA	El niño reliza ejercicios de propulsion donde solo utiliza la patada como fuente de desplazamiento
						UBICACIÓN DE LA CADERA	Realiza ejercicios de para determinar la ubicación de la cadera y evitar hundimientos
						BRACEO	El niño reliza ejercicios de propulsion donde solo utiliza el braceo como fuente de desplazamiento
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el pais donde se origino el deporte
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se origino el deporte
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niño reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El niño identifica los maximos referentes del pais
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	El joven es sociable con sus demas compañeros
						PARTICIPACION	El joven realiza cada una de las acividades de la mejor forma
						TRABAJO EN EQUIPO	El joven participa en actividades colectivas o grupales
						RESPETO	
						RESPONSABILIDAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El joven acata las indicaciones y sugerencicias de higiene personal
						ALIMENTACIÓN	El joven comprende la importanca de llevar una alimentacion saludabe
						PRESENTACION PERSONAL	El joven acata las sugerencias sobre su presentacion personal
						DESCANSO Y SUEÑO	El joven acata las indicaciones en pro de su bienestar
						EJERCICIO FISICO	El joven crea cociencia de la importancia de realizar cualquier tipo de actividad fisica
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El joven participa de manera activa y entusiasta en cada sesion
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El joven identifica la importancia de su esfuerzo en su proceso de formacion
						RECOMPENSA	El joven realiza una calificacion propia como deportista y persona
						AUTOESTIMA	El joven se da valor como deportista y persona
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El joven acata las indicaciones en cada uno de los ejercicios
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El joven es tolerante y respetuoso en cada encuentro deportivo
						AUTORREGULACION	El joven controla sus emociones mediante actividades grupales
						AUTOMOTIVACION	Los jovenes determinan la importancia de la confianza en si mismo
						AUTOCONOCIMIETO	El joven controla sus emociones en situaciones de juego
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A traves de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fotalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						CTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVA	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a traves del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo númerico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	El joven adquiere conocimientos del deporte
						HISTORIETAS	El joven ejecuta la activdad de la mejor manera
						DIBUJO	El joven representa e imita a personas
						ADIVINANZAS	El joven participa en cada una de las actividades
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO POLIMOTOR	El joven participa con buena actitud
						CIRCUITO MILITAR	El joven pone en evidencia sus habilidades y destrezas
						CIRCUITO DE JUEGO	El joven se integra con cada uno de sus compañeros
						MACH DEPORTIVO	El joven realiza la actividad de manera competitiva
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVL RECREATIVO	El joven se incentiva a realizar actividad fisica
						FESTIVAL DEPORTIVO	El joven explora nuevas formas de movimiento

FECHA DE ENTREGA	04 OCTUBRE DEL 2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JAIR ALBERTO BASTO ROJAS
MUNICIPIO	CAQUEZA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El jugador reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremedidades en
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilinea, zig-zag, alternando brazos y
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armonicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinamica y natural en función de este patrón básico del movimiento y
						CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como trotar, correr,
						SALTAR	Realiza saltos unipodales y bipodales cayendo con la planta del pie.
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la
						RODAR	realiza adecuadamente los movimientos para llegar a rollito hacia adelante, hacia atrás y de forma lateral
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza.
						EXPLOSIVA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza explosiva
						ISOMÉTRICA	Realiza ejercicios propios de tren inferior
						ISOTÓNICA	Comprende y desarrolla ejercicios de fuerza rapida
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analiticos y globales, circuitos fisicos y
						ANAERÓBICA	fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analiticos y con
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Es capaz de realizar ejercicios de tipo explosivo
						REACCIÓN	Ejecuta ejercicios de velocidad de reaccion al estimulo dado
						GESTUAL	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto tecnico
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	es capaz de realizar ejercicios para prevención de lesiones
						ANALITICA	es capaz de mejorar la amplitud en sus movimientos
				2	PERFECCIONAMIENTO	ENTRADA	Perfeccionamiento de la entrada al agua en las salidas
						VIRAGES	Perfeccionamiento de los movimientos de virage para evitar la perdida de tiempo
						ESTILO ESPALDA	Mejorar la ejecuccion tecnica del estilo
						ESTILO LIBRE	Mejorar la ejecuccion tecnica del estilo
				3	ESTILO MARIPOSA	TÉCNICA	Conocimiento especifico de la tecnica del estilo mariposa
						PATADA	El niño reliza ejercicios de propulsion donde solo utiliza la patada como fuente de desplazamiento
						UBICACIÓN DE LA CADERA	Realiza ejercicios de para determinar la ubicación de la cadera y evitar hundimientos
						BRACEO	El niño reliza ejercicios de propulsion donde solo utiliza el braceo como fuente de desplazamiento
				4	ESTILO PECHO	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	Conocimiento especifico de la tecnica del estilo pecho
						PATADA	El niño reliza ejercicios de propulsion donde solo utiliza la patada como fuente de desplazamiento
						UBICACIÓN DE LA CADERA	Realiza ejercicios de para determinar la ubicación de la cadera y evitar hundimientos
						BRACEO	El niño reliza ejercicios de propulsion donde solo utiliza el braceo como fuente de desplazamiento
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN Y FUNDADOR	El deportista adquiere nuevos conocimientos
						PRIMER CAMPEONATO	El deportista participa en la construcion de sus conocimientos
						FECHA DE CREACION	El deportista complementa sus conocimientos
						DEPORTES QUE SE ARTICULAN	El deportista comprende que modalidades deportivas estan articuladas a la dsiciplina
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SISTEMAS DE ELIMINACION	El deportista comprende la importancia del sistema de eliminacion
						TALLER COVID	El deportista comprende y aplica todos los protocolos de bioseguridad
						LESIONES	El deportista complementa sus conocimientos previos
						FAIR PLAY	El deportista aprende sobre el respoto de las reglas de juego
						IDENTIDAD DEL DEPORTE	El deportista identifica su rol como deportista
				1	VALORES	RESPETO	El deportista crea relaciones interpersonales de manera respetuosa
						RESPONSABILIDAD	El deportista comprende el valor de la responsabilidad
						COMPAÑERISMO	El deportista es sociable con sus demas compañeros
						PARTICIPACION	El deportista realiza cada una de las acividades de la mejor forma
						TRABAJO EN EQUIPO	El deportista participa en actividades colectivas o grupales
						ASEO CORPORAL	El deportista acata las indicaciones y sugerencias de higiene personal
						ALIMENTACIÓN	El deportista comprende la importanca de llevar una alimentacion saludabe

Planificación mensual

Iniciación



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**Octubre**		**MUNICIPIO: CAQUEZA**		
LUGAR:				Vereda El Tablon y Mercadillo		**HORARIO DE PRACTICA:**	12:00 PM A 2:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**Octubre**		**Noviembre**	**Diciembre**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	
			COMPAÑERISMO	X		X	X	
			JUSTICIA	X		X	X	
			COOPERACION	X		X	X	
			LEALTAD	X		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	
			OBEDIENCIA	X		X	X	
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	
			PERSEVERANCIA	X		X	X	
			AUTODOMINIO	X		X	X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	
			CALENTAMIENTO	X		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION	X		X		
			DIFERENCIACION			X		
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA	X		X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES			X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fundamentación



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**Octubre**		**MUNICIPIO: CAQUEZA**		
LUGAR:				Vereda El Tablon y Mercadillo		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 4:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**Octubre**		**Noviembre**		**Diciembre**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X		X
			COMPAÑERISMO	X		X		X
			JUSTICIA	X		X		X
			COOPERACION	X		X		X
			LEALTAD	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X
			OBEDIENCIA	X		X		X
			AUTODISCIPLINA	X		X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X		X
			PERSEVERANCIA	X		X		X
			AUTODOMINIO	X		X		X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION	X		X		
			DIFERENCIACION			X		
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X
			VELOCIDAD			X		X
			FLEXIBILIDAD	X		X		X
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA LIBRE	X		X		X
			BRAZADA LIBRE	X		X		X
			PATADA ESPALDA	X		X		X
			PATADA ESPALDA	X		X		X
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES			X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X

Perfeccionamiento



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**Octubre**		**MUNICIPIO: CAQUEZA**		
LUGAR:				Vereda El Tablon y Mercadillo		**HORARIO DE PRACTICA:**	12:00 PM A 2:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**Octubre**		**Noviembre**	**Diciembre**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	
			COMPAÑERISMO	X		X	X	
			JUSTICIA	X		X	X	
			COOPERACION	X		X	X	
			LEALTAD	X		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	
			OBEDIENCIA	X		X	X	
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	
			PERSEVERANCIA	X		X	X	
			AUTODOMINIO	X		X	X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	
			CALENTAMIENTO	X		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION	X		X		
			DIFERENCIACION			X		
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA	X		X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES			X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

HORARIOS DE ENTRENAMIENTO ESCUELA RURAL DE NATACION				
DIA	**HORA INICIO**	**HORA FINALIZACION**	**CATEGORIA**	**VEREDA**
Martes	12	14	Iniciacion	**TABLON**
	14	16	Fundamentacion	
	16	18	Perfeccionamiento	
Jueves	12	14	Iniciacion	**MERCADILLO**
	14	16	Fundamentacion	
	16	18	Perfeccionamiento	
Viernes	12	14	Iniciacion	**TABLON**
	14	16	Fundamentacion	
	16	18	Perfeccionamiento	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligación 3

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA NATACION MERCADILLO Y EL TABLON CAQUEZA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	9	5	1	8		5									14
7 AÑOS	2	4		2		4									6
8 AÑOS	5	2	1	4		2									7
9 AÑOS	2	2		2		2									4
10 AÑOS	3	3		3		3									6
11 AÑOS	1			1											1
12 AÑOS	1	1		1		1									2
13 AÑOS															0
14 AÑOS	1			1											1
15 AÑOS															0
16 AÑOS	1	2		1		2									6
17 AÑOS	3	1		3		1									8
TOTALES	28	20	2	26	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	48

INICIACION	27
FUNDAMENTACION	13
PERFECCIONAMIENTO	8
TOTAL DEPORTISTAS	48

Obligación 4

Iniciación



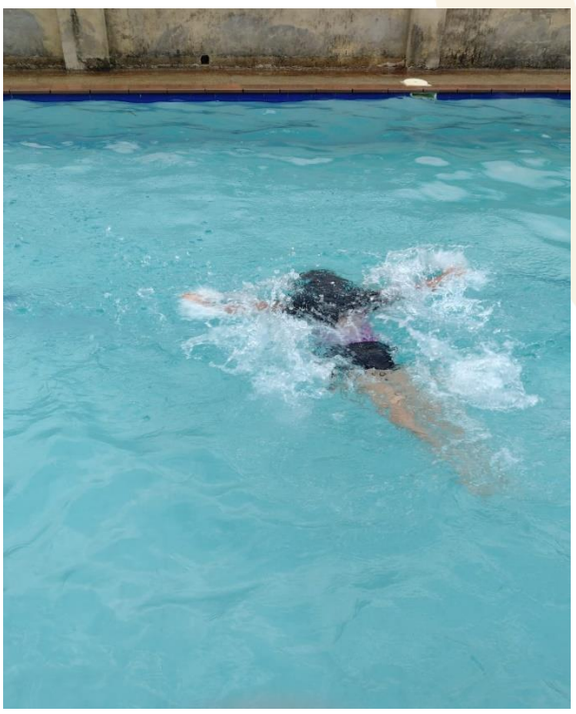


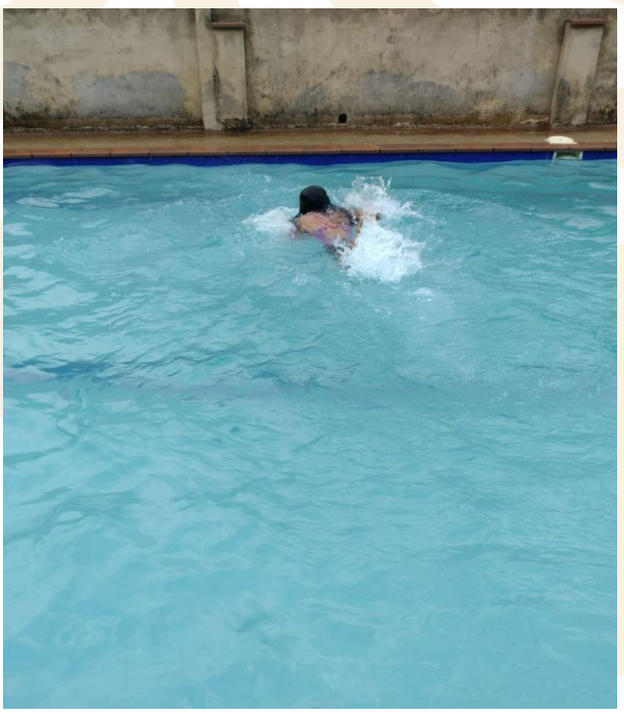
Fundamentación





Perfeccionamiento

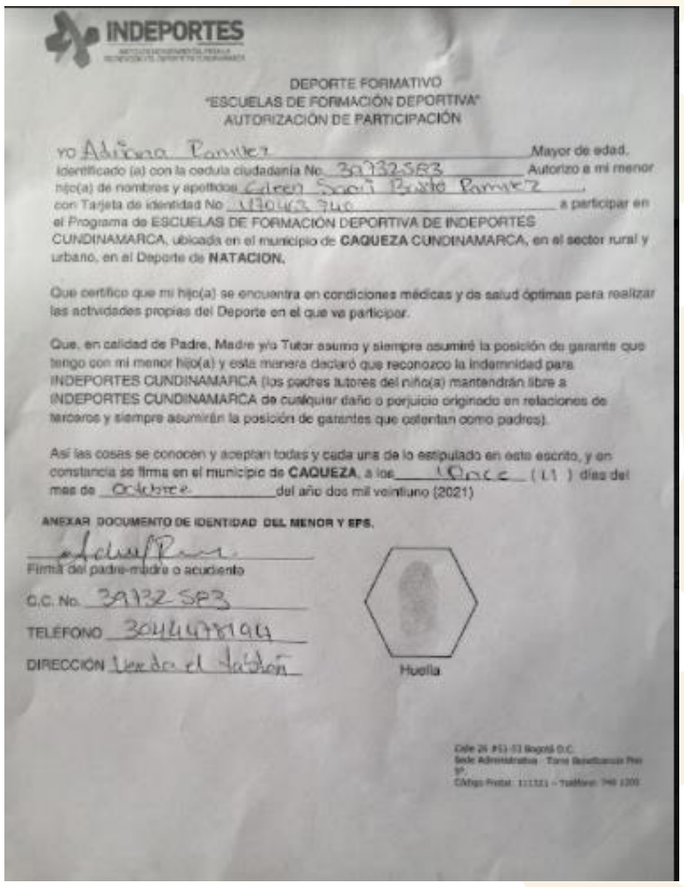




INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligación 5

Consentimiento informado



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Adriana Ramirez Mayor de edad,
identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39732583 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Eileen Sofia Basto Ramirez,
con Tarjeta de identidad No 1104463340 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Once (11) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

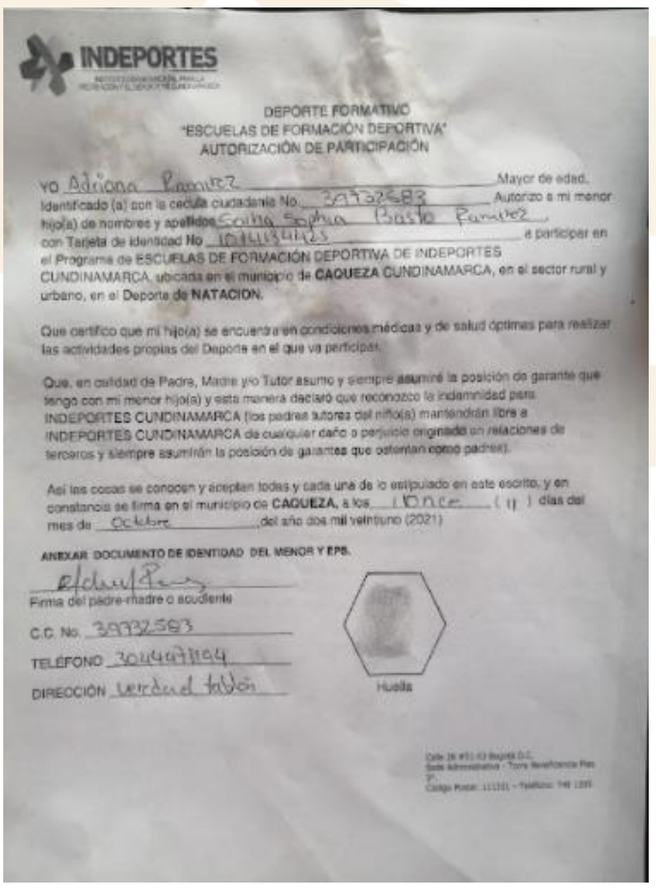
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 39732583

TELÉFONO 3044978194

DIRECCIÓN Verdad el Tabón

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Adriana Ramirez Mayor de edad,
identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39732583 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Sofia Sophia Basto Ramirez,
con Tarjeta de identidad No 1044634025 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Once (11) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

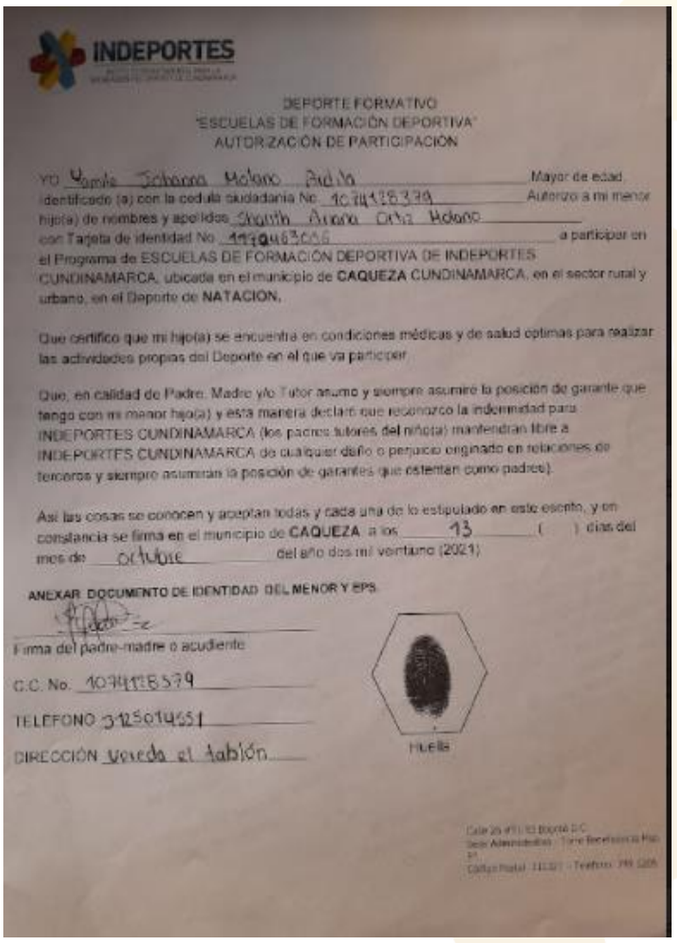
C.C. No. 39732583

TELÉFONO 3044978194

DIRECCIÓN Verdad Tabón

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yamile Johanna Molano Avila Mayor de edad,
identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074128379 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Sharith Ariana Ortiz Molano
con Tarjeta de identidad No. 1030465356 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

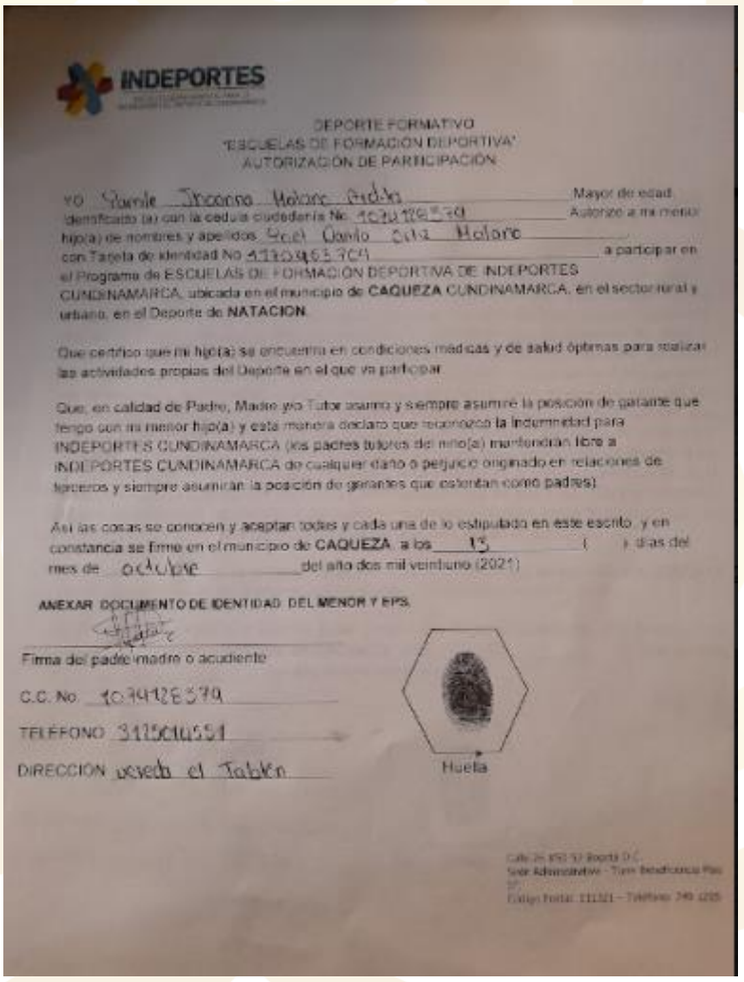
Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA** a los 13 ( ) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074128379
TELÉFONO 3125014551
DIRECCIÓN Vereda el Tablón

