EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS MES DE AGOSTO

Zulait Yesenia Gómez Barahona

Periodo informado: Del 01 al 30 de agosto.

Numero de contrato: 180 de 2022

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS

Obligación 1: Efectué la organización y realización de las actividades necesarias para lograr la cobertura requerida contractualmente, la cual está dividida en tres grupos cada uno según su nivel de formación, (Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento). Estos grupos además de tener características en común por grupo etario los identifica también la experiencia técnica y de ejecución. Cada uno de ellos los componen 15 deportistas para un total de 45 activos.

Para alcanzar este objetivo fue necesario: la publicación de la oferta por redes sociales y la constante difusión del avance de la misma, contacto directo con los rectores de las instituciones educativas para la masificación desde las mismas y con los presidentes de juntas de acción comunal a fin llevar a lo largo y ancho del territorio los procesos de formación deportiva emitidos por el departamento en coordinación con el ente municipal.



Obligación 2: Plan pedagógico – Malla curricular – Horarios y sitios

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO DEL VOLEIBOL

ESCUELAS DE FORMACION



INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

2022

Introducción

Durante el proceso de formación deportiva establecido por INDEPORTES Cundinamarca y en aras de proporcionar a los Cundinamarqueses herramientas de formación integral e incentivar a la práctica del deporte en edades tempranas se determina la estructuración de metas y objetivos en la disciplina de Voleibol; quienes en esencia provea a los jugadores desde las primeras prácticas, herramientas de mejora en las capacidades psicomotrices como la coordinación, afectando así el sistema nervioso central a fin de mejorar la eficiencia técnica y la concentración y a la vez las capacidades condicionales y determinantes de la disciplina. El desarrollo de dichas actividades mejora la capacidad de velocidad de reacción en los segmentos corporales, determinados por los reflejos visuales.

La metodología pedagógica para este desarrollo se tomará como referencia los juegos cooperativos del voleibol, herramienta que permite al interior de los procesos de formación personal de los individuos de una manera positiva a partir de actividades físicas lúdicas. Así se promoverá estados constantes de comunicación de forma creativa ante el conocimiento del deporte.

Dentro la provincia sabana centro se resaltará la importancia de la formación integral de los jóvenes, que por medio del voleibol tendrán aprovechamiento del tiempo libre desarrollando capacidades motoras y gustos por el deporte; donde disfrutara de un sano esparcimiento que propiciara un espacio de socialización e integración con sus compañeros. Por Último, se pretende llegar a obtener un conocimiento didáctico de este deporte en la comunidad en general, como alternativa deportiva para niños y jóvenes del departamento de Cundinamarca.

Cabe resaltar las características de la disciplina de manera tal que esta caracterización nos permita el planteamiento de dichos objetivos:

1. Deportes sin posesión del balón: No permite el contacto.
2. Fundamental el control del balón: Necesidad técnica.
3. Alta Intensidad: Base física establecida.
4. Ofensiva – Defensiva: Sistemas Tácticos
5. Bajo Índice de lesiones: Por Trauma.
6. No tiene Tiempo límite: Requiere de una base aeróbica.
7. Somatotipo: Prevalencia Ecto- mesomorfo

Justificación

En la actualidad el contexto educación determina la importancia de la formación integral como fin último, esto supone en la generalidad la importancia de adquirir conocimiento académico, con un proceso de transversalidad en las actividades de desarrollo motriz alcanzado así una eficiencia en el desarrollo de los deportistas en formación

De esta manera surge la necesidad de crear espacio y programas donde se pueda explorar y desarrollar todas las posibilidades del proceso ya mencionado (motriz).

Para lo cual se hace necesario masificar y mejorar el desarrollo del voleibol del departamento como proceso complementario del currículo académico de cada uno de los niños de la escuela de formación. Este programa posee una división que estará sustenta por la teoría de la edad biológica y cronológica que se clasificaría con tres procesos de formación que se conocerán como iniciación, fundamentación y perfeccionamiento para lo cual se puede inferir que tenemos una población objetiva con rangos de edad entre los 6 a 17 años

Marco legal

A partir de la constitución política de 1991, en el artículo 52 se determina que “*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*

educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas" CP Art 52

Por su parte la corte constitucional en aras de reglamentar el ejercicio educativo y de asequibilidad a programas de carácter social se pronuncia con:

La Ley General de la Educación (115) en la cual se establecen lineamientos para el programa de formación académica, por su parte ley del deporte (181 de 1995) resalta la importancia del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre bien estructurado para la obtención de una población sana y útil mediante la formulación del sistema nacional del deporte cuyo agentes principales serán los encargados de fomentarlo dentro del territorio nacional y cuyo caso en particular en la formación en las diferentes disciplinas según preferencia.

El deporte contribuye un proceso pedagógico a la sociedad cuya base debe ser eminentemente biológica, higiénica y social, sin embargo, constituye igualmente manifestaciones de la cultura física, la recreación y el tiempo libre, el deporte como fenómeno social y la actividad física en todos sus contextos.