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yamile Johanna Molano Avila Mayor de edad,
identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074128379 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Yuri Carolina Ortiz Molano
con Tarjeta de identidad No. 1030465356 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

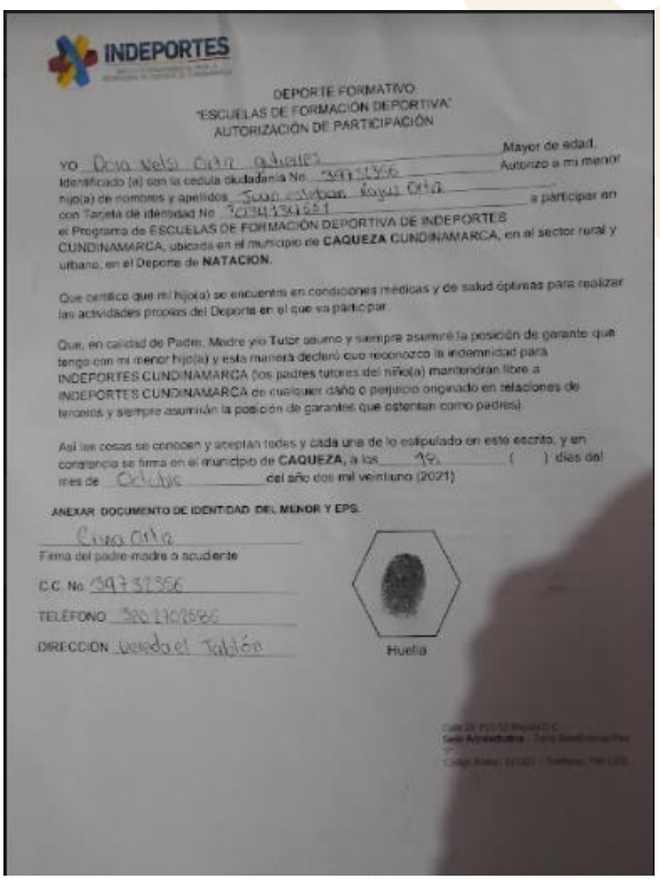
Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA** a los 13 ( ) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074128379
TELÉFONO 3125014551
DIRECCIÓN vereda el Tablón

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Dora Nelly Ortiz Gutierrez Mayor de edad,
identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39732356 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastian Reyes Ortiz
con Tarjeta de identidad No. 1074128379 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

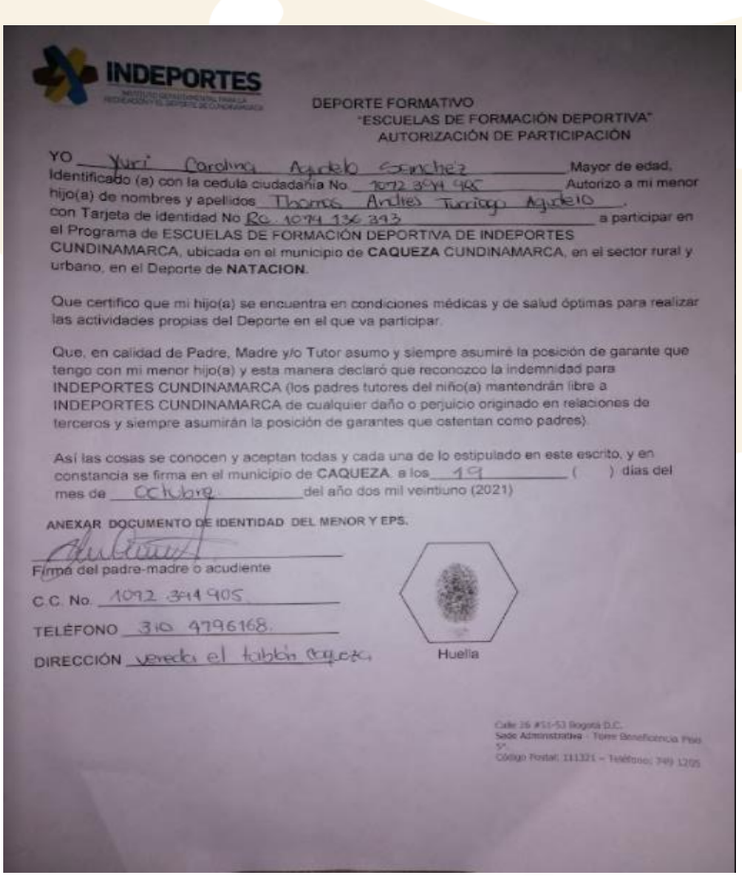
Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 19 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 39732356
TELÉFONO 320 1707826
DIRECCION Vereda el Tablón

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yuri Carolina Agudelo Sanchez Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1092 394 905 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Thomas Andres Turriago Agudelo
con Tarjeta de identidad No RC 1074 136 393 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 19 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1092 394 905
TELÉFONO 310 4796168
DIRECCIÓN vereda el tablón Caqueza

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Wilson Fernando Ortiz Gutierrez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074935846 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Lauren Daviana Ortiz Ortiz, con Tarjeta de identidad No 1130 963 311 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA** a los Catorce (14) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074 135846
TELÉFONO 313 838 8072
DIRECCIÓN Vereda el Tablon

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Zuly Carolina Jara Velasquez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1077759765 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Yeferson Adrian Vera Jara, con Tarjeta de identidad No 1077759765 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 12 99 (19) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1077759765
TELÉFONO 3109850079
DIRECCIÓN Hoya de Santiago

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Tabio Enrique Rojas Herrera Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1036178408 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Linda Isabella Rojas Munoz, con Tarjeta de identidad No 1130 963 243 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hija(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 27 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1036178408
TELÉFONO 3234135268
DIRECCIÓN Vereda Honduta.

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Dary Ortiz Gutierrez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074129633 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jonathan Yerney Santiago Ortiz, con Tarjeta de identidad No 1074133288 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los veinte seis (26) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074129633
TELÉFONO 3144548510
DIRECCIÓN Hoya de Santiago

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Dary Ortiz Gutiérrez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074129633 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Laura Sofia Santiago Ortiz, con Tarjeta de identidad No 1074133288 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los veinty seis (26) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Luz Dary Ortiz
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074129633
TELÉFONO 3144548210
DIRECCIÓN Hoya de Santiago.

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fanny López Hernández, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39731546 C/ca. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastian Ortiz López, con Tarjeta de identidad No 1031129589 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Catorce (14) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Fanny López Hernández
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 39731546 C/ca.
TELÉFONO 3132463559
DIRECCIÓN Vereda el Tablón Caqueza Cund.

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fanny López Hernández, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39731546 C/ca. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Julian David Ortiz López, con Tarjeta de identidad No 1031849948 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los trece (13) días del mes de OCTUBRE. del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Fanny López Hernández
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 39731546 C/ca.
TELÉFONO 3132463559
DIRECCIÓN Vereda el Tablón Caqueza Cund.

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fanny López Hernández, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39731546 C/ca. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Nicol Sofia Ortiz López, con Tarjeta de identidad No 1031849948 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los trece (13) días del mes de OCTUBRE. del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Fanny López Hernández
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 39731546 C/ca.
TELÉFONO 3132463559.
DIRECCIÓN Vereda el Tablón Caqueza Cund.

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elisa Jazmin Cruz Tavera, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074129059, Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Deban Santiago Hernandez Cruz con Tarjeta de identidad No 1074133982 Caqueza, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Quince (15) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074129059 Caqueta
TELÉFONO 3003142939
DIRECCIÓN Vda Rionegro Sur

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elisa Jazmin Cruz Tavera, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074129059, Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Karen Tatiana Hernandez Cruz con Tarjeta de identidad No 1074134695 Caqueza, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Quince (15) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074129059 Caqueta
TELÉFONO 3003142939
DIRECCIÓN Vda Rionegro Sur

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elisa Jazmin Cruz Tavera, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074129059, Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Karen Tatiana Hernandez Cruz con Tarjeta de identidad No 1074134695 Caqueza, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Quince (15) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074129059 Caqueta
TELÉFONO 3003142939
DIRECCIÓN Vda Rionegro Sur

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Carol Daniela Alvarez Parda, **Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No.** 1074134698 **Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos** Martin Gael Alvarez Parda, **con Tarjeta de identidad No** 1074136813 **a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CAQUEZA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de CAQUEZA, a los Veintidós (22) **días del mes de** Octubre **del año dos mil veintiuno (2021)**

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Daniela Alvarez Parda
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074136813
TELÉFONO 3205184162
DIRECCIÓN Calle 1 #2-64 Este

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ana Esperanza Leal, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20'439.819. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Pablo Pardo Leal, con Tarjeta de identidad No CCV 1.007.184.611 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

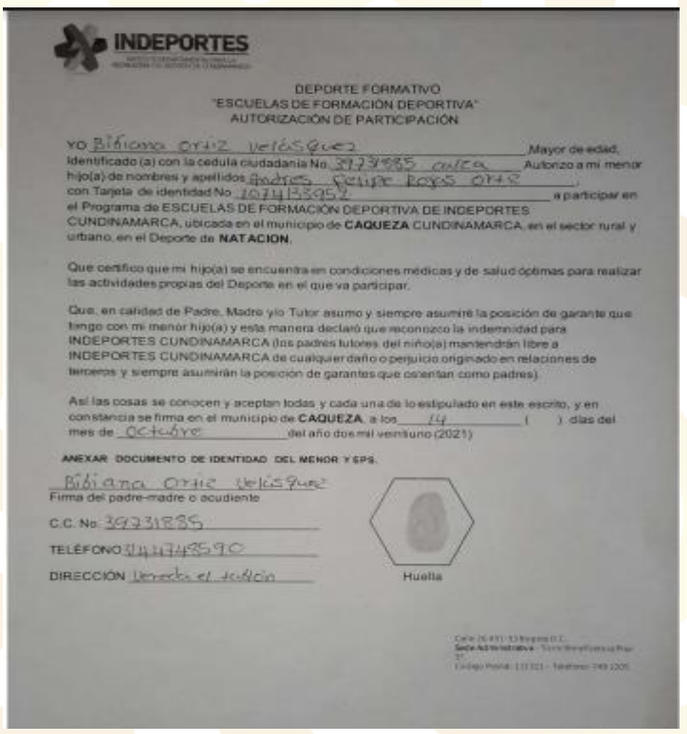
Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Veintidos (22) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 20439819
TELÉFONO 3115270651
DIRECCIÓN Cra 3ª Nº 3-51

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Bibiana Ortiz Velásquez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39731835 caqueza, Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Andres Felipe Rojas Ortiz, con Tarjeta de identidad No 1031133952, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 14 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Bibiana Ortiz Velásquez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 39731835
TELÉFONO 3144745990
DIRECCIÓN Vereda el Tunjo

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Xiomara Torres Pérez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1'110.480.933 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Hellen Luciana Romero Torres, con Tarjeta de identidad No RC 1110463612 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Trece (13) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1'110.480933
TELÉFONO 3224020145
DIRECCIÓN Finca la Primavera Vereda mercadillo 2

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Omaira Sanneth Rojas Hernández, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39 731 331 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Elkin Arbey Rodriguez Rojas, con Tarjeta de identidad No 1025 546 148 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Quince (15) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 39 731 331
TELÉFONO 321 230 29 45
DIRECCIÓN Vereda ojas de Santiago

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Omaira Yanneth Rojas Hernández, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39'731331 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Deyvi Johen Rodriguez Rojas,
con Tarjeta de identidad No 1025 550 696 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Quince (15) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 39'731331

TELÉFONO 321 230 2965

DIRECCIÓN Vereda Oyas de Santiago

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Eliana Quiroga Hernandez, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1072130452 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Joel Santo Pablo Quiroga,
con Tarjeta de identidad No 1170463343 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Veinte (20) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Eliana Quiroga
Firma del padre-madre o acudiente

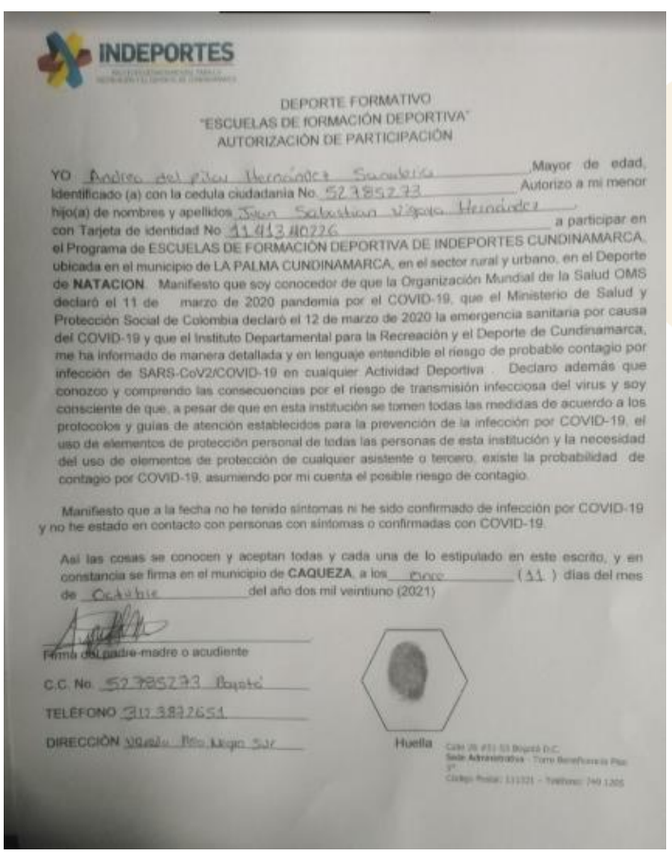
C.C. No. 1072130452

TELÉFONO 3125633419

DIRECCIÓN Alto de la Cruz

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205


INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Andres del Pilar Hernández Saavedra, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52385273 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastian Vargas Hernández,
con Tarjeta de identidad No 1141380726 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA,
ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte
de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS
declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y
Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa
del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca,
me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por
infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que
conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy
consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los
protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el
uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad
del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de
contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Once (11) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

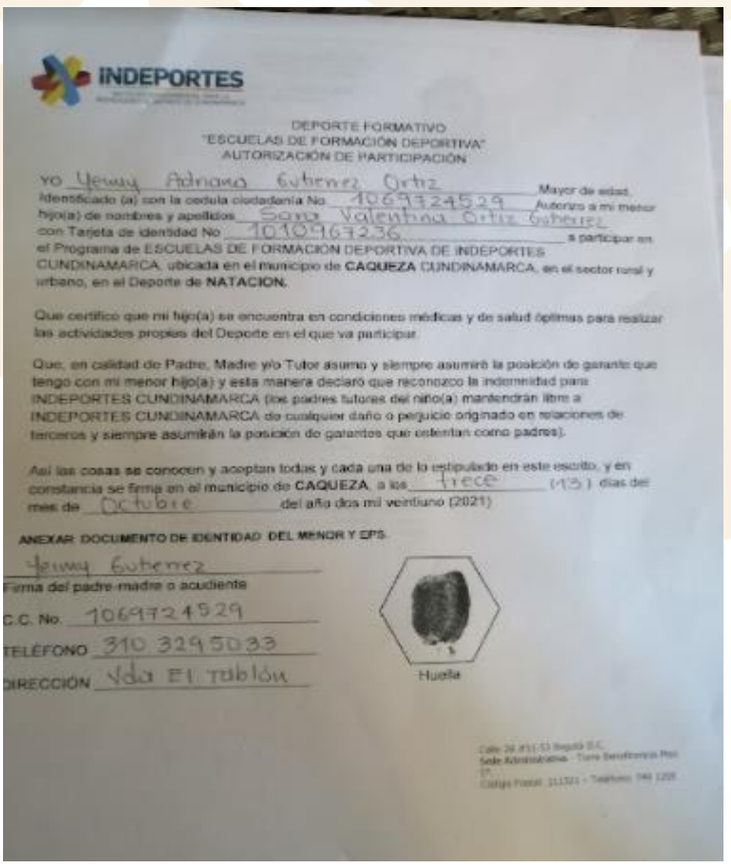
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52385273 Bogotá

TELÉFONO 310 3837651

DIRECCIÓN Vereda Rio Negro Sur

Huella


INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yenny Adriana Gutierrez Ortiz, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069724529 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Sara Valentina Ortiz Gutierrez,
con Tarjeta de identidad No 1090169236 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Trece (13) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yenny Gutierrez
Firma del padre-madre o acudiente

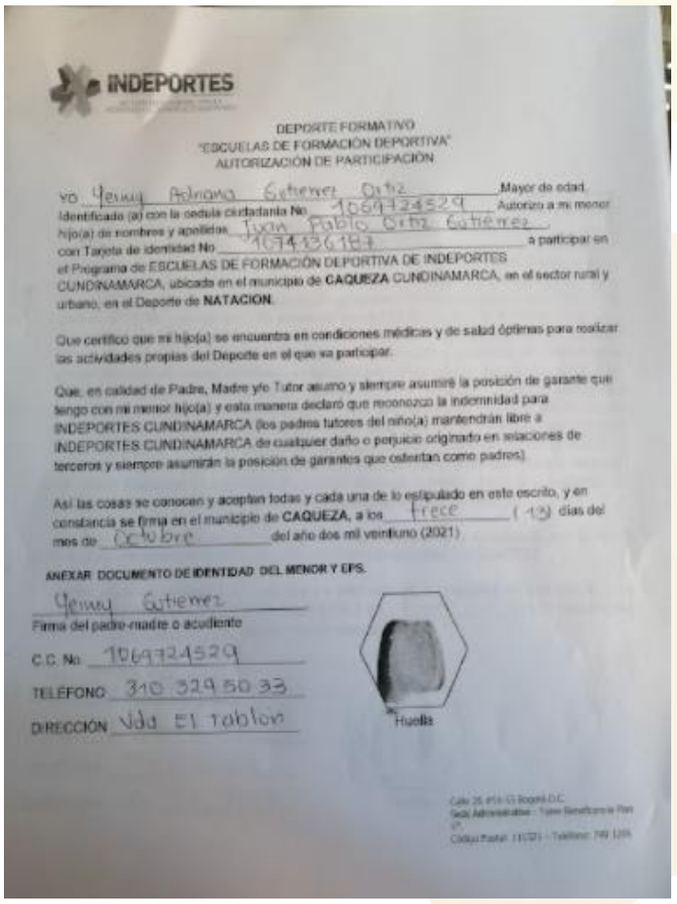
C.C. No. 1069724529

TELÉFONO 310 3295033

DIRECCIÓN Vda El Tablón

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yenny Adriana Gutierrez Ortiz Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069724529 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Pablo Ortiz Gutierrez con Tarjeta de identidad No 1074136188 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Trece (13) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

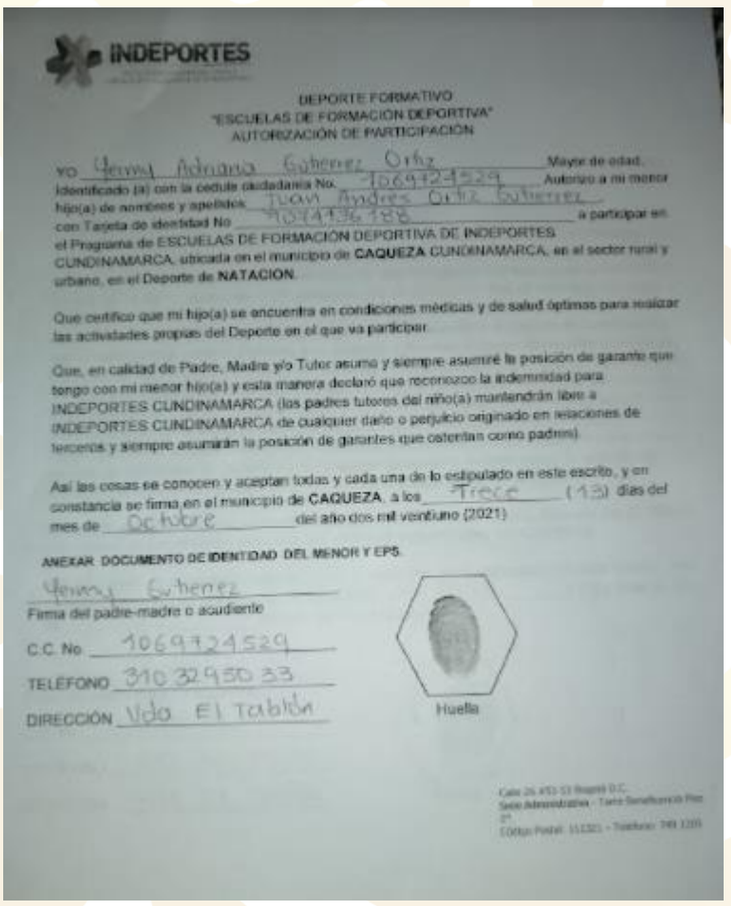
Yenny Gutierrez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 1069724529