El deporte es un medio de la educación y herramienta pedagógica importante que se puede disponer al servicio de la formación de los niños, por medio de este se fomenta los valores cívicos y morales perfeccionando el movimiento corporal, se logra un desarrollo físico ayudando a mejorar la salud utilizando el tiempo libre en forma racional y adecuada.

Objetivo general

Diseñar, estructurar y elaborar un programa que alcance un apropiado proceso metodológico en cada una de las diferentes categorías de iniciación, formación y perfeccionamiento del entrenamiento deportivo en el Voleibol, diversificando los contenidos pedagógicos, técnicos, físicos, tácticos, psicológicos; que permita obtener los resultados del departamento logros deportivos en las competencias oficiales en las que se participe.

Objetivos específicos

- ✓ Mantener planes de entrenamiento fundamentados en la base científica.
- ✓ Posicionar al voleibol como una escuela de formación fuerte del departamento.
- ✓ Formular temáticas y metodología para cada una de las categorías que conforman la estructura del voleibol local.
- ✓ Mantener buena imagen institucional a través del voleibol.
- ✓ Promover el voleibol en edades bases (iniciación)
- ✓ Mejorar las capacidades técnicas, tácticas, físicas individuales y colectivas de cada individuo o grupo.
- ✓ Fomentar el sentido deportivo, inducir al niño a aceptar las reglas de un juego y acatarlas con disciplina.

ESTRUCTURA DEL PROYECTO

Iniciación

En este proceso es importante el desarrollo de procesos de enseñanza y aprendizaje, en edades inferiores, con el propósito de permitir un desarrollo psicomotriz, técnico y táctico. Inculcando el amor por la práctica de este deporte a través del juego recreativo y a la vez vinculándolos con

experiencias como competencias y festivales organizados para estos procesos.

Que tendrán la cobertura de niños y niñas de 6 A 8 años

Objetivo General

Orientar procesos pedagógicos de enseñanza-aprendizaje adecuados, propios de la categoría y de la edad, propiciando el inicio de la formación deportiva, afianzando las habilidades motrices, técnicas, físicas, tácticas de base, desarrollando aspectos psicológicos individuales y colectivos de los niños generando espacios de esparcimiento, recreación y disciplina deportiva enfatizando los valores y principios que les permitan fortalecer el proceso de formación integral.

Contenidos

Aspectos Motrices y físicos

- Lateralidad, Adelante, atrás
- Coordinación general y específica
- Posturas básicas del Voleibol
- Movimientos propios hacia el balón
- Agilidad, Caídas, Rapidez, Agilidad Reacción
- Flexibilidad y elasticidad

Táctica

- Cooperación y oposición
- Movimientos hacia el balón
- Anticipación hacia el balón
- Táctica básica de equipo
- Táctica individual

Técnica

- Capturar
- Lanzar
- Pase por abajo
- Recepción
- Saque por abajo
- Remate

Juegos

- Juegos pequeños
- Voleo 1 vs 1
- Mini Voleibol 2 x 2
- Mini Voleibol 3 x 3
- Mini Voleibol 4 x 4

Estrategias

- Promoción por los diferentes canales de publicidad del municipio
- Asignación de espacios propios para el grupo de iniciación

- Disposición de implementación adecuada para la iniciación.
- Desarrollo de los entrenamientos a partir del juego y actividades recreativas con objetivos claros y medibles.
- De lo simple a lo complejo.
- De lo conocido a lo desconocido.
- Realización y participación en festivales de mini voleibol a nivel municipal, departamental y nacional
- Implementación de test básicos de carácter técnico motriz, técnico, físico y táctico.
- Ejecución de actividades complementarias recreativas tendientes a la integración de los grupos y de la utilización de otros medios de trabajo.

Metas:

Organizativas

- ✓ Conformar un grupo de iniciación de por lo menos con 20 niños.
- ✓ Desarrollar mínimo 3 sesiones de entrenamiento semanal con el grupo.
- ✓ Organizar actividades recreativas durante el año.
- ✓ Participar en torneos para la categoría.

Técnicos deportivos

- ✓ A término del año presente los alumnos deberán dominar las técnicas del golpe de antebrazo o golpe bajo, saque por debajo, pase de volea, y sistemas de juego básico; (seis – seis, cuatro- cuatro
- ✓ Al finalizar el año los alumnos deberán conocer las reglas básicas de juego y las de su categoría
- ✓ Los alumnos podrán diferenciar y escoger la posición que más les guste para el juego (Inicio a la fundamentación)

Fundamentación

Cobertura de niños y niñas de 9 A 12 años

Objetivo general

Fortalecer y reforzar procesos de fundamentación deportiva a nivel formativo y de rendimiento con el propósito de enriquecer aspectos fundamentales de la disciplina.