TELÉFONO 310 329 50 33

DIRECCIÓN Vda El Tablon

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yenny Adriana Gutierrez Ortiz Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069724529 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Andres Ortiz Gutierrez con Tarjeta de identidad No 1074136188 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Trece (13) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

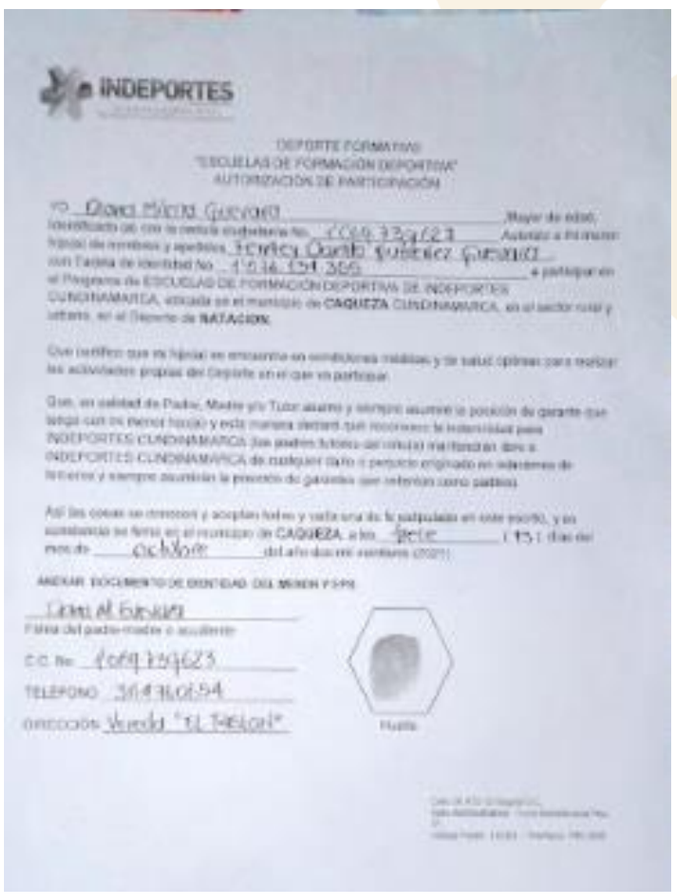
Yenny Gutierrez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 1069724529

TELÉFONO 310 329 50 33

DIRECCIÓN Vda El Tablón

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Clara Milena Guevara Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069739623 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jenny Dante Gutierrez Guevara con Tarjeta de identidad No 1016154366 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Siete (7) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

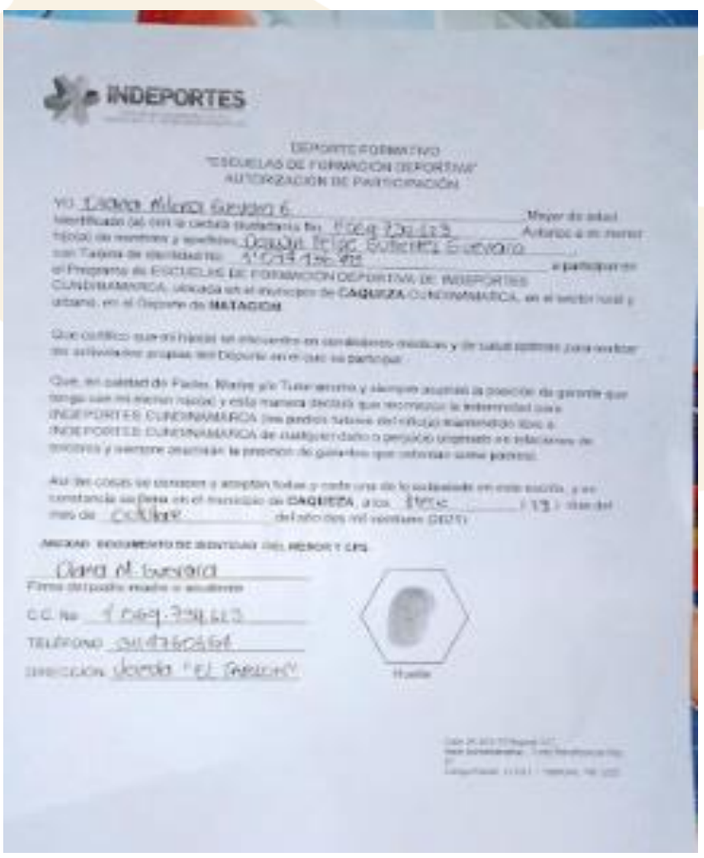
Clara M Guevara
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 1069739623

TELÉFONO 3148601594

DIRECCIÓN Vereda "EL TABLON"

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Clara Milena Guevara G. Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069739623 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Dayan Brigit Gutierrez Guevara con Tarjeta de identidad No 1039136498 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Siete (7) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

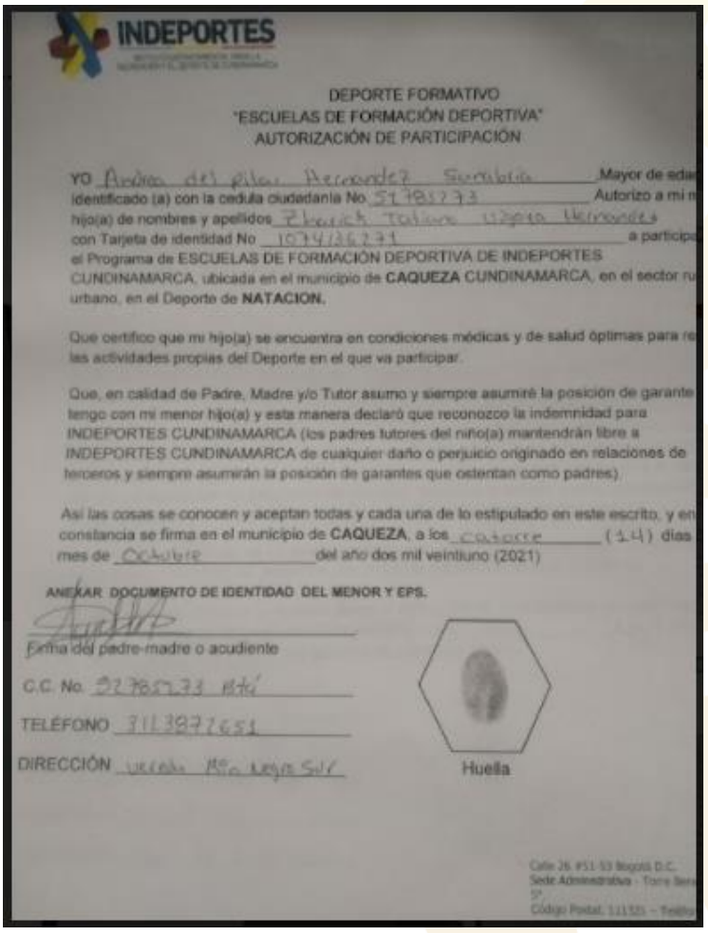
Clara M Guevara
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 1069739623

TELÉFONO 3148601594

DIRECCIÓN Vereda "EL TABLON"

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO [illegible] Mayor de edad,
identificado (a) con la cedula ciudadanía No. [illegible] Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos [illegible]
con Tarjeta de identidad No [illegible] a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar
las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que
tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para
INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a
INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de
terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en
constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los catorce (14) días del
mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

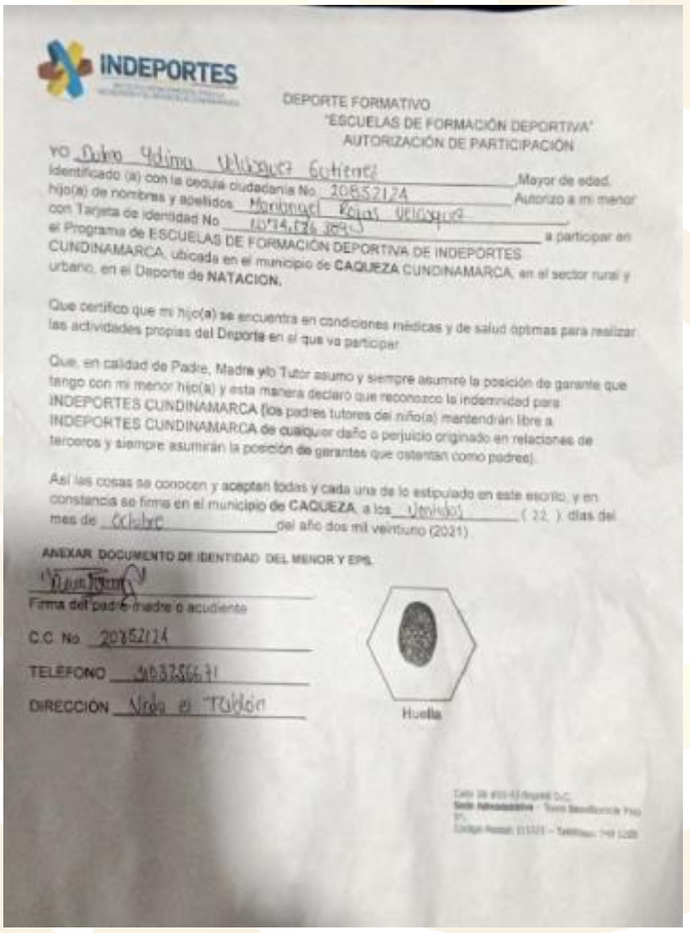
C.C. No. 1076627733 de Bta

TELÉFONO 3113977651

DIRECCIÓN Urb. Mz. 1 Lote 5 Cr

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Dubis Yolima Vásquez Gutiérrez Mayor de edad,
identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20852124 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Maribel Rojas Vásquez
con Tarjeta de identidad No. 1074126 8845 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar
las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que
tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para
INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a
INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de
terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en
constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Veintidós (22) días del
mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

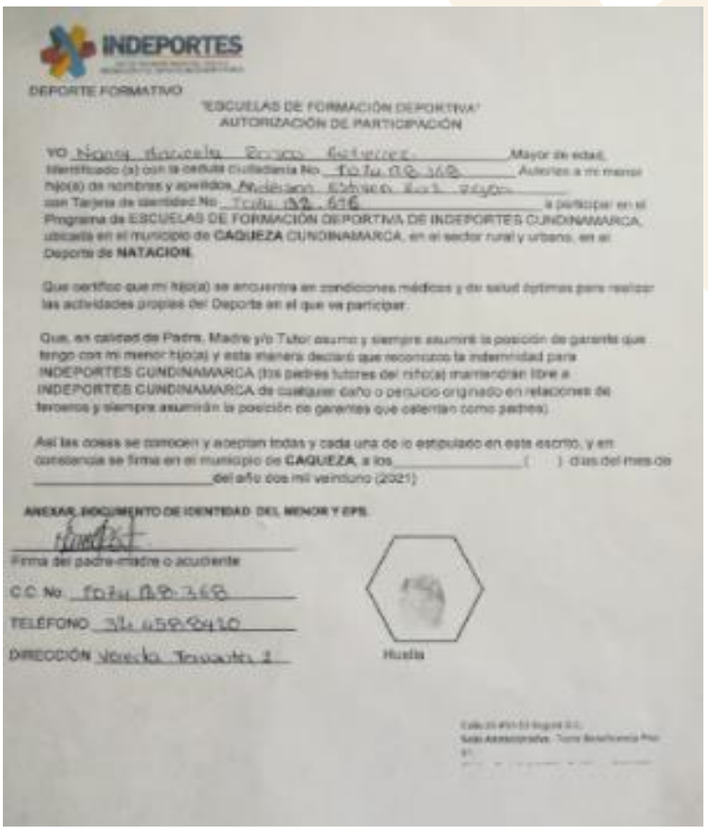
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 20852124

TELÉFONO 3133566731

DIRECCIÓN Vereda el Tolón

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nancy Marcela Rojas Gutiérrez Mayor de edad,
identificado (a) con la cedula Ciudadanía No. 1076 [illegible] 368 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Anderson Esteban Ruiz Rojas
con Tarjeta de identidad No. 1076 [illegible] 636 a participar en el
Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA,
ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el
Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar
las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que
tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para
INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a
INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de
terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en
constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los [illegible] ( ) días del mes de
[illegible] del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 1076 [illegible] 368

TELÉFONO 321 459 9430

DIRECCIÓN Vereda Tenquén 2

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO [illegible] Mayor de edad,
identificado (a) con la cedula ciudadanía No. [illegible] Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos [illegible]
con Tarjeta de identidad No. [illegible] a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA,
ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte
de **NATACION.** Manifiesto que soy consciente de que la Organización Mundial de la Salud (OMS)
declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y
Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa
del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca,
me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por
infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que
conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de contraer infecciones del virus y sus
variantes de que, a pesar de que en esta institución se toman todas las medidas de acuerdo a los
protocolos y guías de atención establecidas para la prevención de la infección por COVID-19, el
uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad
del uso de elementos de protección de cualquier accidente o factor, existe la probabilidad de
contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19
y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmados con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en
constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Cinco (05) días del mes
de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

[illegible]
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. [illegible]

TELÉFONO [illegible]

DIRECCIÓN Calle [illegible]

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Adana Pinto Hernández Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1022356952. Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Manuel Jose Hernández
con Tarjeta de identidad No RC 1034136106 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar
las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que
tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para
INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a
INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de
terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en
constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Quince (15) días del
mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1022356952

TELÉFONO 3146034257.

DIRECCIÓN Texaco Picnagro

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nancy Bibiana Quevedo Rodríguez, mayor de edad,
identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39.732.571 Autorizo
a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Dana Julieta Micán
Quevedo,
con Tarjeta de identidad No 1.074.135.416 a participar en el
Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE
INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de
CAQUEZA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el
Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas
y de salud óptimas para realizar las actividades propias del
Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre
asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y
esta manera declaró que reconozco la indemnidad para
INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a)
mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de
cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y
siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como
padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo
estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el
municipio de **CAQUEZA**, a los veinty siete (27) días del
mes de octubre año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

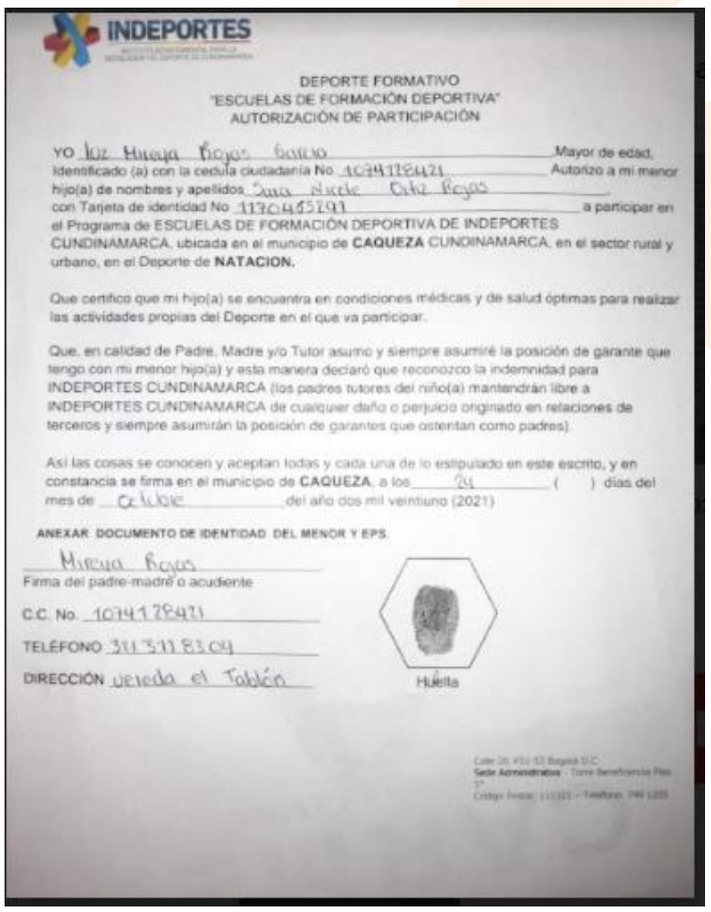
Nancy Bibiana Quevedo.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 39732571

TELÉFONO 3164637642-3142713482

DIRECCIÓN vereda Coloredos

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Mireya Rojas Garcia Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1074178421 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Sara Nicole Ortiz Rojas
con Tarjeta de identidad No 1170445791 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar
las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que
tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para
INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a
INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de
terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en
constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 24 ( ) días del
mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Mireya Rojas
Firma del padre-madre o acudiente

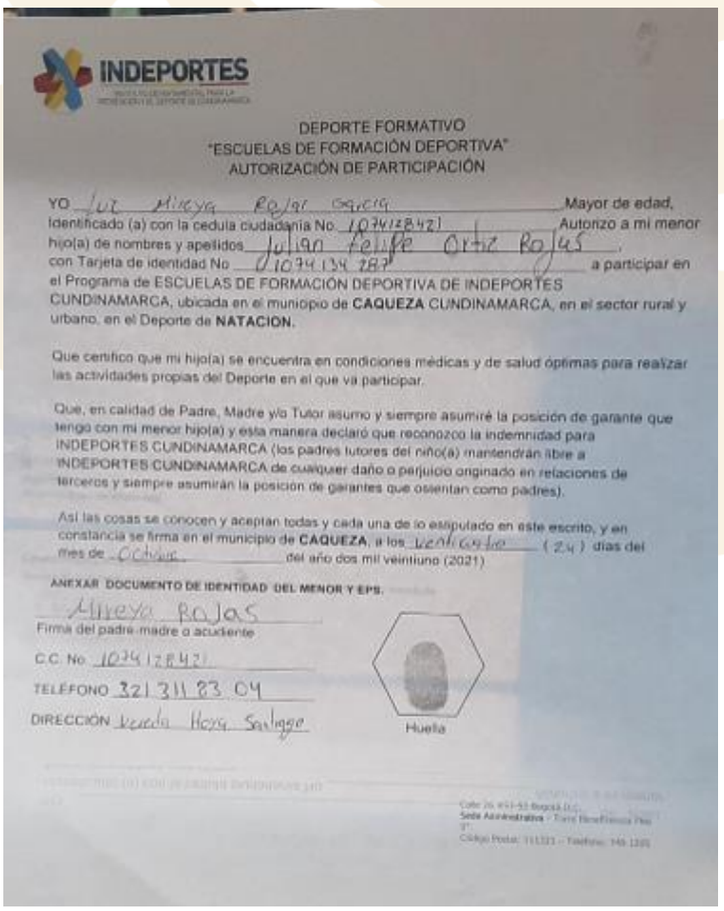
C.C. No. 1074178421

TELÉFONO 3113118304

DIRECCIÓN vereda el Tabáco

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Mireya Rojas Garcia Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1074178421 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Julian Felipe Ortiz Rojas
con Tarjeta de identidad No 1074134787 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar
las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que
tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para
INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a
INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de
terceros y siempre asumirán la posicion de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en
constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los veintiocho (24) días del
mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Mireya Rojas
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 1074178421

TELÉFONO 321 311 83 04

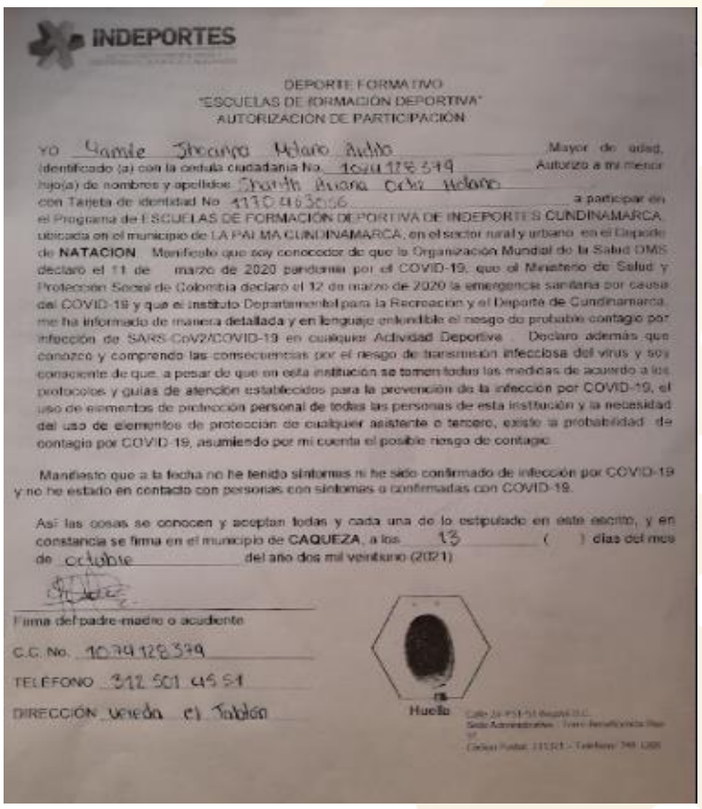
DIRECCIÓN Vereda Hoya Santiago

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Consentimientos Covid



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yamile Shecaira Velano Avila Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074128379 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sharith Ariana Ortiz Velano con Tarjeta de identidad No 1130465056 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaro el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaro el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 13 ( ) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074128379
TELÉFONO 312 501 45 54
DIRECCIÓN vereda el Tabón

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

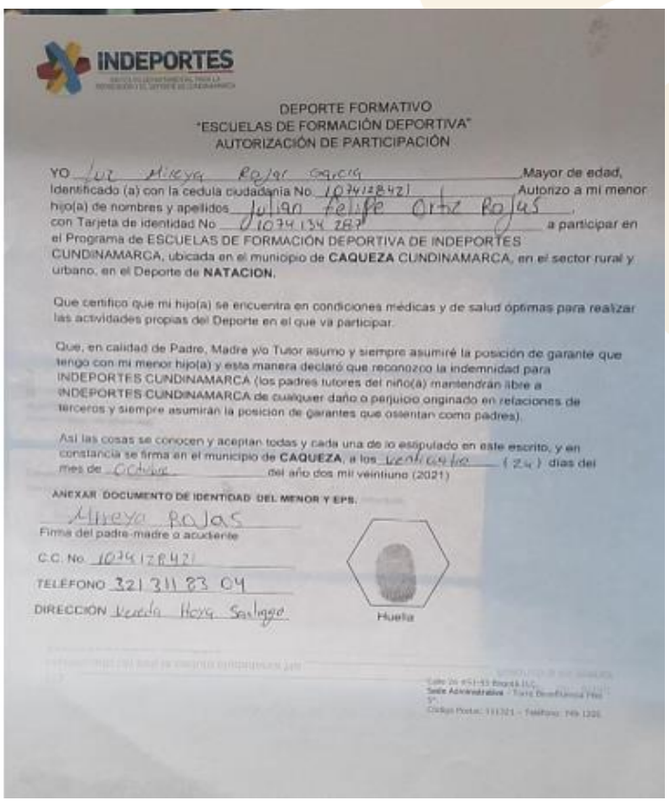
Mayor de edad, Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Valentina Acosta Soto con Tarjeta de identidad No. 1074114165 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaro el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaro el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 12 ( ) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No 1074127165
TELÉFONO 310 585 00 77
DIRECCIÓN Vereda de Santiago

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Mireya Rojas Garcia Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074128421 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Julian Felipe Ortiz Rojas con Tarjeta de identidad No 1074134287 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

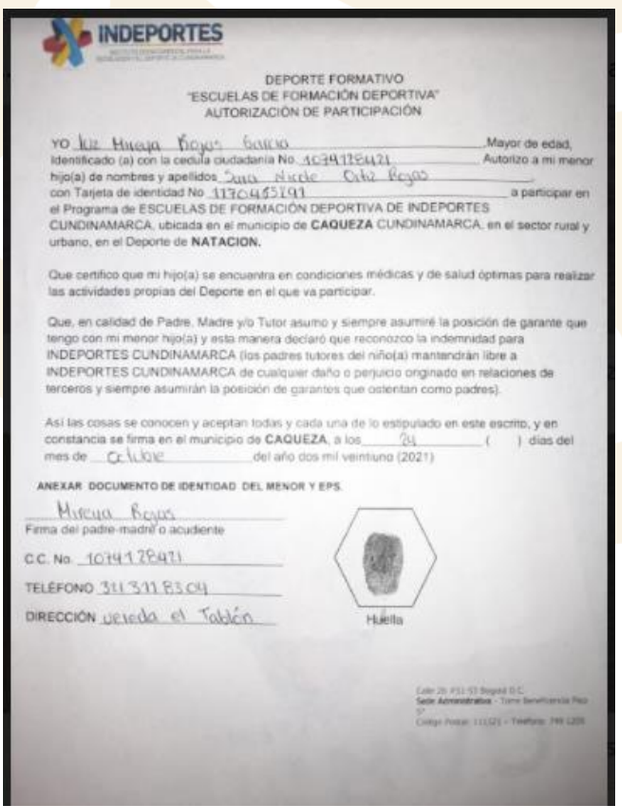
Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los veintiseis (26) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Mireya Rojas
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074128421
TELÉFONO 321 311 83 04
DIRECCIÓN Vereda Hoya Santiago

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Mireya Rojas Garcia Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074128421 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Nicole Ortiz Rojas con Tarjeta de identidad No. 1130485191 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 26 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Mireya Rojas
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074128421
TELÉFONO 311 311 83 04
DIRECCIÓN vereda el Tabón

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Daniela Tatiana Molano Avella Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074126379 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Yael Danilo Cely Molano con Tarjeta de identidad No 1070 463 309 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 13 ( ) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C No 1074126379
TELÉFONO 318 501 4551
DIRECCIÓN vereda el Tabión

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Dora Nidia Ochoa Sabogal Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39732356 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Esteban Rojas Ochoa con Tarjeta de identidad No 1074 561 653 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 18 ( ) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C No 39732356
TELÉFONO 320 230 2696
DIRECCIÓN vereda el Tabión

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yuri Carolina Agudelo Sánchez Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1072 394 905 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Thomas Andres Tunjano Agudelo con Tarjeta de identidad No RC 1074 136 393 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Diecinueve (19) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C No 1072 394 905
TELÉFONO 310 4946168
DIRECCIÓN vereda el tabon caqueza

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Tobio Enrique Rojas Becerra Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.074.125.698 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Lado Tobio Rojas Becerra con Tarjeta de identidad No 1110 863 749 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 22 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C No 1074 176 498
TELÉFONO 313 417 5186
DIRECCIÓN Vereda Rocuda

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Dary Ortiz Gutiérrez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074129633 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jonathan Ecney Santiago Ortiz con Tarjeta de identidad No 1074133288 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

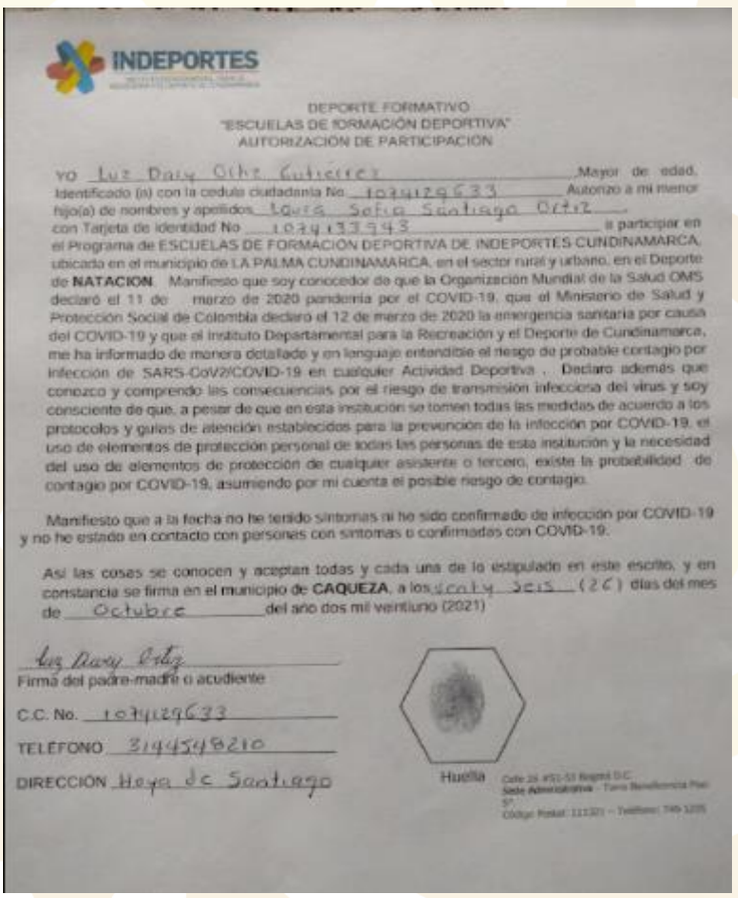
Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los veinty seis (26) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Luz Dary Ortiz
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074129633
TELÉFONO 3144548210
DIRECCIÓN Hoya de Santiago

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

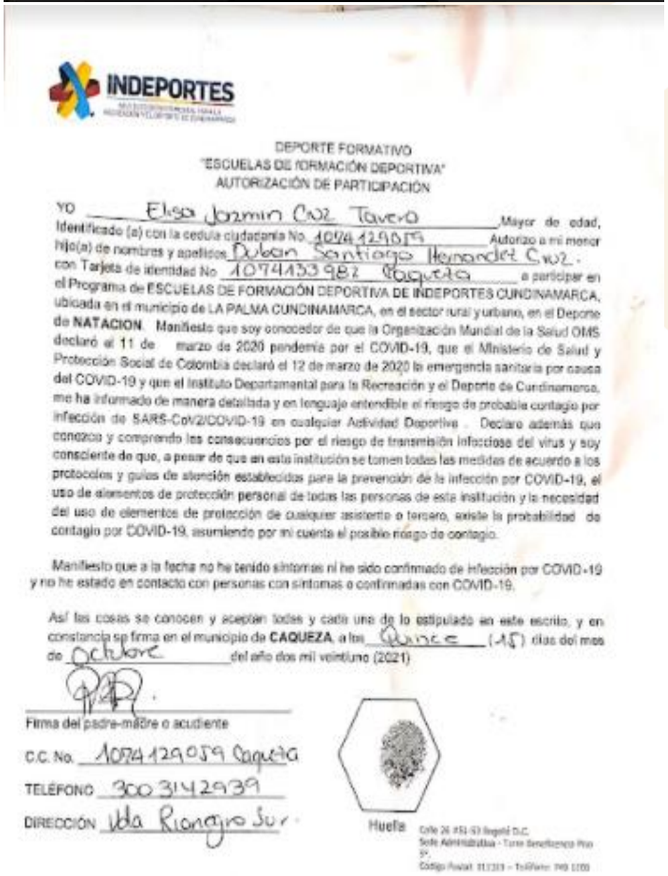
YO Luz Dary Ortiz Gutiérrez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074129633 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Laura Sofia Santiago Ortiz con Tarjeta de identidad No 1074133943 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los veinty seis (26) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Luz Dary Ortiz
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074129633
TELÉFONO 3144548210
DIRECCIÓN Hoya de Santiago

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elisa Jazmin Cruz Tavera Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074129059 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Dylan Santiago Hernandez Cruz con Tarjeta de identidad No 1074153987 Caqueza a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

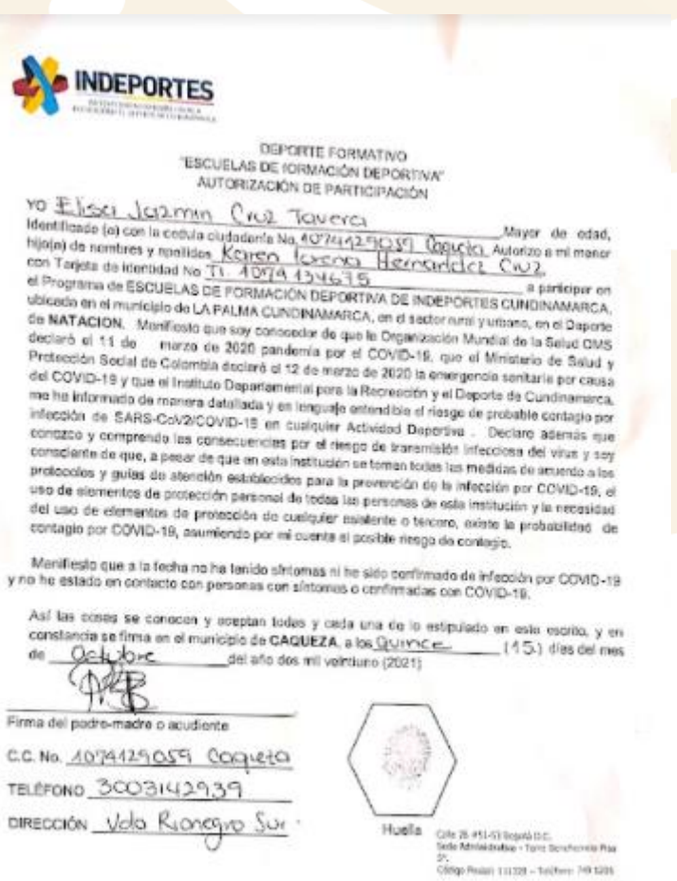
Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Quince (15) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074129059 Caqueza
TELÉFONO 3003142939
DIRECCIÓN Vda Rionegro Sur

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elisa Jazmin Cruz Tavera Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074129059 Caqueza Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Karen Lorena Hernandez Cruz con Tarjeta de identidad No TI 1074134639 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Quince (15) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074129059 Caqueza
TELÉFONO 3003142939
DIRECCIÓN Vda Rionegro Sur

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elisa Jazmin Cruz Tavera, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1074129059 Caqueta. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Karen Tatiana Hernandez Cruz, con Tarjeta de Identidad No TI 1074134695, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Quince (15) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074129059 Caqueta
TELÉFONO 3003142939
DIRECCIÓN Vda Rionegro Sur

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luis Fernando Ortiz Gutierrez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1074 135 846, Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Lauren Valentina Diaz Ortiz, con Tarjeta de Identidad No 1190 463 311, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres)

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Catorce (14) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074 135 846
TELÉFONO 313 838 8072
DIRECCIÓN Vereda el Tablon.

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Carol Daniela Alvarez Pardo, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1074134798, Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Martin Soel Alvarez Pardo, con Tarjeta de Identidad No 1074136813, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Veintidos (22) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074134798
TELÉFONO 3209184162
DIRECCIÓN Carrera 1#-2-64 este

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ana Esperanza Leal, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 20'439819, Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Pablo Pardo Leal, con Tarjeta de identidad No CC # 1.074.184.611, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Veintidos (22) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 20'439819 Caqueza
TELÉFONO 3115270651
DIRECCIÓN Cra. 3ª N: 2-51.

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fanny López Hernández, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39731546 C/dca. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Julián David Ortiz López, con Tarjeta de identidad No 1031449448, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Trece (13) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Fanny López Hernández
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 39731546 C/dca.
TELÉFONO 3132463559
DIRECCIÓN Vereda el Tablón Caqueza Cund.

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fanny López Hernández, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39731546 C/dca. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Misel Sofía Ortiz López, con Tarjeta de identidad No 1081819143, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Trece (13) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Fanny López Hernández
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 39731546 C/dca.
TELÉFONO 3132463559
DIRECCIÓN Vereda el Tablón Caqueza Cund.

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Bibiana Ortiz Velásquez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39731985 C/dca. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Andres Felipe Rojas Ortiz, con Tarjeta de identidad No 1074133952, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 14 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Bibiana Ortiz
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 39731985
TELÉFONO 3144455590
DIRECCIÓN Vereda el Tablon

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Xiomara Torres Pérez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1'110.480933 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Hellen Luciara Romero Torres, con Tarjeta de identidad No RC. 1170963612, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Trece (13) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1110480933
TELÉFONO 3224020145
DIRECCIÓN Finca la Primavera vereda mercadito 2

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fanny López Hernández, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 39731546 C/ca. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastián Ortiz López, con Tarjeta de identidad No 1074129589 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Catorce (14) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Fanny López Hernández
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 39731546 C/ca.
TELÉFONO 3132463559
DIRECCIÓN Vereda el Tablón Caqueza Cund.

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Omaira Jannetth Rojas Hernández, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39'731 331 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Deyli Johel Rodriguez Rojas, con Tarjeta de identidad No 1025 550 698 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Cdoce Quince (15) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 39'731 331
TELÉFONO 321 230 2945
DIRECCIÓN Vereda oyas de Santiago

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Omaira Jannetth Rojas Hernández, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39'731 331 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Erika Arbey Rodriguez Rojas, con Tarjeta de identidad No 1025-546-148 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Quince (15) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 39'731 331
TELÉFONO 321 230 2945
DIRECCIÓN Vereda oyas de Santiago

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elsa Ortiz Hernandez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074130457 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jose Carlos Bonito Ortiz, con Tarjeta de identidad No 1140463343 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Veinte (20) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Elsa Ortiz
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074130457
TELÉFONO 3125633779
DIRECCIÓN Alto de la Cruz

Huella

Sede Administrativa



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Andrea del pilar Hernández Sandoval Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52385233 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastian Vega Hernández con Tarjeta de identidad No 1141340226 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **CAQUEZA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Once (11) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

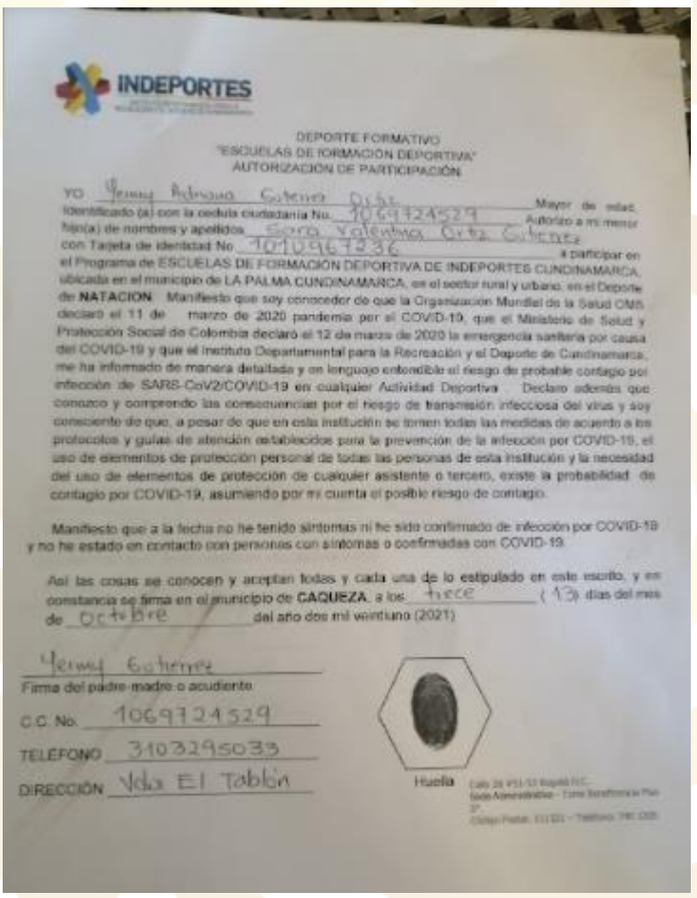
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 52385233 Bogotá

TELÉFONO 3113923654

DIRECCIÓN Vereda Río Negro Sur

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yenny Adriana Gutierrez Ortiz Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069724529 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Valentina Ortiz Gutierrez con Tarjeta de identidad No. 1010967236 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Trece (13) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

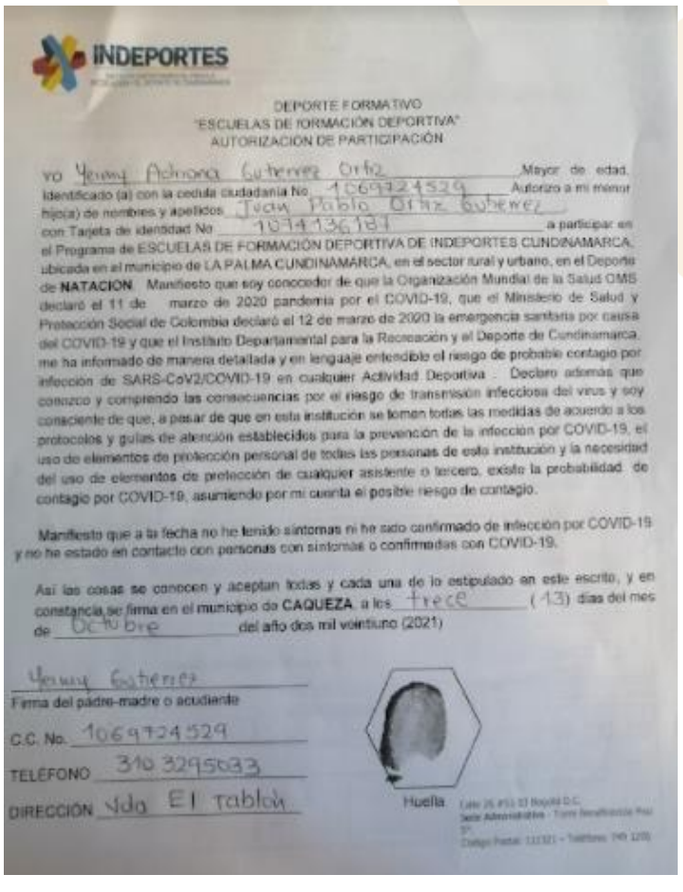
Yenny Gutierrez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069724529

TELÉFONO 3103295033

DIRECCIÓN Vda El Tablón

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yenny Adriana Gutierrez Ortiz Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069724529 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Pablo Ortiz Gutierrez con Tarjeta de identidad No. 1074136184 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Trece (13) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