Contenido temático

Preparación teórica

- Historia del deporte
- Reglamento Básico
- Conocimientos básicos del juzgamiento
- Sistema de juego

Preparación técnica y fundamentos

- Posiciones básicas y desplazamientos
- Lanzamientos y desplazamientos
- Fundamentos técnicos
- Lanzamientos y recepción
- Pase de dedos y perfeccionamiento de la volea
- Saque flotante y saque de tenis
- Pase de antebrazo y volea
- Remate y bloqueo

Preparación táctica

- Ubicación en el campo de juego
- Alineación de jugadores
- Sistema de juego básicos con permutas e infiltraciones
- Esquema de juego
- Complejo 1 y 2

Preparación física

- Preparación física General: Desarrollo capacidades funcionales
- Preparación física Especial: Desarrollo de habilidades específicas para el voleibol
- Desarrollo de velocidad, habilidades, percepción espacial, visión periférica, lateralidad, equilibrio, coordinación, cálculo de trayectoria del balón.

Preparación psicológica e integral

- Educación de la personalidad del deportista
- Educación estabilidad emocional
- Educación del trabajo en grupo
- Adaptación al juego, competencias

Estrategias

Metodología:

- Masificar los grupos, promocionando por los medios de comunicación del municipio el cronograma de actividades y motivando su incorporación a los grupos.
- Conocimiento y desarrollo del plan gráfico y teórico del entrenamiento, respetando sus meso ciclos, etapas y sesiones
- Desarrollo del plan de trabajo por ciclos y niveles previamente establecidos para lograr objetivos a corto y largo plazo
- Desarrollo de sesiones, diversas y lúdicas.

Actividades complementarias

- Pruebas de valoración y Evaluación Físicas, Técnicas, Tácticas, teóricas
- Competencias principales organizadas por entes oficiales y privados

Organizativas

- Conformar un grupo con por lo menos 20 niños
- Desarrollar como mínimo tres sesiones de entrenamiento semanal con el grupo.

Preparación física

- Preparación física General: Desarrollo capacidades funcionales
- Preparación física Especial: Desarrollo de habilidades específicas para el voleibol
- Desarrollo de velocidad, habilidades, visión periférica, lateralidad, equilibrio, coordinación.

Preparación psicológica e integral

- Educación de la personalidad del deportista
- Educación cualidades volitivas
- Educación estabilidad emocional
- Educación del trabajo en grupo

Perfeccionamiento

Cobertura de niños y niñas de 13 A 17 años

Objetivo general

Especializar y potencializar las diferentes capacidades y habilidades en el deportista llevándolo a la obtención de logros por medio de participaciones de carácter municipal, departamental, nacional e internacional según la evolución del deportista.

Contenido temático

Preparación teórica

- Recordar la historia del deporte
- Reglamento y sus aplicaciones en la táctica de juego
- Conocimientos básicos del juzgamiento
- Conocimiento y desarrollo de la planilla de juego.

Preparación técnica

- Posiciones básicas y desplazamientos aplicados a la táctica de juego
- Fundamentos técnicos aplicados a la táctica de juego

Preparación táctica

- Acciones tácticas en ataque individual y colectivo
- Acciones tácticas defensivas individual y de grupo
- Alineación de jugadores
- Sistema de juego 5-1

Preparación física

- Preparación física General: Desarrollo capacidades funcionales
- Preparación física Especial: Desarrollo de habilidades específicas para el voleibol

Preparación psicológica e integral

- Educación de la personalidad del deportista
- Educación cualidades volitivas
- Educación estabilidad emocional
- Educación del trabajo en grupo
- Adaptación al juego, competencias
- Logro del objetivo.

Estrategias

Metodología:

- Masificación de los grupos, visitando y promocionando el cronograma de actividades y motivando su incorporación a los grupos.
- Conocimiento y desarrollo del plan gráfico y teórico del entrenamiento, respetando los periodos, etapas y sesiones
- Desarrollo del plan de trabajo por sesiones previamente establecidas para lograr objetivos a corto y largo plazo, manejando porcentajes y cargas de trabajo en cada tema.
- Desarrollo de sesiones diversas de carácter lúdico y complementario.

Actividades complementarias

- Pruebas de valoración y Evaluación Físicas, Técnicas, Tácticas, teóricas
- Competencias principales organizadas de entes oficial y privadas de carácter fundamental y preparatorio
- Participación en festivales.

Cronograma de actividades
Metas Especificas

- ✓ Desarrollar sesiones debidamente planificadas mediante los modelos de planeación existentes en la literatura y que además alcance el desarrollo de los deportistas.
- ✓ Lograr que el voleibol de sabana centro se posicione en el top 5 del departamento.
- ✓ Dosificar cargas adecuadas según el desarrollo fisiológico y etarios de las diferentes categorías.
- ✓ Posicionar el voleibol de sabana centro como un proceso de calidad y que ponga en alto los esfuerzos realizados por la administración departamental para el desarrollo del mismo.
- ✓ Masificar la participación en edades tempranas en el Voleibol de sabana centro.
- ✓ Desarrollar capacidades propias de la disciplina en todos los asistentes al proceso

Metas Generales

Aspectos tácticos
Manejar del Sistema de Juego en esta categoría del 5-1
Conocer las reglas de voleibol
Tener claro las apreciaciones de juzgamiento dentro del juego

Aspectos competitivos
Tener un equipo competitivo para representación del municipio en los diferentes torneos a nivel nacional

Aspectos físicos
Mejorar la capacidad física de cada uno de los deportistas teniendo como base los test de evaluación y luego de valoración establecidos en el plan con unas pruebas generales y específicas ya establecidas.