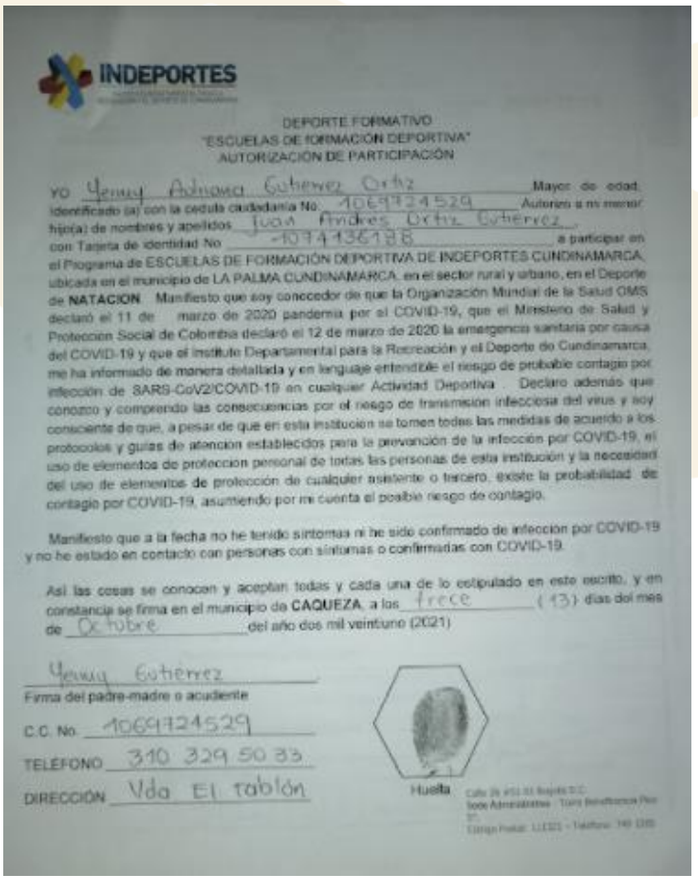
Yenny Gutierrez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069724529

TELÉFONO 310 3295033

DIRECCIÓN Vda El tablón

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yenny Adriana Gutierrez Ortiz Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069724529 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Andres Ortiz Gutierrez con Tarjeta de identidad No. 1074136186 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Trece (13) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Yenny Gutierrez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069724529

TELÉFONO 310 329 50 33

DIRECCIÓN Vda El tablón

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

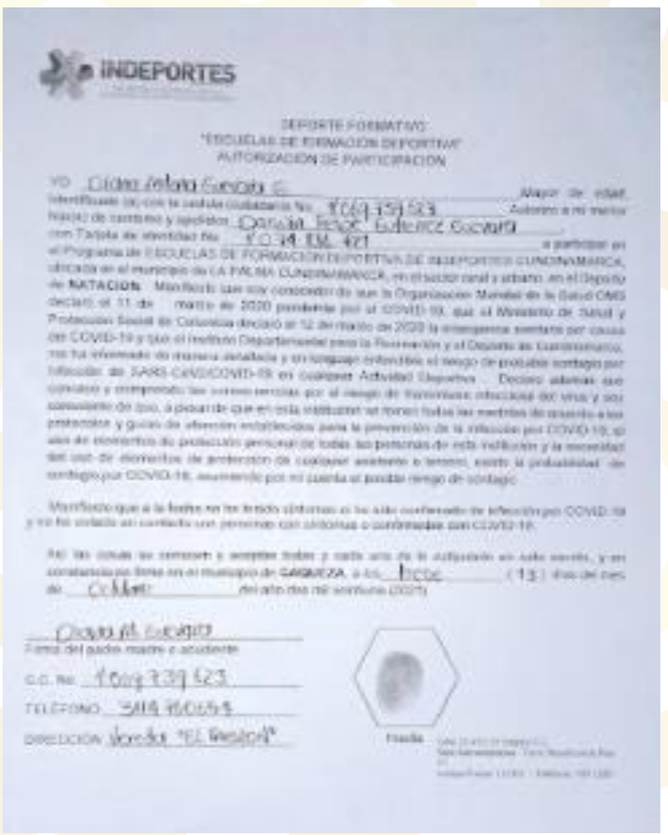
YO Diana María Sanabria G. Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1069739623 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Tomas Esteban Gutierrez Sanabria con Tarjeta de identidad No 1074154358 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Doce (12) días del mes de Octubre del año dos mil veintuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No 1069739623
TELÉFONO 3134360694
DIRECCIÓN Vereda "EL TABLON"

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

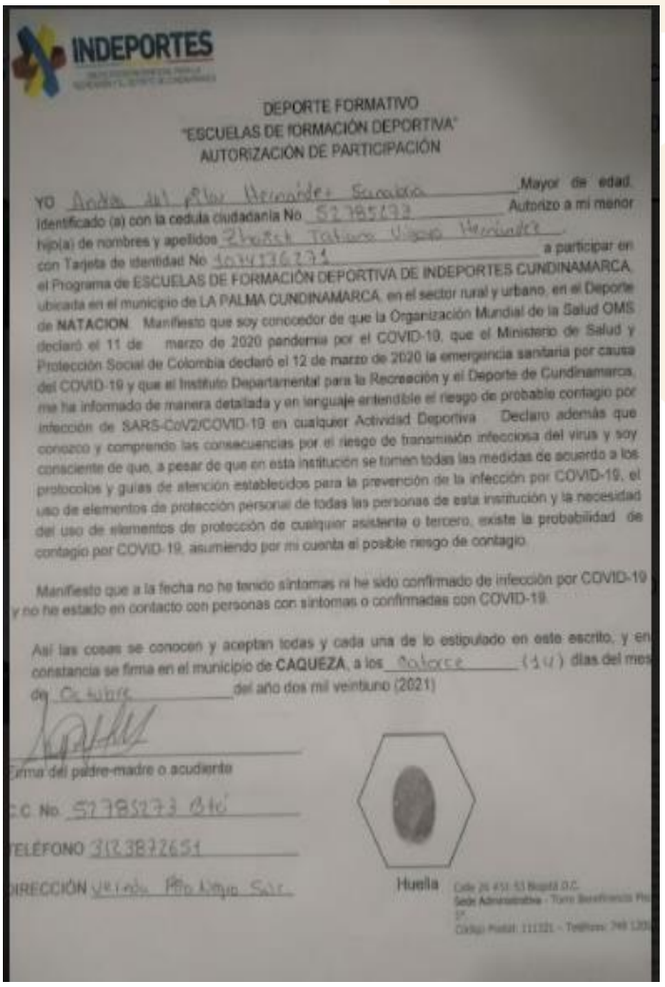
YO Diana María Sanabria G. Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1069739623 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Tomas Esteban Gutierrez Sanabria con Tarjeta de identidad No 1074154358 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Doce (12) días del mes de Octubre del año dos mil veintuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No 1069739623
TELÉFONO 3134360694
DIRECCIÓN Vereda "EL TABLON"

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

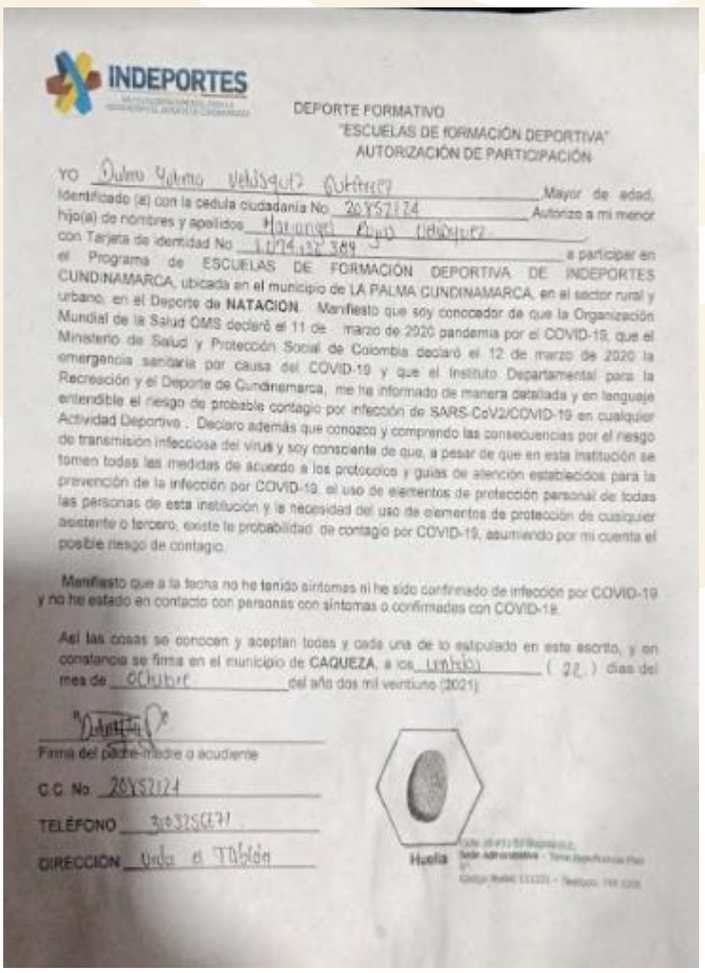
YO Andrea del Pilar Hernandez Sanabria Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 52785273 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sharick Tatiana Vargas Hernandez con Tarjeta de identidad No 1034136234 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Catorce (14) días del mes de Octubre del año dos mil veintuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No 52785273 Bta
TELÉFONO 3123872651
DIRECCIÓN Vereda Alto Mirador Sur

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

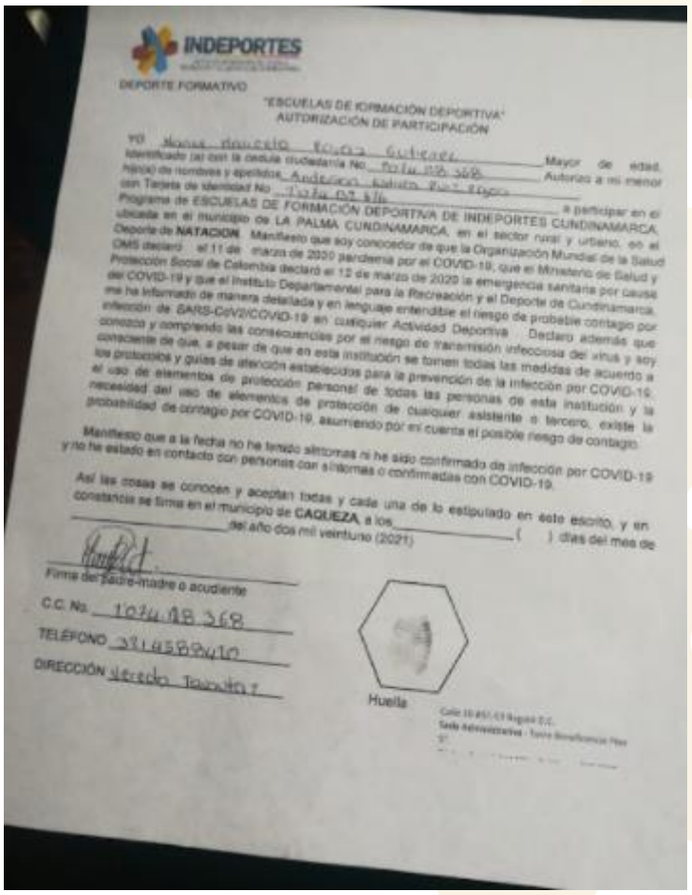
YO Dubis Yulieth Velásquez Gutierrez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 20952124 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Mariangel Anyi Velásquez con Tarjeta de identidad No 1074152389 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los Veintidós (22) días del mes de Octubre del año dos mil veintuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No 20952124
TELÉFONO 3103256271
DIRECCIÓN Vereda el Tablón

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO [illegible] Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. [illegible] Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos [illegible] con Tarjeta de identidad No [illegible] a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los [illegible] ( ) días del mes de [illegible] del año dos mil veinteuno (2021)

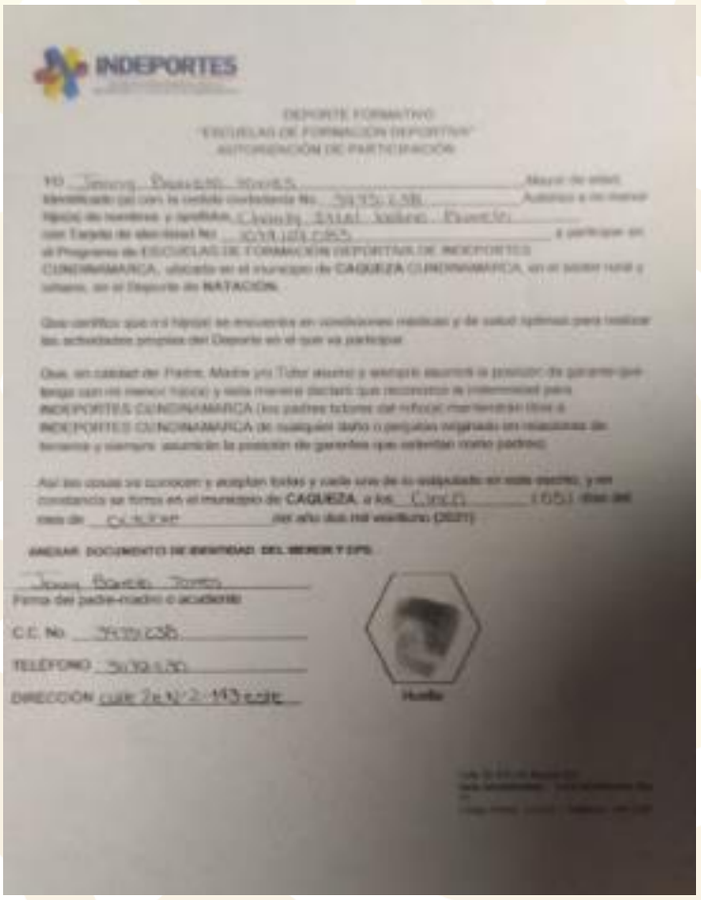
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1074 18 368

TELÉFONO 3114589410

DIRECCIÓN [illegible]

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO [illegible] Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. [illegible] Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos [illegible] con Tarjeta de identidad No [illegible] a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CAQUEZA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones medicas y de salud optimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y asegura asumirá la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que renuncio de indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del infractor mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en reclamaciones de terceros y asumiré asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de CAQUEZA, a los [illegible] días del mes de [illegible] del año dos mil veinteuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

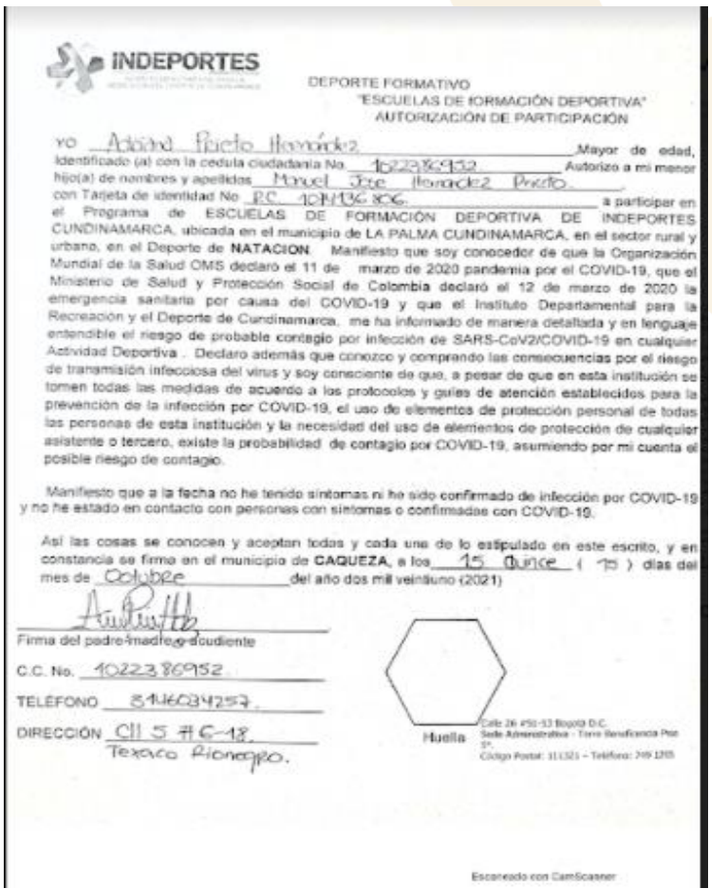
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. [illegible]

TELÉFONO [illegible]

DIRECCIÓN [illegible]

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Adiana Pinto Hernández Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1022386952 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Manuel Jose Hernandez Pinto con Tarjeta de identidad No RC 1074136806 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 15 Quince (15) días del mes de Octubre del año dos mil veinteuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1022386952

TELÉFONO 3146034257

DIRECCIÓN Cll 5 #6-18. Texaco Pionegro.

Huella

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Nancy Bibiana Quevedo Rodriguez Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No.39732571 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Dana Julieta Micán Quevedo, con Tarjeta de identidad No 1 074 135 416 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CAQUEZA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los veinty siete (27) días del mes de octubre año dos mil veinteuno (2021)

Nancy Bibiana Quevedo Rodriguez.
Firma del padre-madre o acudiente

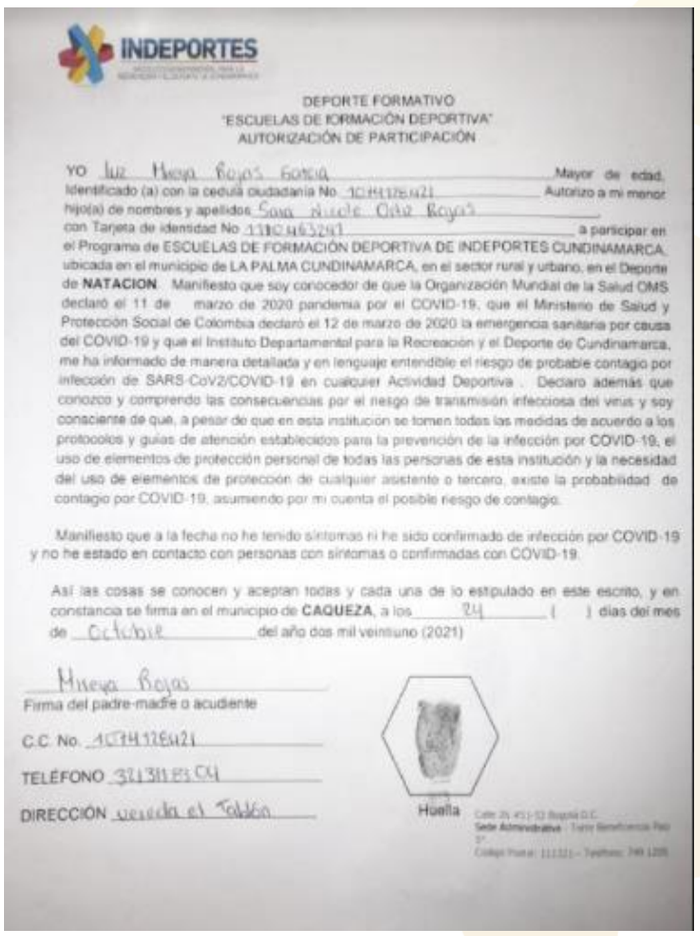
C.C. No. 39 732 571

TELÉFONO 3164637542 – 3142713462

DIRECCIÓN vereda Colorados

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

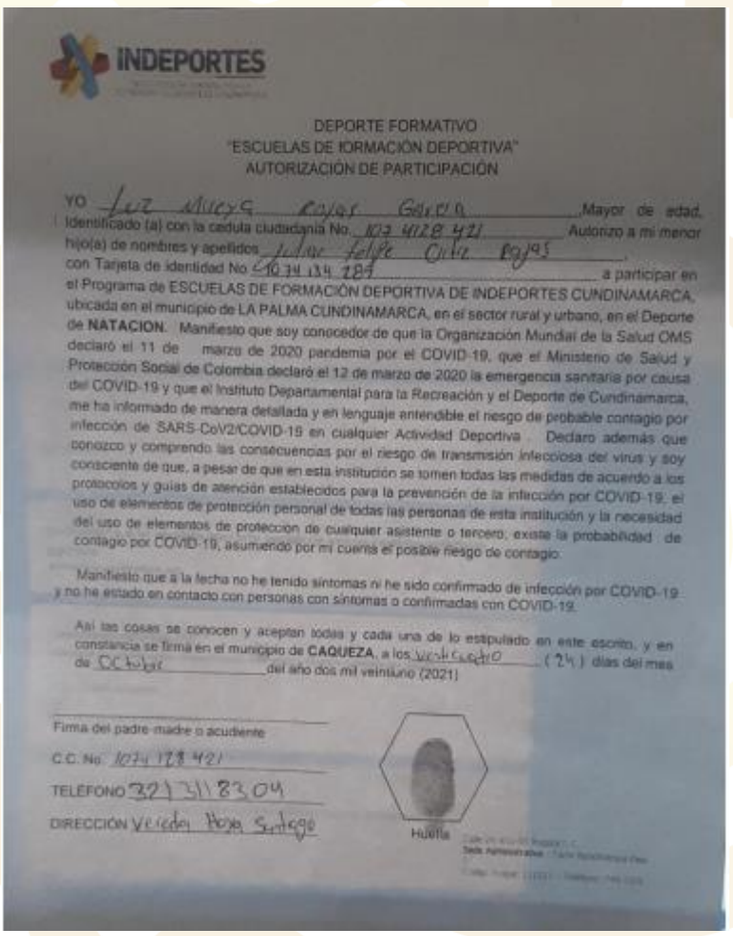
YO Luz Mireya Rojas García Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074112821 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Nicole Cruz Rojas con Tarjeta de identidad No 1130463241 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 24 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Mireya Rojas
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074112821
TELÉFONO 3213118304
DIRECCIÓN vereda el Tabón