Mallas curriculares

"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
VOLEIBOL	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCIÓN ADAPTACIÓN	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA EL BUEN DESARROLLO DE CADA CAPACIDAD Y EL DESEMPEÑO DELAS MISMAS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR CORRER SALTAR ATRAPAR RODAR	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA QUE TIENE LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PARA DESARROLLAR CUALQUIER ACTIVIDAD DEPORTIVA
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA MAXIMA EXPLOSIVA REACCIÓN	RECONOCE LA IMPORTANCIA DELAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS, COMO FACTORES QUE DETERMINAN LA CONDICION FISICA DE LOS NIÑOS QUE LO ORIENTAN HACIA LA REALIZACION DE UNA DETERMINADA ACTIVIDAD FISICA Y POSIBILITAN EL DESARROLLO DE SU POTENCIAL FISICO MEDIANTE SU ENTRENAMIENTO.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO REACCION GESTUAL	
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	SAQUE	EJERCICIOS DE SAQUE DE TENIS O SAQUE DE ARRIBA SAQUE DE SEGURIDAD O FRONTAL DE ABAJO SAQUE FLOTANTEDE FRENTE Y LATERAL SAQUE DE GANCHO SAQUE EN SALO	EJECUTA CON DOMINIO PROPIO LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA CADA GESTO TECNICO Y TACTICO DEL DEPORTE VOLEIBOL PARA ASI LOGRAR UN AVANCE NOTORIO EN CADA ETAPA, ESTO CONYEVA UN ESFUERZO MOTIVANTE EN CADA SESION PROGRAMADA POR SU ENTRENADOR Y ASI LOGRAR EL OBJETIVO DESEADO.
				2	PASE O RECEPCION	EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS PATRONES DE MOVIMIENTO ESTATICO Y CON MOVIEMIENTO AFIANZAMIENTO CO EL ELEMENTO MOVIMIENTOS FLUIDOS	
				3	GOLPE DE DEDOS	EJERCICOS CON BALON EJERCICIOS CON BALON Y DESPLAZAMIENTOS EJERCICOS DE PASE HACIA ATRÁS EJERCICOS EN SUSPENSION EJERCICIO DE TACTICA INDIVIDUAL DEL RECIBIDOR	
				4	REMATE	EJERCICIO SIN BALON EJERCICIOS CON BALON EJERCICIOS CON LANZAMIENTO DE BALON EJERCICIOS A SOLAS EJERCICIOS CON LA COLOCADORA	
				5	BLOQUEO Y DEFENSA	EJERCICIOS DE POSTURA PARA LA PREPARACION Y EJECUCION DEL BLOQUEO BLOQUEOS MULTIPLES ATAQUE DE ZAGUERO ATAQUE LENTO BLOQUEO CON PENETRACION	
				6	CAIDA	PLANCAHA LATERAL FRONTAL	
				7	GOLPE DE ANTEBRAZOS	EJERCICIOS CON BALON EJERCICOS CON BALON EN DESPLAZAMIENTO EJERCICOS EN SUSPENSION EJERCICIOS CON PASE HACIA ATRÁS EJERCICIOS DE TACTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR	
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	DEFINICION DECONCEPTOS DEFINICION DE CAPACIDADES DEFINICION DE GESTOS TECNICOS DEFINICION DE LA TACTICA	MANIFIESTA INTERES, EN TODOS LOS TEMAS Y/O CONCEPTOS DEL DEPORTE EN PRACTICA