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

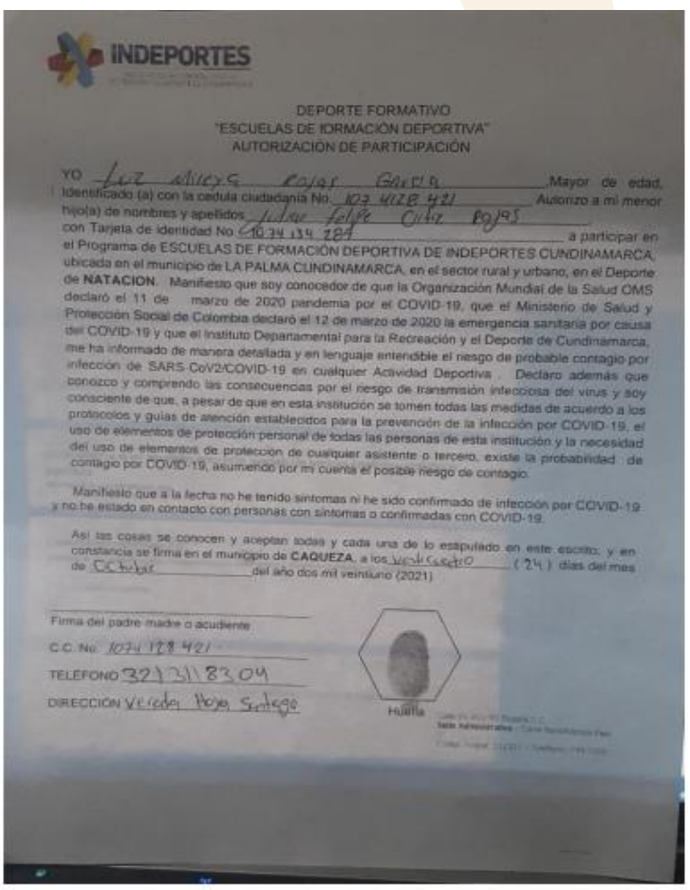
YO Luz Mireya Rojas García Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074112821 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Julian Felipe Cruz Rojas con Tarjeta de identidad No 1034134284 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los veinticuatro (24) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074 128 421
TELÉFONO 321 311 83 04
DIRECCIÓN Vereda Hoya Sutega

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

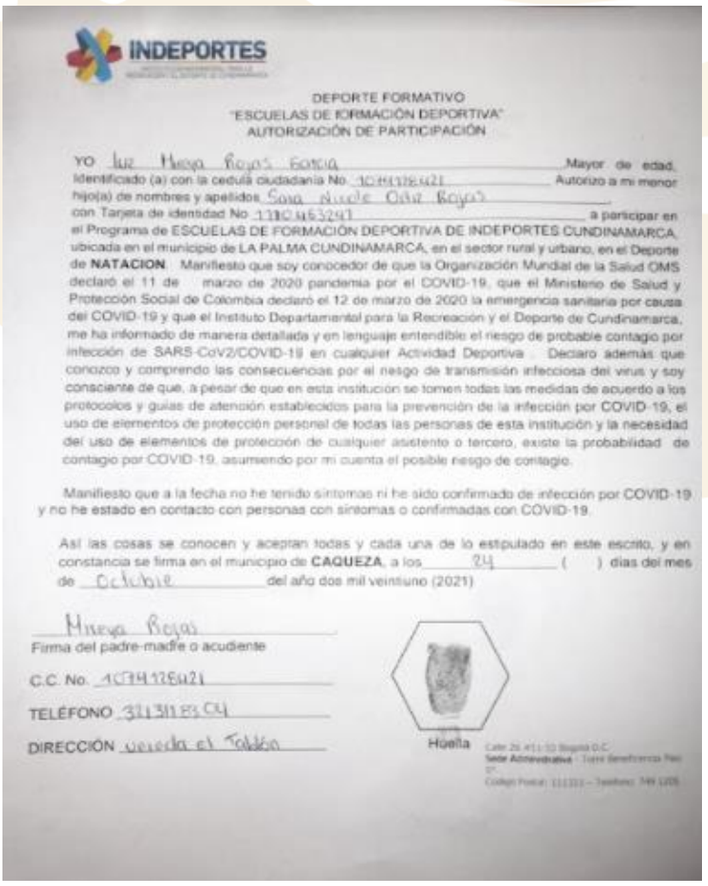
YO Luz Mireya Rojas García Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074 128 421 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Julian Felipe Cruz Rojas con Tarjeta de identidad No 1034 134 284 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los veinticuatro (24) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074 128 421
TELÉFONO 321 311 83 04
DIRECCIÓN Vereda Hoya Sutega

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Mireya Rojas García Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074112821 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Nicole Cruz Rojas con Tarjeta de identidad No 1130463241 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 24 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Mireya Rojas
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1074112821
TELÉFONO 3213118304
DIRECCIÓN vereda el Tabón

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Nancy Bibiana Quevedo Rodriguez Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No.39732571 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Dana Julieta Micán Quevedo, con Tarjeta de identidad No 1 074 135 416 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CAQUEZA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los veinty siete (27) días del mes de octubre año dos mil veintiuno (2021)

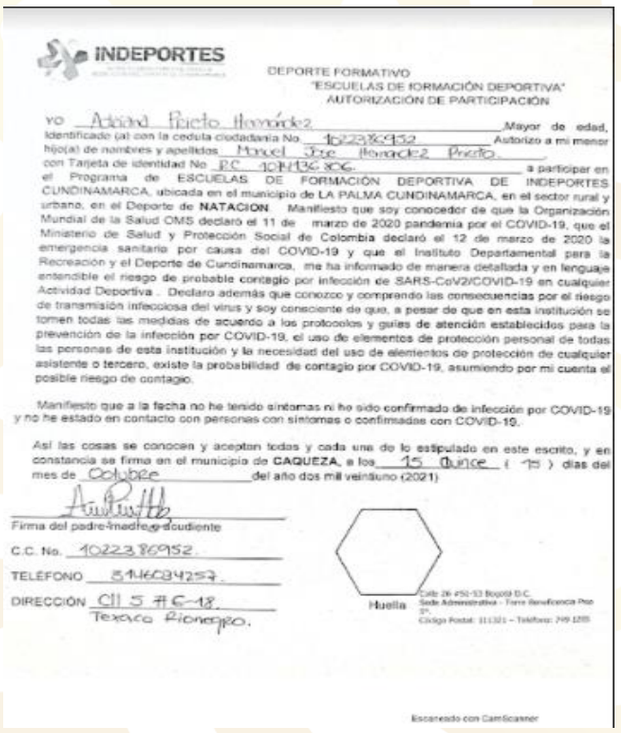
Nancy Bibiana Quevedo Rodriguez.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 39 732 571

TELÉFONO 3164637542 – 3142713462

DIRECCIÓN vereda Colorados

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Adalid Prieto Hernández Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1022380952 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Manuel Jose Hernandez Prieto con Tarjeta de identidad No RC 1013136806 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **NATACION**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **CAQUEZA**, a los 15 quince (15) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1022380952

TELÉFONO 3146084257

DIRECCIÓN Cll 5 #C-18 Texaco Pionegro.

Huella

Escaneado con CamScanner

Obligación 6

Iniciación

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

ESCUELA RURAL DE NATACION

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

LISTADO DE ASISTENCIA MES DE OCTUBRE

No	Nombre	Grupo	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	Total Asistencias	% Asitencia
1	Nikol Sofía Ortiz López	Iniciacion				1	1				1		1	1						1	1				1		1	1				1	11	85%
2	Julián David Ortiz López	Iniciacion				1	1				1		1	1						1	1				1		1	1				1	11	85%
3	Eileen Saori Bastó Ramírez	Iniciacion		1		1					1		1	1				1		1	1				1			1				1	11	85%
4	Hellen Luciana Romero Torres	Iniciacion		1			1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	12	92%
5	Yoel Danilo Ortiz Molano	Iniciacion		1		1	1				1		1							1	1				1		1	1				1	11	85%
6	Manuel José Hernández Prieto	Iniciacion		1		1	1						1	1				1		1	1				1			1				1	11	85%
7	Martin Gael Alvarez Pardo	Iniciacion		1			1				1		1	1				1		1	1				1			1				1	11	85%
8	Juan Pablo Ortiz Gutiérrez	Iniciacion		1		1	1				1		1	1				1		1							1	1					10	77%
9	Juan Andres Ortiz Gutiérrez	Iniciacion		1		1					1			1				1			1				1		1	1				1	10	77%
10	Darwin Felipe Gutiérrez Guevara	Iniciacion		1		1	1				1		1					1		1	1				1			1				1	11	85%
11	Zharick Tatiana Vigoya Hernández	Iniciacion		1		1	1						1	1				1		1	1				1		1	1				1	12	92%
12	Thomas Andrés Turriago agudelo	Iniciacion				1	1				1		1	1				1		1	1				1			1				1	11	85%
13	Mariangel Rojas Velásquez	Iniciacion		1			1						1	1				1		1	1				1		1	1				1	11	85%
14	Dylan yesid Velasquez Vargas	Iniciacion		1		1	1				1		1	1						1	1				1			1				1	11	85%
15	Lowren Daviana Urrea Ortiz	Iniciacion		1		1					1			1				1		1	1				1		1	1				1	11	85%
16	Joel Camilo Benito Clavijo	Iniciacion				1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1					11	85%
17	Linda isabella Rojas alvarez	Iniciacion		1			1				1		1	1				1		1	1				1			1				1	11	85%
18	Sara Nicole Ortiz Rojas	Iniciacion		1		1	1				1		1					1		1	1						1	1				1	10	77%
19	Sharith Ariana Ortiz Molano	Iniciacion		1		1	1						1	1				1		1					1		1	1				1	11	85%
20	Dana Julieta Micán Quevedo	Iniciacion		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1			1				1	12	92%
21	Juan Sebastian Vigoya Hernandez	Iniciacion		1			1						1	1				1		1	1				1		1	1					10	77%
22	Deyvi Johel Rodriguez Rojas	Iniciacion		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1			1				1	12	92%
23	Juan esteban Rojas ortiz	Iniciacion		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1			1				1	12	92%
24	Yeferson Adrian Vaca Jara	Iniciacion		1			1						1	1				1		1	1				1		1	1				1	11	85%
25	Emmanuel Basto Rodriguez	Iniciacion		1		1	1				1		1	1				1		1							1	1				1	11	85%
26	Eliana Stefania Ortiz Rojas	Iniciacion		1		1	1				1		1							1	1				1		1	1				1	11	85%
27	Kaleth Damian Ortiz Rojas	Iniciacion				1					1		1	1				1		1	1				1		1	1					10	77%

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fundamentación

ESCUELA RURAL DE NATACION

LISTADO DE ASISTENCIA MES DE OCTUBRE

No	Nombre	Grupo	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	Total Asistencias	% Asitencia
1	Sarha Sophia Bastó Ramírez	Fundamentacion				1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	12	92%
2	Ferney Danilo Gutiérrez Guevara	Fundamentacion				1	1				1		1	1				1		1	1				1			1				1	11	85%
3	Karen Lorena Hernandez Cruz	Fundamentacion		1			1				1		1					1		1					1		1	1					9	69%
4	Julian Felipe Ortiz Rojas	Fundamentacion		1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	1				1	12	92%
5	Sara Valentina Ortiz Gutiérrez	Fundamentacion		1			1				1		1	1				1		1	1				1			1				1	11	85%
6	Andres Felipe Rojas Ortiz	Fundamentacion		1		1					1		1					1		1	1				1		1	1					10	77%
7	Elkin Arvey Rodriguez Rojas	Fundamentacion		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1			1				1	12	92%
8	Elisa Cruz	Fundamentacion				1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1					11	85%
9	Laura Sofía Santiago ortiz	Fundamentacion		1		1	1				1			1				1		1					1		1	1				1	11	85%
10	Jonathan Ferney Santiago ortiz	Fundamentacion		1		1	1						1	1						1	1				1		1	1				1	11	85%
11	Paula Juranny Mora Gomez	Fundamentacion		1			1				1			1				1		1					1			1				1	9	69%
12	Anderson Ruiz Rojas	Fundamentacion		1		1	1				1		1					1		1	1				1		1	1				1	12	92%
13	Keiner Matias Ortiz Rojas	Fundamentacion		1			1				1		1	1				1		1	1				1			1				1	11	85%

Perfeccionamiento

ESCUELA RURAL DE NATACION

LISTADO DE ASISTENCIA MES DE OCTUBRE

No	Nombre	Grupo	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	Total Asistencias	% Asitencia
1	Astrid Caterine Mora Gomez	Perfeccionamiento		1			1				1			1				1		1							1	1					8	62%
2	Juan Sebastian Ortiz López	Perfeccionamiento		1		1					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	12	92%
3	Charity Itzel Ladino Barreto	Perfeccionamiento				1	1						1	1						1	1				1			1				1	9	69%
4	Vivian Sisleny Laverde Bravo	Perfeccionamiento		1		1	1				1			1				1		1					1		1	1				1	11	85%
5	Edisson Andres Rodriguez	Perfeccionamiento		1		1					1		1	1				1		1	1				1			1				1	11	85%
6	Juan Pablo Pardo Leal	Perfeccionamiento				1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	12	92%
7	Daniel Rojas	Perfeccionamiento		1		1	1				1		1					1		1					1		1	1				1	11	85%
8	Natalia Rodriguez	Perfeccionamiento		1		1					1		1	1				1		1	1				1			1					10	77%

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligación 7

Iniciación



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/11/2021**	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 12:00**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion							
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades del deportista en la natacion							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista			5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular			5	
3. La lleva	Calentamiento			10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Dezplazamiento en el agua caminando	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Caminar alrededor de la piscina en grupo	Acoplamiento			10	
2. Salpicadas de agua con las manos	Ritmo			10	
3. Caballitos en tobalu	Equilibrio			10	
4. Realizar giros en el puesto y avanzar	Orientación			10	**Tubalu, tablas,flotadores**
5. Desplazamiento en patada en pronacion con	Diferenciación			10	
6. Salto al agua por estimulo sonoro	Reacción			10	
7. Inmersiones al agua	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10. Que es nadar				5	
11.					
12					
13.					
14. Respeto	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		8	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jair Alberto Basto Rojas**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/11/2021**	**Lugar:Mercadillo**	**Municipio:Caqueza**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion							
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades del deportista en la natacion							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Caminar alrededor de la piscina en grupo	Acoplamiento			15	
2. Entradas al agua en saltos	Ritmo				
3.	Equilibrio			15	
4. Realizar giros en el puesto y avanzar	Orientación			15	**Tubalu, tablas,flotadores**
5. Desplazamiento en patada en pronacion con	Diferenciación			10	
6.	Reacción				
7.Abrir la boca bajo el agua	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10. Que es nadar				5	
11.					
12					
13.					
14. Respeto	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jair Alberto Basto Rojas**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2021	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 12:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion					
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades del deportista en la natacion					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	Introduccion a la clase	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular		Movilidad Articular		5	
3. La lleva		Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Carreras en circuito con obstaculos	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Relevos de pelotas		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Spiderman	Acoplamiento			15	
2.	Ritmo				
3. Caballitos en tobalu	Equilibrio			15	
4. Saltos a la piscina con giro	Orientación			10	**Tubalu, tablas,flotadores**
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. Inmersiones al agua con burbujas	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10. Cual es la importancia de la natacion				5	
11.					
12					
13.					
14. Trabajo en equipo	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jair Alberto Basto Rojas**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2021**	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 12:00**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas:**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion							
Objetivo Especifico:Mejorar las habilidades basicas del deportista en la natacion							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Flexion de codo en pared	Fuerza	Maxima		10	
2.Saltos con cambio de pie		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Caminar alrededor de la piscina en grupo	Acoplamiento			12	
2.	Ritmo				
3. Flotación ventral con deslizamiento	Equilibrio			12	
4. Flotación dorsal y giro transversal	Orientación			12	**Tubalu, tablas,flotadores**
5.	Diferenciación				
6. Salto al agua por estimulo sonoro	Reacción			12	
7. Flotación con extremidades agrupadas (medusa	Adaptación			12	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.Donde nacio la natacion				5	
11.					
12					
13.					
14. Respeto	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jair Alberto Basto Rojas**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2021	**Lugar:** Mercadillo	**Municipio:** Caqueza	**Hora:** 12:00	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion					
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades del deportista en la natacion					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trabajo de core	Fuerza	General		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Caminar alrededor de la piscina en grupo	Acoplamiento			10	
2. Salpicadas de agua con las manos	Ritmo			10	
3.	Equilibrio				
4. Desplazar la pelota sobre el agua	Orientación			10	
5. Desplazamiento en patada en pronacion con ayuda del tubalu	Diferenciación			15	Tubalu, tablas,flotadores
	Reacción				
7. Soplar en el agua por la boca y luego nariz	Adaptación			15	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10. Que es nadar				5	
11.					
12					
13.					
14. Respeto	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jair Alberto Basto Rojas**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2021	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 12:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion					
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades del deportista en la natacion					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Relevos con pelotas	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Patalear sentado en el borde. "La batidora"	Acoplamiento			10	
2. Salpicadas de agua con las manos	Ritmo			10	
3. Bajar lentamente por la escalera	Equilibrio			10	
4. Realizar giros en el puesto y avanzar	Orientación			10	**Tubalu, tablas,flotadores**
5. Pasar por entre las piernas del compañero. "El tunel"	Diferenciación			10	
	Reacción				
7.6. Sentarse en el fondo de la piscina. "Al sofá"	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10. Que es nadar				5	
11.					
12					
13.					
14. Respeto	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jair Alberto Basto Rojas**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/11/2021**	**Lugar:El tablon**	**Municipio:Caqueza**		**Hora:12:00**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas					**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar capacidades coordinativas de la natacion							
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de la respiracion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Desplazarce al rededor de la piscina cogido del borde utilizando las manos	Acoplamiento			15	
2. Desplazamiento con nado de perrito	Ritmo			10	
3. Flotación en estrella en ubicacion supina	Equilibrio			10	
4. Giros asistidos en superficie	Orientación			10	**Tubalu, tablas,flotadores**
5. Desplazamientos sobre tubalu con brazada de corazones	Diferenciación			10	
6. solitos a la orden del profe	Reacción			10	
7. Burbujas desde el borde	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. Diferenciar estilos de natación	**Componete Teorico**			10	
10.					
11.					
12					
13.					
14. aceptación y tolerancia	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		6	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Rueda	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar:Mercadillo**	**Municipio:Caqueza**		**Hora:12:00pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas					**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar capacidades coordinativas de la natacion							
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades del deportista en la natacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Cadenita	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Tubalu, flotadores, tablas**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. con ayuda del flotador recorrer la piscina en posición supino	Acoplamiento			15	
2. saltos con inmersión de forma continua	Ritmo			15	
3. inmersiones con el pecho puesto al fondo de las piscinas	Equilibrio			10	
4. desplazamiento con patada en posición orozontal cambiando de posición	Orientación			10	
5. desplazamiento con trabajos alternos en patada y brazada	Diferenciación			10	
6. salir del agua a la orden de voz	Reacción			10	
7. flotar en la posición dominante del niño	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. definicón de la apnea y formas de realizarla	**Componete Teorico**			5	
10.					
11.					
12					
13.					
14. trabajo en equipo	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2021**	**Lugar:El Tablon**	**Municipio:Caqueza**		**Hora: 12:00pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas					**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar capacidades coordinativas de la natacion							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Luz verde	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. desplazarse sentado al rededor de la piscina con ayuda de las manos	Acoplamiento			10	
2. Desplazamiento con nado de perrito	Ritmo			15	
3. flotación posición estrlla en prono	Equilibrio			10	
4. ingreso a la piscina en rollito de espalda sistido	Orientación			10	
5. desplazamiento en patada posición supino	Diferenciación			10	
6. juego de las cogidas en el agua	Reacción			10	
7. inmersiones asistidas	Adaptación			15	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. definición de las posiciones de natación	**Componete Teorico**			5	
10.					
11.					
12					
13.					
14. honestidad y amistad	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

Tubalu, tablas,flotadores

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	felxibilidad dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2021**	**Lugar:El Tablon**	**Municipio:Caqueza**		**Hora:12:00pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas					**N° de deportistas:**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar capacidades coordinativas de la natacion							
Objetivo Especifico: Identificar las habilidades del deportista en la natacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. con ayuda del flotador recorrer la piscina en	Acoplamiento			10	
2. saltos con inmersión de forma continua	Ritmo			10	
3. inmersiones con el pecho puesto al fondo de	Equilibrio			10	
4. desplazamiento con patada en posición	Orientación			10	**Tubalu, tablas,flotadores**
5. desplazamiento con trabajos alternos en	Diferenciación			10	
6. salir del agua a la orden de voz	Reacción			10	
7. flotar en la posición dominante del niño	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. definicón de la apnea y formas de realizarla	**Componete Teorico**			5	
10.					
11.					
12					
13.					
14. trabajo en equipo	**Componete Social volutivo**			10	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Ronda	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar: Mercadillo**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 12:00**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 24**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion							
Objetivo Especifico: Mejorar el comportamiento del deportista en el agua							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Llamado a lista	llamado a lista		5	
2.Movilidad cefalo -caudal	Movilidad Articular		5	
3.Las cogidas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, siltabos**
1. Desplazamiento en cangrejos	Fuerza	Resistencia		10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Carreras de relevos, zigzag	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.Pataleo borde de piscina	Acoplamiento			10	
2.	Ritmo				
3.Saltos dentro de la piscina con inmersiones	Equilibrio			15	
4.Desplazamientos derecha izquierda en piscina	Orientación			10	
5.	Diferenciación				
6.Entradas en salto desde el borde a estimulo	Reacción			15	
7.Respiracion bajo agua	Adaptación			10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		6	Flexibilidad dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/11/2021	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 12:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 24**		**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion					
Objetivo Especifico: Desarrollar control del deportisa					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Test salto horizontal y vertical		Explosiva		17	
3.	Resistencia	Aerobica		17	
4.Test Shuttle Run		Anaerobica		17	
5.Test 20 mts	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. Test antropometrico	**Componete Teorico**			39	
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

Bascula, metro, conos, platos, cronometro, regla, cuaderno,

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.			X		
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2021**	**Lugar: Mercadillo**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 12:00**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 24**			**Edades:6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Establecer las normas iniciales del proceso Formacion							
Objetivo Especifico: Desarrollar control del deportisa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase			
2.Movilidad Pies a cabeza	llamado a lista		5	
3.Congelados bajo tierra	Movilidad Articular		5	
	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Tubulares**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Congelados bajo tierra por tiempo	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.Estiramientos, piernas, brazos	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.Salto en posición sentado con brazos estirados	Acoplamiento			15	
2.	Ritmo				
3.Caballitos con Tubular	Equilibrio			15	
4.Entradas en remolino, entradas militares	Orientación			15	
5.Salto desde la posición de rodilla	Diferenciación				
6.Salto desde la posición con una rodilla en suelo	Reacción			15	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. Mejores deportistas colombianos	**Componete Teorico**			5	
10.					
11.					
12					
13.					
14.Juego limpio	**Componete Social volutivo**			5	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexiblidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fundamentación



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2021	**Lugar: El Tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas:**		**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre					
Objetivo Especifico: Desarrollar la patada estilo libre mediante ejercicios de segmentacion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Sentadillas,tijeraas	Fuerza	Dinamica		15	
2.		Explosiva			
3. Trote continuo	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Patada estilo libre en flecha				**20**	
2.Patada estilo libre con apoyo de tubalu				**20**	
3.Nado en estilo libre				**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/11/2021**	**Lugar:Mercadillo**	**Municipio:Caqueza**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 13**		**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre						
Objetivo Especifico: Desarrollar la patada estilo espalda mediante ejercicios de segmentacion						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Sentadillas isometricas, tijeras, fondos de brazo	Fuerza	Dinamica		20	
2.Salto al escalon a dos pies y cambio de pie		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Patada estilo flecha en flecha				**20**	
2.Patada estilo flecha con apoyo de tubalu				**20**	
3.Nado en estilo espalda				**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2021	**Lugar: El Tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 13**		**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre

Objetivo Especifico: Desarrollar la patada estilo espalda mediante ejercicios de segmentacion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza llamado a lista	Introduccion a la clase			
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	llamado a lista		5	
3. La lleva	Movilidad Articular		5	
	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Dinamica			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.Paso por escalera de coordinacion	Ritmo		10	
3.Saltos con cambio de pie en aro	Equilibrio		10	
4.Desplazamientos de zigzag de forma lateral	Lateralidad		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			
9	**Componete Teorico**			
10.				
11.				
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**			
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pies de espalda con tabla en pecho				15	
2.Pies de espalda con tabla en la nuca				15	
3.Patada estilo espalda a borde de piscina				15	
4.Pies de espalda con tabla en rodillas				15	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/11/2021**	**Lugar: El Tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 13**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre							
Objetivo Especifico: Desarrollar la patada estilo espalda mediante ejercicios de segmentacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Dinamica			
2.		Explosiva			
3. Relevos	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.Carrera de obstaculos	Velocidad	Maxima		10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Pies de espalda con tabla y brazos estirados				**20**	
2.Pies de espalda con brazos estirados				**20**	
3.Pies de espalda con pullboy en cabeza				**20**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2021**	**Lugar:Mercadillo**	**Municipio:Caqueza**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 13**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre							
Objetivo Especifico: Desarrollar el braceo estilo espalda mediante ejercicios de segmentacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Cangrejos, silla turca	Fuerza	Dinamica		15	
2.Sapos, estrellas, burpees,		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Braceo con compañero guia				**20**	
2.Braceo alterno				**20**	
3.Nado en estilo espalda				**20**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2021	**Lugar: El Tablon**	**Municipio: Caqueza**		**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 13**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre							
Objetivo Especifico: Desarrollar la patada estilo espalda mediante ejercicios de segmentacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3.Congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Fondos de brazo		Explosiva		7	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.Cambios de intensidad		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.Trabajos de velocidad 20mts		Desplazamiento		8	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Patada en flecha	X			15	
2.Patada en angelitos	X			15	
3.Patada Extension de un brazo	X			15	
4.Nado libre estilo espalda	X			15	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/11/2021**	**Lugar:El Tablon**	**Municipio: Caqueza**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 13**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre							
Objetivo Especifico: Ejecutar la patada de estilo libre							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3.Congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos al pecho, saltos con cambio de pie		Explosiva		15	
3.Carreras por equipos en relevos	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Velocidad a estimulo sonoro		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. Trabajo de patada con tubalu	Equilibrio			20	
4.	Orientación				
5.Trabajo de patada con cambios de posicion	Diferenciación			20	
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. Definicion del estilo libre	**Componete Teorico**			5	
10. Division de las fases del gesto del estilo libre				5	
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar:Mercadillo**	**Municipio:Caqueza**		**Hora:2:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas					**N° de deportistas: 13**		**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre							
Objetivo Especifico: Desarrollar la patada estilo espalda mediante ejercicios de segmentacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3.Congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Fondos de brazo		Explosiva		7	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.Cambios de intensidad		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.Trabajos de velocidad 20mts		Desplazamiento		8	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Patada en flecha	**X**			**15**	
2.Patada en angelitos	**X**			**15**	
3.Patada Extension de un brazo	**X**			**15**	
4.Nado libre estilo espalda	**X**			**15**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2021**	**Lugar:El Tablon**		**Municipio: Caqueza**		**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas						**N° de deportistas: 13**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Iniciar el proceso tecnico espalda y libre									
Objetivo Especifico: Ejecutar la patada de estilo espalda									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Llamado a lista	llamado a lista		5	
2. La rueda	Movilidad Articular		5	
3. Balon mano	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Entradas y salidas del agua		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.Zig-Zag por relevos		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Patada de espalda en Angelitos				**20**	
2.Patada de espalda con brazada alterna				**20**	
3.Patada de espalda con brazada de en un solo brazo				**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2021	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 14:00**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 13**		**Edades:9-12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar las habilidades acuaticas del deportista
Objetivo Especifico: Desarrollar una mejor tecnica de patada para estilo libre
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Tubular**
1.	Fuerza	Maxima			
2.Saltos al escalon		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Carreras 20 mts por equipo	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		
9. Medidas de los carriles e importancia de la	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**		
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Patada con tubular	X			**20**	
2.Patada a borde de psicina	X			**15**	
3.Patada en flecha	X			**20**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/11/2021	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 14:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 13**		**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar las habilidades acuaticas del deportista
Objetivo Especifico: Desarrollar control del deportisa
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Llamado a lista	llamado a lista		5	
2.Movilidad pies a cabeza	Movilidad Articular		5	
3.La gallina ciega	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Test salto horizontal y vertical		Explosiva		17	
3.	Resistencia	Aerobica		17	
4.Test Shuttle Run		Anaerobica		17	
5.Test 20 mts	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. Test antropometrico	**Componete Teorico**			39	
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

Bascula, metro, conos, platos, cronometro, regla, cuaderno,

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2021**	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 14:00**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 13**			**Edades:9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mejorar las habilidades acuaticas del deportista							
Objetivo Especifico: Fortalecer la entrada de cabez al agua							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Llamado a lista	llamado a lista		5	
2.Movilidad pies a cabeza	Movilidad Articular		5	
3.La gallina ciega	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Competencia de velocidad 15mts	Velocidad	Maxima		10	
6.Relevos		Desplazamiento		15	
7.Velocidad 30mts ida y vuelta, a estimulo sonoro		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			
9. Importancia de la salida en el Crol	**Componete Teorico**		5	
10.				
11.				
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**			
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Ubicacion de los brazo y cabeza				**10**	
2.Entrada de cabeza, sentado				**10**	
3.Entrada de cabeza, rodillas				**10**	
4.Entrada de cabeza rodila pie				**10**	
5.Entrada de pie					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

Perfeccionamiento



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2021	**Lugar:El Tablon**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Introducir al deportista al estilo mariposa

Objetivo Especifico: Adaptar el deportista en el estilo mariposa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar correctamente la tecnica del estilo mariposa

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza llamado a lista	Introduccion a la clase	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular		Movilidad Articular		5	
3. La lleva		Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Tablas, tubalu, conos
1.Sentadillas con peso	Fuerza	Maxima		15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Velocidad 20 mts	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Piernas fuera de agua	X			15	
2.Patada mariposa al borde	X			15	
3.Brazos en tubalu y patada de mariposa	X			15	
4.tabla debajo de pecho y patada de mariposa	X			15	
5.	X				
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/11/2021**	**Lugar:Mercadillo**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Introducir al deportista al estilo mariposa						
Objetivo Especifico: Adaptar el deportista en el estilo mariposa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar correctamente la tecnica del estilo mariposa						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Cogidas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Tablas y tubalu, conos**
1.Flexion codo	Fuerza	Maxima		10	
2.Saltos al escalon		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.Dezplazamientos en zigzag	Lateralitada			10	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Flecha con patada de mariposa	x			**20**	
2.Braceo de libre con patada de mariposa	x			**20**	
3.Patada de delfin	x			**20**	
4.	x				
5.	x				
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2021	**Lugar:El Tablon**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Introducir al deportista al estilo mariposa					
Objetivo Especifico: Adaptar el deportista en el estilo mariposa					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar correctamente la tecnica del estilo mariposa					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza llamado a lista	Introduccion a la clase				
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	llamado a lista			5	
3. La lleva	Movilidad Articular			5	
	Calentamiento			10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Sentadillas con peso	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Mariposa con un brazo	X			20	
2.Braza mas mariposa	X			20	
3.Patada con tabla cara afuera y cara adentro flecha de patada de mariposa	X			20	
4.Patada bajo el agua brazos a los costados o en	X			20	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2021	**Lugar:El Tablon**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Introducir al deportista al estilo mariposa					
Objetivo Especifico: Adaptar el deportista en el estilo mariposa					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar correctamente la tecnica del estilo mariposa					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fondos brazos y flexion codo	Fuerza	Maxima		15	
2.Tijeras con salto		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Patada de delfín de lado con un brazo al frente y el otro al costado	X			20	
2.Patada de delfín de espalda brazos a los costados o en flecha patear hacia arriba y hacia abajo con mucha rapidez	X			20	
el ritmo es cuando entra la brazada al agua patea	X			20	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2021**	**Lugar:Mercadillo**		**Municipio: Caqueza**		**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas						**N° de deportistas: 8**			**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Introducir al deportista al estilo mariposa									
Objetivo Especifico: Adaptar el deportista en el estilo mariposa									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar correctamente la tecnica del estilo mariposa									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia			Autodisciplina			Participaciòn	
Honestidad		Justicia			Reconocimiento			Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x		Juego Limpio	x		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Cogidas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.De pie fuera del agua simular el movimiento de un árbol movido por el viento.	x			**15**	
2.Movimiento sobre una silla.	x			**15**	
3.Batido de piernas con tabla.	x			**15**	
4.Batido de piernas sin tabla.	x			**15**	
5.Buceo solo con piernas, sin tabla.	x			**15**	
6.Batido sin tabla.	x			**15**	
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Feed Back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/11/2021**	**Lugar:El Tablon**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 8**			**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Introducir al deportista al estilo mariposa							
Objetivo Especifico: Adaptar el deportista en el estilo mariposa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar correctamente la tecnica del estilo mariposa							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Cadenita	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Batido boca arriba con tabla	X			**15**	
2.Batido boca arriba sin tabla.	X			**15**	
3.Buceo boca arriba sin tabla.	X			**15**	
4.Batido con brazos atrás.	X			**15**	
5.Batido boca arriba con brazos atrás.	X			**15**	
6.Batido en vertical con todas sus variantes.	X			**15**	
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2021	**Lugar:El Tablon**	**Municipio: Caqueza**	**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Introducir al deportista al estilo mariposa					
Objetivo Especifico: Adaptar el deportista en el estilo mariposa					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la tecnica del estilo espalda					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Balon Mano	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Abdominal, sentadilla, fondos,	Fuerza	Maxima		20	
2.		Explosiva			
3.Trote alrededor del campo	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Batido de piernas desde la cadera	X			**10**	
2.Propulsion Subacuatica	X			**10**	
3.Pie de espalda con gomas	X			**10**	
4.Rolidos con traccion profunda de brazos	X			**10**	
5.Punto muerto con Rolido	X			**10**	
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad activa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar:Mercadillo**	**Municipio: Caqueza**		**Hora:4:00pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas					**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Introducir al deportista al estilo mariposa							
Objetivo Especifico: Adaptar el deportista en el estilo mariposa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la tecnica del estilo espalda							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Luz verde	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Salidas a velocidad de 20mts, estimulo sonoro		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Equilibrista	X			15	Palas
2.Movimiento de brazos en recobro	X			15	
3.Brazos de espalda con palas	X			15	
4.Arqueo de cuerpo en salida	X			15	
5.Preparacion de viraje	X			15	
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2021	**Lugar:** El Tablon	**Municipio:** Caqueza	**Hora:** 4:00pm	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas:** 8		**Edades:** 13-17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Mejorar las falencias tecnicas del estilo libre y espalda					
Objetivo Especifico: Reducir las falencias tecnicas del estilo libre					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la tecnica del estilo espalda					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.12 batidos – 1 brazada – 12 batidos	X			**15**	
2.6 batidos – 3 brazadas – 6 batidos	X			**15**	
3.Remada de tirón simultánea	X			**15**	
4.Remada de tirón alternativa	X			**15**	
5.Remada de empuje simultánea	X			**15**	
6.Remada de empuje alternativa	X			**15**	
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2021**	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 16:00**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 8**			**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar las habilidades tecnicas del deportista							
Objetivo Especifico: Desarrollar una mejor tecnica del estilo libre							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza llamado a lista	llamado a lista		5	
2. Trabajo dirigido de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
3. Cadenita	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Sentadillas, sentadillas con salto, salto al		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Velocidad a estimulo visual		Reacciòn		15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Cremallera.	x			**15**	
2.Rozar el agua.	x			**15**	
3.Nado waterpolo vs nado cerrado.	x			**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar: Mercadillo**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 16:00**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 8**			**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Mejorar las habilidades tecnicas del deportista							
Objetivo Especifico: Desarrollar una mejor tecnica del estilo libre							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Llamado a lista	llamado a lista		5	
2.Movilidad pies a cabeza	Movilidad Articular		5	
3.Cogidas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			
9	**Componete Teorico**			
10.				
11.				
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**			
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Remada de tirón alternativa	x			15	
2.Remada de empuje simultánea	x			15	
3.Remada de empuje alternativa	x			15	
4.Equilibrista	x			15	
5.Movimiento de brazos en recobro	x			15	
6.Brazos de espalda con palas	x			15	
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexibilidad Activa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/11/2021**	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 16:00**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas				**N° de deportistas: 8**			**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Mejorar las habilidades tecnicas del deportista							
Objetivo Especifico: Desarrollar control del deportisa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Llamado a lista	llamado a lista		5	
2.Movilidad pies a cabeza	Movilidad Articular		5	
3.La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Test salto horizontal y vertical		Explosiva		17	
3.	Resistencia	Aerobica		17	
4.Test Shuttle Run		Anaerobica		17	
5.Test 20 mts	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				**Bascula, metro, conos, platos, cronometro, regla, cuaderno,**
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9. Test antropometrico	**Componete Teorico**			39	
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Remo corto	x			**15**	
2.Remo por detras de cabeza	x			**15**	
3.Remo largo	x			**15**	
4.Rolidos con traccion profunda de brazos	x			**10**	
5.Punto muerto con Rolido	x			**15**	
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Flexibilidad Dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2021	**Lugar: El tablon**	**Municipio:Caqueza**	**Hora: 16:00**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Jair Alberto Basto Rojas			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Introducir al deportista al estilo mariposa					
Objetivo Especifico: Fortalecer la entrada de cabez al agua					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Llamado a lista	llamado a lista		5	
2.Movilidad pies a cabeza	Movilidad Articular		5	
3.La lleva	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Flexion codo, abdominales, fondos de brazo	Fuerza	Resistencia		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Remo corto	x			15	
2.Remo por detras de cabeza	x			15	
3.Remo largo	x			15	
4.Rolidos con traccion profunda de brazos	x			10	
5.Punto muerto con Rolido	x			15	
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Flexibilidad Dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	Feed Back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligación 8

Test físicos y antropométricos
Iniciación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

No	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS				SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	SPRINT 20 MTS	
			PESO	T de P	T S	Enver					
			KG	cm	cm	cm	Seg	cms	cms	Seg	1/100
1	Nikol Sofía Ortiz López	6	20,1	110	58	113	12,82	146	143	11	25
2	Julián David Ortiz López	6	21	109	61	117	11,96	146	144	10	72
3	Eileen Saori Bastó Ramírez	6	22	114	62	130	11,81	145	138	10	0
4	Hellen Luciana Romero Torres	6	19,1	134	61	121	10,83	140	148	12	99
5	Yoel Danilo Ortiz Molano	6	22,2	123	59	118	10,64	148	151	11	1
6	Manuel José Hernández Prieto	6	19,3	125	60	114	12,16	140	148	10	74
7	Martin Gael Alvarez Pardo	6	20,3	113	62	113	12,14	141	150	11	25
8	Juan Pablo Ortiz Gutiérrez	6	19,4	108	60	112	12,33	140	146	10	61
9	Juan Andres Ortiz Gutiérrez	6	18,8	112	61	116	12,62	146	155	9	11
10	Darwin Felipe Gutiérrez Guevara	6	20,2	114	63	115	11,39	144	140	9	88
11	Zharick Tatiana Vigoya Hernández	6	23,2	121	62	123	11,05	155	156	10	26
12	Thomas Andrés Turriago agudelo	6	22,8	119	61	124	11,96	153	161	9	95
13	Mariangel Rojas Velásquez	6	22,1	116	63	120	13,06	155	154	12	27
14	Dylan yesid Velasquez Vargas	6	21,1	119	65	137	10,85	129	164	8	62
15	Lowren Daviana Urrea Ortiz	7	24,1	121	66	127	11,65	167	160	9	17
16	Joel Camilo Benito Clavijo	7	23,3	113	64	135	10,08	168	170	8	47
17	Linda isabella Rojas alvarez	7	23,2	108	63	138	11,24	156	173	9	12
18	Sara Nicole Ortiz Rojas	7	23,6	125	64	135	10,55	164	163	10	25
19	Sharith Ariana Ortiz Molano	7	22,5	119	64	121	11,75	153	170	9	9
20	Dana Julieta Mican Quevedo	7	22,7	122	64	126	10,97	162	174	9	83
21	Juan Sebastian Vigoya Hernandez	8	24,5	117	68	130	11,38	160	140	8	40
22	Deyvi Johel Rodriguez Rojas	8	24	126	65	127	11,47	159	167	9	46
23	Juan esteban Rojas ortiz	8	24	122	64	126	11,36	165	173	8	39
24	Yeferson Adrian Vaca Jara	8	25,3	104	69	108	10,51	163	174	8	45
25	Emmanuel Basto Rodriguez	8	25,6	123	68	133	10,74	159	173	13	7
26	Eliana Stefania Ortiz Rojas	8	25,8	127	67	135	9,87	170	168	8	49
27	Kaleth Damian Ortiz Rojas	8	23,7	127	69	140	13,93	164	156	13	29

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Análisis cuantitativo iniciación