	C N	TEORICO				EVALUACION	
				2	REGLAMENTACION	REGLAS GENERALES	MANIFIESTA SUMA IMPORTANCIA EN ENTENDER EL REGLAMENTO A LA PERFECCION Y SEGUIRLO AL PIE DE LA LETRA PARAY ASI OBTENER UN BUEN DESEMPEÑO
						REGLAS CINCO REGLAS MAS IMPORTANTES	
						REGLAMENTO MODIFICADO	
						LAS PRIMERAS REGLAS DEL VOLEIBOL	
						EVALUACION	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	DEFINICION	MANIFIESTA PROFUNDO RESPETO, CON SENTIDO DE PERTENENCIA INVOLUCRANDOSE CON RESPONSABILIDAD EN ESTA DISCIPLINA, CON APOYO DE SUS FAMILIARES
						COMO APLICAR SENTIDO DE PERTENENCIA	
						CREAR SU PROPIO CONCEPTO	
						HONRADEZ	
						CUIDADO DE LOS ESCENARIOS	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	SE INTERESA POR EL CUMPLIMIENTO DE VOLORES EN CADA SESION Y LO PONE EN PRACTICA EN EL AMBITO SOCIAL Y EN SU VIDA COTIDIANA
						PUNTUALIDAD	
						COMPROMISO	
						COMPAÑERISMO	
						TRABAJO EN EQUIPO	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE , TIENE INTERES POR COMER SANAMENTE, POR PORTAR BIEN EL UNIFORME, POR IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y EL EJERCICIO FISICO
						ALIMENTACIÓN	
						PRESENTACION PERSONAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	IDENTIFICA EL ESFUERZO MOTIVANTE, PARA LA APRESIACION HACIA EL FUTURO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
						CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS PROPUESTOS	
						SER EJEMPLO	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	IDENTIFICA LOS MODELOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, ATRAVES DE CADA SESION DE ENTRENAMEINTO Y LOGRA UNA APRESIACION ASERTIVA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						PENSAR POSITIVAMENTE	
						PERCIBIR EMOCIONES	
						CONTROL DE EMOCIONES	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGO MI NOMBRE ES	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA GENERACION DE ESPACIOS RECREATIVOS QUE SE LES BRINDA PARA OBTENER NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE Y DISFRUTE DE LAS ACTIVIDADES LUDICAS, LAS CUALES BUSCAN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS FORTALECIENDO ASPECTOS COGNITIVOS, EMOCIONALES, AFECTIVOS, MOTRICES Y DE INTERRELACION SOCIAL, DESDE LA PRACTICA RECREATIVA, ASI MISMO A TRAVES DEL JUEGO LIBRE, LOS JUEGOS TRADICIONALES Y DEPORTIVOS TAMBIEN SE PROMUEVEN APRENDIZAIES LA CUAL SE PUEDE PRACTICAR EN TODOS LOS NIVELES Y EDADES
						JUEGOS DINAMICOS	
						JUEGOS DE COOPERACION	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA RAYUELA	
						CARRETILLA	
						TRIQUI	
						STOP	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANZA	
						DIBUJO	
						JUEGOS DE ROLES	
						EXPRESION CORPORAL	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE VELOCIDAD	
						CIRCUITO DE COORDINACION	
						CIRCUITO DE LANZAMIENTO	
						CIRCUITOS MIXTOS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ACTIVIDAES LUDICAS	

FECHA DE ENTREGA	18/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	Yesenia Gomez, Juan Sanchez, Estefany Cordoba, Jonnier Calvo
MUNICIPIO	SABANA CENTRO

"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
	FUNDAM	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EJECUTA CON DOMINIO PROPIO LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA CADA GESTO TECNICO Y TACTICO DEL DEPORTE VOLEIBOL PARA ASI LOGRAR UN AVANCE NOTORIO EN CADA ETAPA, ESTO CONYEVA UN ESFUERZO MOTIVANTE EN CADA SESION PROGRAMADA POR SU ENTRENADOR Y ASI LOGRAR EL OBJETIVO DESEADO.
						RITMO	
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	
						REACCIÓN	
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA QUE TIENE LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PARA DESARROLLAR CUALQUIER ACTIVIDAD DEPORTIVA
						CORRER	
						SALTAR	
						ATRAPAR	
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DELAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS, COMO FACTORES QUE DETERMINAN LA CONDICION FISICA DE LOS NIÑOS QUE LO ORIENTAN HACIA LA REALIZACION DE UNA DETERMINADA ACTIVIDAD FISICA Y POSIBILITAN EL DESARROLLO DE SU POTENCIAL FISICO MEDIANTE SU ENTRENAMIENTO.
						MAXIMA	
						EXPLOSIVA	
						REACCIÓN	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	
						REACCION	
						GESTUAL	
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	REMATE	EJERCICIO SIN BALON	EJECUTA CON DOMINIO PROPIO LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA CADA GESTO TECNICO Y TACTICO DEL DEPORTE VOLEIBOL PARA ASI LOGRAR UN AVANCE NOTORIO EN CADA ETAPA, ESTO CONYEVA UN ESFUERZO MOTIVANTE EN CADA SESION PROGRAMADA POR SU ENTRENADOR Y ASI LOGRAR EL OBJETIVO DESEADO.
						EJERCICIOS CON BALON	
						EJERCICIOS CON LANZAMIENTO DE BALON	
						EJERCICIOS A SOLAS	
						EJERCICIOS CON LA COLOCADORA	
				2	CAIDA	EJERCICIOS DE CAIDA LATERALE	
						EJERCICIOS DE CAIDA FRONTAL	
						EJERCICIOS DE PLANCHA	
						COORDINADA	
				3	BLOQUEO Y DEFENSA	EJERCICIOS DE POSTURA PARA LA PREPARACION Y EJECUCION DEL BLOQUEO	
						EJERCICIOS BLOQUEO DOBLE Y BLOQUEO TRIPLE	
						EJERCICIOS BLOQUEO CON SALTO AL BAOLON	
						EJERCICIOS DEFENSA SIN TEMOR	
						ATAQUE LENTO	
				4	GOLPE DE DEDOS	EJERCICOS CON BALON	
						EJERCICIOS CON BALON Y DESPLAZAMIENTOS	
						EJERCICOS DE PASE HACIA ATRÁS	
						EJERCICOS EN SUSPENSION	
						EJERCICIO DE TACTICA INDIVIDUAL DEL RECIBIDOR	
				5	SAQUE	EJERCICIOS DE SAQUE DE TENIS O SAQUE DE ARRIBA	
						SAQUE DE SEGURIDAD O FRONTAL DE ABAJO	
						SAQUE FLOTANTEDE FRENTE Y LATERAL	
						SAQUE DE GANCHO	
						SAQUE EN SALO	
				6	PASE	EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	

VOLEIBOL	ENTACION					EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
				7	GOLPE DE ANTEBRAZO	EJERCICIOS CON BALON	
						EJERCICOS CON BALON EN DESPLAZAMIENTO	
						EJERCICOS EN SUSPENSION	
						EJERCICIOS CON PASE HACIA ATRÁS	
						EJERCICIOS DE TACTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DEFINICION DECONCEPTOS	MANIFIESTA INTERES, EN TODOS LOS TEMAS Y/O CONCEPTOS DEL DEPORTE EN PRACTICA
						DEFINICION DE CAPACIDADES	
						DEFINICION DE GESTOS TECNICOS	
						DEFINICION DE LA TACTICA	
						EVALUACION	
				2	REGLAMENTACION	REGLAS GENERALES	MANIFIESTA SUMA IMPORTANCIA EN ENTENDER EL REGLAMENTO A LA PERFECCION Y SEGUIRLO AL PIE DE LA LETRA
						REGLAS CINCO REGLAS MAS IMPORTANTES	
						REGLAMENTO MODIFICADO	
						LAS PRIMERAS REGLAS DEL VOLEIBOL	
						EVALUACION	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	DEFINICION	MANIFIESTA PROFUNDO RESPETO, CON SENTIDO DE PERTENENCIA INVOLUCRANDOSE CON RESPONSABILIDAD EN ESTA DISCIPLINA, CON APOYO DE SUS FAMILIARES
						COMO APLICAR SENTIDO DE PERTENENCIA	
						CREAR SU PROPIO CONCEPTO	
						CUIDADO DE LOS ESCENARIOS	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	SE INTERESA POR EL CUMPLIMIENTO DE VOLORES EN CADA SESION Y LO PONE EN PRACTICA EN EL AMBITO SOCIAL Y EN SU VIDA COTIDIANA
						PUNTUALIDAD	
						COMPROMISO	
						COMPAÑERISMO	
						TRABAJO EN EQUIPO	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE , TIENE INTERES POR COMER SANAMENTE, POR PORTAR BIEN EL UNIFORME, POR IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y EL EJERCICIO FISICO
						ALIMENTACIÓN	
						PRESENTACION PERSONAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	IDENTIFICA EL ESFUERZO MOTIVANTE, PARA LA APRESIACION HACIA EL FUTURO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
						CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS PROPUESTOS	
						SER EJEMPLO	
						CREATIVOS	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	IDENTIFICA LOS MODELOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, ATRAVES DE CADA SESION DE ENTRENAMEINTO Y LOGRA UNA APRESIACION ASERTIVA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						MANEJAR EMOCIONES	
						PERCIBIR EMOCIONES	
						UTILIZAR EMOCIONES	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGO MI NOMBRE ES	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA GENERACION DE ESPACIOS RECREATIVOS QUE SE LES BRINDA PARA OBTENER NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE Y DISFRUTE DE LAS ACTIVIDADES LUDICAS, LAS CUALES BUSCAN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS FORTALECIENDO ASPECTOS COGNITIVOS, EMOCIONALES, AFECTIVOS, MOTRICES Y DE INTERRELACION SOCIAL, DESDE LA PRACTICA RECREATIVA, ASI MISMO A TRAVES DEL JUEGO LIBRE, LOS JUEGOS TRADICIONALES Y DEPORTIVOS TAMBIEN SE PROMUEVEN APRENDIZAJES LA CUAL SE PUEDE PRACTICAR EN TODOS LOS NIVELES Y EDADES
						JUEGOS DINAMICO	
						JUEGOS DE COOPERACION	
						JUEGOS CON OPOCISION	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA RAYUELA	
						COGIDAS	
						TRIQUI	
						STOP	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANZA	
						DIBUJO	
						JUEGOS DE ROLES	
						EXPRESION CORPORAL	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE VELOCIDAD	
						CIRCUITO DE COORDINACION	
						CIRCUITO DE LANZAMIENTO	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ACTIVIDAES LUDICO DEPORTIVAS	