BAREMACION TEST FISICOS ESCUELA DE NATACION

NOMBRE	SHUNTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	TEST 20 MTS
Nikol Sofia Ortiz López	12,82	146,00	143,00	11,25
Julián David Ortiz López	11,96	146,00	144,00	10,72
Eileen Saori Bastó Ramírez	11,81	145,00	138,00	10,00
Hellen Luciana Romero Torres	10,83	140,00	148,00	12,99
Yoel Danilo Ortiz Molano	10,64	148,00	151,00	11,10
Manuel José Hernández Prieto	12,16	140,00	148,00	10,74
Martin Gael Alvarez Pardo	12,14	141,00	150,00	11,25
Juan Pablo Ortiz Gutiérrez	12,33	140,00	146,00	10,61
Juan Andres Ortiz Gutiérrez	12,62	146,00	155,00	9,11
Darwin Felipe Gutiérrez Guevara	11,39	144,00	140,00	9,88
Zharick Tatiana Vigoya Hernández	11,05	155,00	156,00	10,26
Thomas Andrés Turriago agudelo	11,96	153,00	161,00	9,95
Mariangel Rojas Velásquez	13,06	155,00	154,00	12,27
Dylan yesid Velasquez Vargas	10,85	129,00	164,00	8,62
Lowren Daviana Urrea Ortiz	11,65	167,00	160,00	9,17
Joel Camilo Benito Clavijo	10,08	168,00	170,00	8,47
Linda isabella Rojas alvarez	11,24	156,00	173,00	9,12
Sara Nicole Ortiz Rojas	10,55	164,00	163,00	10,25
Sharith Ariana Ortiz Molano	11,75	153,00	170,00	9,90
Dana Julieta Mican Quevedo	10,97	162,00	174,00	9,83
Juan Sebastian Vigoya Hernandez	11,38	160,00	140,00	8,40
Deyvi Johel Rodriguez Rojas	11,47	159,00	167,00	9,46
Juan esteban Rojas ortiz	11,36	165,00	173,00	8,39
Yeferson Adrian Vaca Jara	10,51	163,00	174,00	8,45
Emmanuel Basto Rodriguez	10,74	159,00	173,00	13,70
Eliana Stefania Ortiz Rojas	9,87	170,00	168,00	8,49

	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	TEST 20 MTS
Xmax	13,93	170,00	174,00	13,70
Xmin	9,87	129,00	138,00	8,39
Valor de rango	0,68	6,83	6,00	0,89

SHUTTLE RUN

LI	LS	Frecuencia	SF	%Frecuencia	%SF	Grupos
9,87	11	3	3	11,11%	11,11%	6
10,56	11,23	5	8	18,52%	29,63%	5
11,24	11,91	6	14	22,22%	51,85%	4
11,92	12,59	5	19	18,52%	70,37%	3
12,60	13,26	4	23	14,81%	85,19%	2
13,27	13,94	4	27	14,81%	100,00%	1

SALTO VERTICAL

LI	LS	Frecuencia	SF	%Frecuencia	%SF	Grupos
129,00	135,83	4	4	14,81%	14,81%	1
135,84	142,67	5	9	18,52%	33,33%	2
142,68	149,50	6	15	22,22%	55,56%	3
149,51	156,33	3	18	11,11%	66,67%	4
156,34	163,17	5	23	18,52%	85,19%	5
163,18	170	4	27	14,81%	100,00%	6

SALTO HORIZONTAL

LI	LS	Frecuencia	SF	%Frecuencia	%SF	Grupos
138,00	144,00	3	3	11,11%	11,11%	1
144,01	150,00	4	7	14,81%	25,93%	2
150,01	156,00	5	12	18,52%	44,44%	3
156,01	162,00	4	16	14,81%	59,26%	4
162,01	168,00	5	21	18,52%	77,78%	5
168,01	174	6	27	22,22%	100,00%	6

TEST 20 MTS

LI	LS	Frecuencia	SF	%Frecuencia	%SF	Grupos
8,39	9	4	4	14,81%	14,81%	6
9,29	10,16	3	7	11,11%	25,93%	5
10,17	11,05	5	12	18,52%	44,44%	4
11,06	11,93	5	17	18,52%	62,96%	3
11,94	12,82	4	21	14,81%	77,78%	2
12,83	13,70	6	27	22,22%	100,00%	1

# Deportistas	27
# Grupos	6
%	100%

CLASIFICACION SEGUN GRUPO

MUY MALO	1
MALO	2
REGULAR	3
BUENO	4
MUY BUENO	5
EXCELENTE	6

Test físicos y antropométricos
Fundamentación

o

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

No	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS				SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	SPRINT 20 MTS	
			PESO	T de P	T S	Enver					
			KG	cm	cm	cm	Seg	cms	cms	Seg	1/100
1	Sarha Sophia Bastó Ramírez	9	27,8	125	62	127	11,81	161	176	9	19
2	Ferney Danilo Gutiérrez Guevara	9	35,4	136	67	131	10,85	161	173	8	81
3	Karen Lorena Hernandez Cruz	9	32,8	131	63	128	12,18	149	167	9	13
4	Julian Felipe Ortiz Rojas	9	33,8	135	65	130	9,71	157	185	9	74
5	Sara Valentina Ortiz Gutiérrez	10	38,6	138	67	139	11,47	157	186	10	0
6	Andres Felipe Rojas Ortiz	10	42	143	65	132	10,38	146	183	13	53
7	Elkin Arvey Rodriguez Rojas	10	44,5	146	66	137	12,36	147	181	12	19
8	Elisa Cruz	10	48,3	136	66	141	10,14	168	188	12	100
9	Laura Sofía Santiago ortiz	10	37,6	136	68	143	13,56	161	187	13	13
10	Jonathan Ferney Santiago ortiz	10	45,8	145	70	138	13,06	160	177	12	100
11	Anderson Ruiz Rojas	11	40,8	140	64	135	11,36	167	189	12	112
12	Paula Juranny Mora Gomez	12	36,9	140	63	141	11,82	173	193	12	67
13	Keiner Matias Ortiz Rojas	12	47,3	156	74	140	13,17	176	193	11	45

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Análisis cuantitativo fundamentación

BAREMACION TEST FISICOS ESCUELA DE NATACION

NOMBRE	SHUNTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	TEST 20 MTS
Sarha Sophia Bastó Ramírez	11,81	161,00	176,00	9,19
Ferney Danilo Gutiérrez Guevara	10,85	161,00	173,00	8,81
Karen Lorena Hernandez Cruz	12,18	149,00	167,00	9,13
Julian Felipe Ortiz Rojas	9,71	157,00	185,00	9,74
Sara Valentina Ortiz Gutiérrez	11,47	157,00	186,00	10,00
Andres Felipe Rojas Ortiz	10,38	146,00	183,00	13,53
Elkin Arvey Rodriguez Rojas	12,36	147,00	181,00	12,19
Elisa Cruz	10,14	168,00	188,00	12,90
Laura Sofia Santiago ortiz	13,56	161,00	187,00	13,13
Jonathan Ferney Santiago ortiz	13,06	160,00	177,00	12,95
Anderson Ruiz Rojas	11,36	167,00	189,00	12,98
Paula Juranny Mora Gomez	11,82	173,00	193,00	12,67
Keiner Matias Ortiz Rojas	13,17	176,00	193,00	11,45

	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	TEST 20 MTS
Xmax	13,56	176,00	193,00	13,53
Xmin	9,71	146,00	167,00	8,81
Valor de rango	1,28	10,00	4,33	1,57

# Deportistas	13
# Grupos	3
%	100%

SHUTTLE RUN

LI	LS	Frecuencia	SF	%Frecuencia	%SF	Grupos
9,71	11	4	4	30,77%	30,77%	3
11,00	12,29	2	6	15,38%	46,15%	2
12,30	13,57	5	11	38,46%	84,62%	1

SALTO VERTICAL

LI	LS	Frecuencia	SF	%Frecuencia	%SF	Grupos
146,00	156,00	2	2	15,38%	15,38%	1
156,01	166,00	3	5	23,08%	38,46%	2
166,01	176	2	7	15,38%	53,85%	3

SALTO HORIZONTAL

LI	LS	Frecuencia	SF	%Frecuencia	%SF	Grupos
167,00	171,33	2	2	15,38%	15,38%	1
171,34	175,67	1	3	7,69%	23,08%	2
175,68	180	4	7	30,77%	53,85%	3

TEST 20 MTS

LI	LS	Frecuencia	SF	%Frecuencia	%SF	Grupos
8,81	10	5	5	38,46%	38,46%	3
10,39	11,96	4	9	30,77%	69,23%	2
11,97	13,53	6	15	46,15%	115,38%	1

CLASIFICACION SEGUN GRUPO

MALO	1
BUENO	2
EXCELENTE	3

Test físicos y antropométricos Perfeccionamiento

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

No	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS				SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	SPRINT 2O MTS	
			PESO	T de P	T S	Enver					
			KG	cm	cm	cm	Seg	cms	cms	Seg	1/100
1	Juan Sebastian Ortiz López	14	48,3	135	68	167	9,87	166	171	8	64
2	Astrid Caterine Mora Gomez	16	53,5	158	80	167	10,63	186	178	9	46
3	Charity Itzel Ladino Barreto	16	56,2	157	80	164	11,49	180	183	9	73
4	Juan Pablo Pardo Leal	16	55	156	77	156	11,61	185	183	8	93
5	Edisson Andres Rodriguez	17	57,5	173	80	168	9,02	3,01	187	8	78
6	Vivian Sisleny Laverde Bravo	17	54,8	156	77	155	10,33	184	165	9	49
7	Daniel Rojas	17	57,1	165	79	154	10,78	182	194	8	26
8	Natalia Rodriguez	17	56	163	89	153	11,04	195	184	9	56

Análisis cuantitativo fundamentación

BAREMACION TEST FISICOS ESCUELA DE NATACION

NOMBRE	SHUNTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	TEST 20 MTS
Juan Sebastian Ortiz López	9,87	166,00	171,00	8,64
Astrid Caterine Mora Gomez	10,63	186,00	178,00	9,46
Charity Itzel Ladino Barreto	11,49	180,00	183,00	9,73
Juan Pablo Pardo Leal	11,61	185,00	183,00	8,93
Edisson Andres Rodriguez	9,02	201,00	187,00	8,78
Vivian Sisleny Laverde Bravo	10,33	184,00	165,00	9,49
Daniel Rojas	10,78	182,00	194,00	8,26
Natalia Rodriguez	11,04	195,00	184,00	9,56

	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	TEST 20 MTS
Xmax	11,61	201,00	194,00	9,73
Xmin	9,02	166,00	165,00	8,26
Valor de rango	1,30	17,50	4,83	0,74

# Deportistas	8
# Grupos	2
%	100%

SHUTTLE RUN

LI	LS	Frecuencia	SF	%Frecuencia	%SF	Grupos
9,02	10,32	2	2	25,00%	25,00%	2
10,33	11,62	6	8	75,00%	100,00%	1

SALTO VERTICAL

LI	LS	Frecuencia	SF	%Frecuencia	%SF	Grupos
166,00	183,50	3	3	37,50%	37,50%	1
183,51	201,00	5	8	62,50%	100,00%	2

TEST 20 MTS

LI	LS	Frecuencia	SF	%Frecuencia	%SF	Grupos
8,26	9,00	4	4	50,00%	50,00%	2
9,01	9,73	4	8	50,00%	100,00%	1

SALTO HORIZONTAL

LI	LS	Frecuencia	SF	%Frecuencia	%SF	Grupos
165,00	169,83	1	1	12,50%	12,50%	1
169,84	174,67	7	8	87,50%	100,00%	2

CLASIFICACION SEGUN GRUPO

MALO	1
BUENO	2

Análisis cualitativo de las pruebas físicas

A nivel general en los tres grupos se muestran diferencias marcadas entre deportistas, pero a su vez se entiende la diferencia respecto uno a otros a la experiencia deportiva y el nivel de entrenabilidad que hay entre deportistas, pero a manera general los deportistas muestran una buena condición física para el desarrollo de la práctica deportiva.

Obligación 9

Municipio de Cáqueza
Alcaldía Municipal
Nit. 899999462-9

LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE CAQUEZA

EN CONSTANCIA:

Que el señor **JAIR ALBERTO BASTO ROJAS** identificada con el número de C.C1.074.134.333 de Cáqueza en su calidad de instructor de la escuela de formación recreo-deportiva de natación rural en la vereda mercadillo el tablón con población en edades entre los 6 años a 17 años de edad por indeportes Cundinamarca a realizo las clases en el municipio de Cáqueza Cundinamarca en las fechas del 1 de noviembre al 30 de noviembre del presente año.

ALCALDIA DE CÁQUEZA
Oportunidad para todos

Se expide la presente en Cáqueza (Cundinamarca) a los treinta (30) días del mes de NOVIEMBRE del dos mil veinte uno 2021 a solicitud del interesado.

Atentamente,

Leidy Viviana Contento Córdoba
CC. 1.074.125.237
Lic.Edu. física
Universidad de Cundinamarca

Leidy Contento Córdoba
Leidy Viviana Contento Córdoba
Coordinadora de deportes y educación
Teléfono: 3125178411

CÁQUEZA

alcaldia@caqueza-cundinamarca.gov.co
Calle 4 # 5 - 53 Teléfono (091) 8480938-8480305
Cáqueza-Cundinamarca
www.caqueza-cundinamarca.gov.co

Obligación 10

Evento Recreo deportivo

ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS, ESPACIOS Y DESCRIPCIÓN	FACILITADOR
Ingreso	10 min	Se realizo la entrada de los deportistas a la cancha de futbol de salón alterna del complejo vacacional donde se desarrollan regularmente las clases de natación en la vereda el tablón	Formador deportivo indeportes Jair Basto
Elevación Corporal (Calentamiento)	10 min	Se desarrolla una actividad rompe hielo inicial, (micos a sus palos) seguido del juego de la lleva y finalizando con un trabajo de congelados bajo tierra.	Formador deportivo indeportes Jair Basto
Actividad central	30 min	Se dividieron en 2 grupos grandes para el desarrollo de la actividad central, donde se ejecutaron juegos de encostalados, carreras de relevos, circuito de habilidades (saltar en aros, pasar obstáculos, arrastre bajo, desplazamientos laterales, zigzag) donde se motivo a los deportistas por una sana competencia y trabajo en equipo.	Formador deportivo indeportes Jair Basto
Actividad complementaria	20 min	Se desarrollo una actividad de balonmano con los deportistas, estimulando la coordinación viso manual y el trabajo en equipo	Formador deportivo indeportes Jair Basto
Entrega de refrigerios	10 min	Se realizo la entrega de refrigerios a los deportistas que participaron de la actividad de igual manera a los padres de familia que los acompañaron	Formador deportivo indeportes Jair Basto y padres de familia
Cierre	5 minutos	Se realiza el cierre y agradecimiento por la asistencia al evento	Formador deportivo indeportes





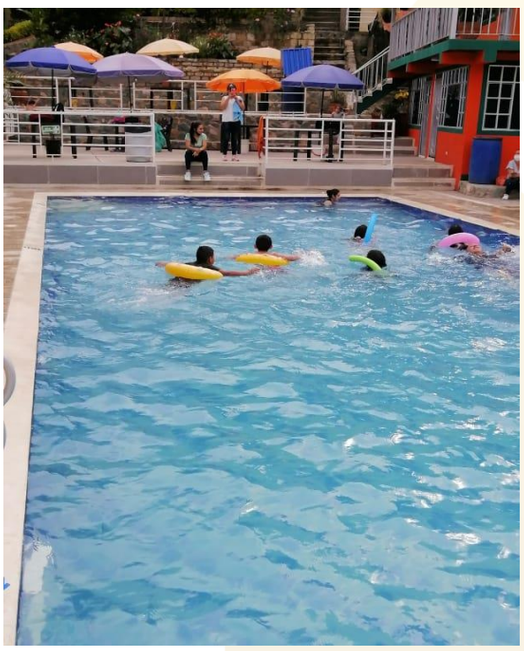


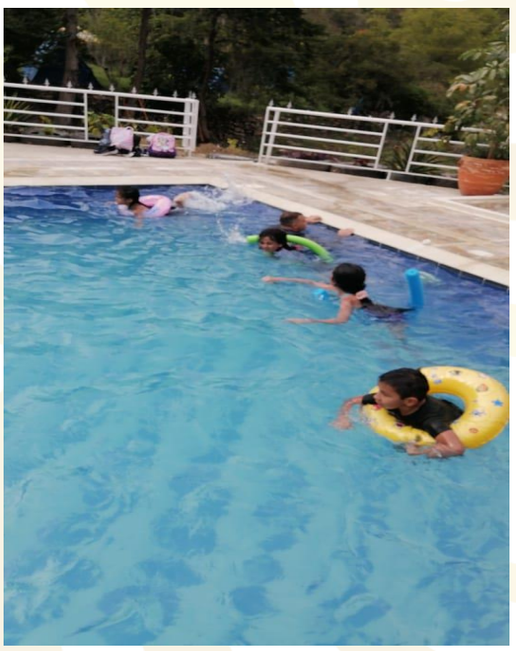


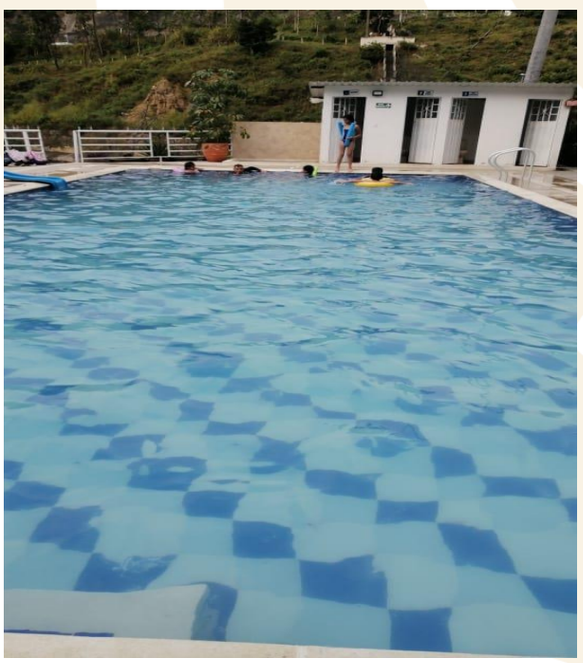


Evento Deportivo

ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS, ESPACIOS Y DESCRIPCIÓN	FACILITADOR
Ingreso	10 min	Se realizo la entrada de los deportistas al complejo turistico Villa Victoria y se dieron las indicaciones inciales para la competencia	Formador deportivo indeportes Jair Basto
Elevación Corporal (Calentamiento)	10 min	Se desarrolla una actividad de elevacion elevacion corporal, pre competencia según participacion	Formador deportivo municipio de Cáqueza Jorge Torres
Actividad central	60 min	Se realizo la clasificacion y subdivision de los deportistas por categoria de las dos sedes de la escuela rural de natacion de indeportes y de la escuela urbana de natacion del municipio de Cáqueza, se desarrollaron las competencia de los niños de inciacion, donde se utilizaron flotadores y tubalu, para la segunda categoria se desarrollaron competencias especificas de estilo libre y con la categoria de perfeccionamiento se desarrollo una competencia en estilo libre y espalda.	Formador deportivo municipio de Caqueza Jorge Torres y de indeportes Jair Basto
Entrega de refrigerios	10 min	Se realizo la entrega de refrigerios a los deportistas que participaron de la actividad de igual manera a los padres de familia que los acompañaron	Formador deportivo municipio de Caqueza Jorge Torres y de indeportes Jair Basto
Cierre	5 minutos	Se realiza el cierre y agradecimiento por la asistencia al evento	Formador deportivo municipio de Caqueza Jorge Torres y de indeportes Jair Basto





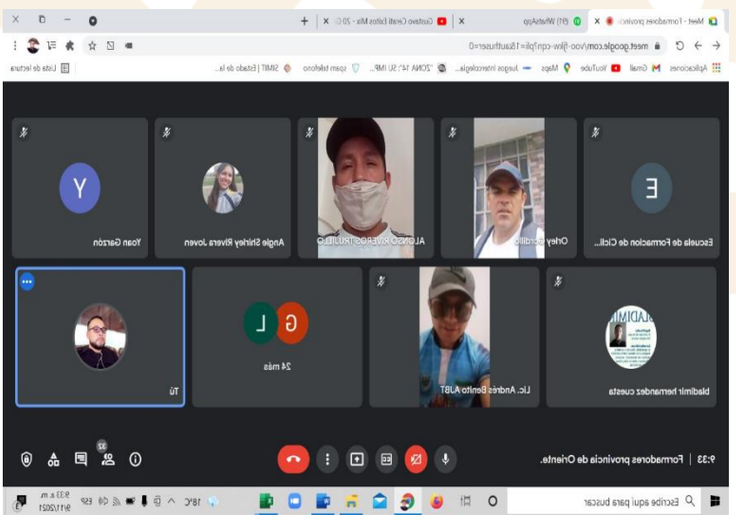


Obligación 12



Obligación 13





Obligación 14





Horarios y sitios de entrenamiento

HORARIOS DE ENTRENAMIENTO ESCUELA RURAL DE NATACION				
DIA	HORA INICIO	HORA FINALIZACION	CATEGORIA	VEREDA
Martes	12	14	Iniciacion	TABLON
	14	16	Fundamentacion	
	16	18	Perfeccionamiento	
Jueves	12	14	Iniciacion	MERCADILLO
	14	16	Fundamentacion	
	16	18	Perfeccionamiento	
Viernes	12	14	Iniciacion	TABLON
	14	16	Fundamentacion	
	16	18	Perfeccionamiento	