FECHA DE ENTREGA	18/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Yesenia Gomez, Juan Sanchez, Estefany Cordoba, Jonnier Calvo
MUNICIPIO	SABANA CENTRO

"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
VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EJECUTA CON DOMINIO PROPIO LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA CADA GESTO TECNICO Y TACTICO DEL DEPORTE VOLEIBOL PARA ASI LOGRAR UN AVANCE NOTORIO EN CADA ETAPA, ESTO CONYEVA UN ESFUERZO MOTIVANTE EN CADA SESION
						RITMO	
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	
						REACCIÓN	
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA QUE TIENE LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PARA DESARROLLAR CUALQUIER ACTIVIDAD DEPORTIVA
						CORRER	
						SALTAR	
						ATRAPAR	
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ACONDICIONAMIENTO ANATOMICO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DELAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS, COMO FACTORES QUE DETERMINAN LA CONDICION FISICA DE LOS NIÑOS QUE LO ORIENTAN HACIA LA REALIZACION DE UNA DETERMINADA ACTIVIDAD FISICA Y POSIBILITAN EL DESARROLLO DE SU POTENCIAL FISICO MEDIANTE SU ENTRENAMIENTO.
						FUERZA MAXIMA	
						RESISTENCIA A LA FUERZA	
						FUERZA EXPLOSIVA	
						RES. A LA FUERZA EXPLOSIVA	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
						BASE I - BASE III	
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	
						TIEMPO DE REACCION	
						GESTUAL	
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	GOLPE DE DEDOS	EJERCICOS CON BALON	EJECUTA CON DOMINIO PROPIO LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA CADA GESTO TECNICO Y TACTICO DEL DEPORTE VOLEIBOL PARA ASI LOGRAR UN AVANCE NOTORIO EN CADA ETAPA, ESTO CONYEVA UN ESFUERZO MOTIVANTE EN CADA SESION PROGRAMADA POR SU ENTRENADOR Y ASI LOGRAR EL OBJETIVO DESEADO.
						EJERCICIOS CON BALON Y DESPLAZAMIENTOS	
						EJERCICOS DE PASE HACIA ATRÁS	
						EJERCICOS PASE EN SUSPENSION	
						EJERCICIO DE TACTICA INDIVIDUAL DEL RECIBIDOR, REMATADOR	
				2	CAIDAS	EJERCICIOS DE CAIDA LATERALE	
						EJERCICIOS DE CAIDA FRONTAL	
						DEFENSA CON CAIDA	
				3	BLOQUEO Y DEFENSA	EJERCICIOS DE POSTURA PARA LA PREPARACION Y EJECUCION DEL BLOQUEO	
						BLOQUEOS MULTIPLES	
						ATAQUE DE ZAGUERO	
						ATAQUE LENTO	
						BLOQUEO CON PENETRACION	
				4	REMATE	EJERCICIO DE BALON ALTO	
						EJERCICIO DE REMATE DE BALON EN CORTA	
						EJERCICIO DE REMATE DE BALON EN SEMICORTA	
						EJERCICIO DE REMATE DE BALON EN TENSA	
				5	SAQUE	EJERCICIOS DE SAQUE DE TENIS O SAQUE DE ARRIBA	
						SAQUE DE SEGURIDAD O FRONTAL DE ABAJO	
						SAQUE FLOTANTEDE FRENTE Y LATERAL	
						SAQUE DE GANCHO	
						SAQUE EN SALO	
				6	GOLPE DE ANTEBRAZOS	EJERCICIOS CON BALON	
						EJERCICOS CON BALON EN DESPLAZAMIENTO	
						EJERCICOS EN SUSPENSION	
						EJERCICIOS CON PASE HACIA ATRÁS	
						EJERCICIOS DE TACTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR	
				7	ATAQUE	EJERCICIOS DE REMATE Y GOLPE DE DEDOS	
						EJERCICOS DE ATAQUE DE TERCER TOQUE	
						EJERCICIO DE ATAQUE DE SEGUNDO TOQUE	
						EJERCICIO AAQUE DE PRIMER TOQUE	
						DEFINICION DECONCEPTOS	

	E N T O	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DEFINICION DE CAPACIDADES	MANIFIESTA INTERES, EN TODOS LOS TEMAS Y/O CONCEPTOS DEL DEPORTE EN PRACTICA
						DEFINICION DE GESTOS TECNICOS	
						DEFINICION DE LA TACTICA	
						EVALUACION	
				2	REGLAMENTACION	NORMAS DE REGLAMENTO ACTUAL	MANIFIESTA SUMA IMPORTANCIA EN ENTENDER EL REGLAMENTO A LA PERFECCION Y SEGUIRLO AL PIE DE LA LETRA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	DEFINICION	MANIFIESTA PROFUNDO RESPETO, CON SENTIDO DE PERTENENCIA INVOLUCRANDOSE CON RESPONSABILIDAD EN ESTA DISCIPLINA, CON APOYO DE SUS FAMILIARES
						COMO APLICAR SENTIDO DE PERTENENCIA	
						CREAR SU PROPIO CONCEPTO	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	SE INTERESA POR EL CUMPLIMIENTO DE VOLORES EN CADA SESION Y LO PONE EN PRACTICA EN EL AMBITO SOCIAL Y EN SU VIDA COTIDIANA
						PUNTUALIDAD	
						COMPROMISO	
						COMPAÑERISMO	
						TRABAJO EN EQUIPO	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE , TIENE INTERES POR COMER SANAMENTE, POR PORTAR BIEN EL UNIFORME, POR IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y EL
						ALIMENTACIÓN	
						PRESENTACION PERSONAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	IDENTIFICA EL ESFUERZO MOTIVANTE, PARA LA APRESIACION HACIA EL FUTURO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
						CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS PROPUESTOS	
						SER EJEMPLO	
						CREATIVOS	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	IDENTIFICA LOS MODELOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, ATRAVES DE CADA SESION DE ENTRENAMEINTO Y LOGRA UNA APRESIACION ASERTIVA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						MANEJAR EMOCIONES	
						PERCIBIR EMOCIONES	
						UTILIZAR EMOCIONES	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGO MI NOMBRE ES	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA GENERACION DE ESPACIOS RECREATIVOS QUE SE LES BRINDA PARA OBTENER NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE Y DISFRUTE DE LAS ACTIVIDADES LUDICAS, LAS CUALES BUSCAN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS FORTALECIENDO ASPECTOS COGNITIVOS, EMOCIONALES, AFECTIVOS, MOTRICES Y DE INTERRELACION SOCIAL, DESDE LA PRACTICA RECREATIVA, ASI MISMO A TRAVES DEL JUEGO LIBRE, LOS JUEGOS TRADICIONALES Y DEPORTIVOS TAMBIEN SE PROMUEVEN APRENDIZAJES LA CUAL SE PUEDE PRACTICAR EN TODOS LOS NIVELES Y EDADES
						JUEGO MI NOMBRE ES	
						JUEGO MI NOMBRE ES	
						JUEGO MI NOMBRE ES	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL LOBO ESTA	
						EL LOBO ESTA	
						EL LOBO ESTA	
						EL LOBO ESTA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANZA	
						DIBUJO	
						JUEGOS DE ROLES	
						EXPRESION CORPORAL	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE VELOCIDAD	
						CIRCUITO DE COORDINACION	
						CIRCUITO DE LANZAMIENTO	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ACTIVIDAES LUDICAS	

FECHA DE ENTREGA	**18/02/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS	**Yesenia Gomez, Juan Sanchez, Estefany Cordoba, Jonnier Calvo**
MUNICIPIO	**Sabana Centro**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: Voleibol

MUNICIPIO: Cogua

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 am a 10:00 am	GRUPO						Iniciación		
	SEDE DE TRABAJO						La Granja		
10:00 am a 12:00 m	GRUPO						Fundamentación		
	SEDE DE TRABAO						La Granja		
12:00 m a 2:00 pm	GRUPO						Perfeccionamiento		
	SEDE DE TRABAO						La Granja		
2:00 pm a 4:00 pm	GRUPO		Iniciación		Iniciación				
	SEDE DE TRABAJO		La Granja		San José				
4:00 pm a 6:00 pm	GRUPO		Fundamentación		Fundamentación				
	SEDE DE TRABAJO		La Granja		San José				
6:00 pm a 8:00 pm	GRUPO		Perfeccionamiento		Perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABAJO		La Granja		San José				

NOMBRE MONITOR Zulait Yesenia Gómez Barahona



FIRMA DEL MONITOR

Obligación 3: Actividades Realizadas**. -**Planillas de Asistencia.

Iniciación

Nivel de Formación	Avance Plan Pedagógico
Iniciación	**Aspectos Motrices y físicos** ▪ Capturar ▪ Lanzar ▪ Pase por abajo ▪ Recepción ▪ Saque por abajo ▪ Remate **Juegos** ▪ Juegos pequeños ▪ Voleo 1 vs 1 ▪ Mini Voleibol 2 x 2 ▪ Mini Voleibol 3 x 3 ▪ Mini Voleibol 4 x 4
Fundamentación	**Preparación táctica** • Posiciones básicas y desplazamientos • Lanzamientos y desplazamientos • Fundamentos técnicos • Lanzamientos y recepción • Pase de dedos y perfeccionamiento de la volea • Saque flotante y saque de tenis • Pase de antebrazo y volea • Remate y bloqueo
Perfeccionamiento	**Preparación técnica** • Acciones tácticas en ataque individual y colectivo • Acciones tácticas defensivas individual y de grupo • Alineación de jugadores • Sistema de juego 5-1.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN

MES: Agosto

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SARA VALENTINA GOMEZ PRADA	3112977675		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
2	ALLISON SOFIA GARNICA	3204923831		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
3	MARIA JOSE CAMARGO MOLINA	3153100425		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
4	YURY ALEXANDRA CASTAÑEDA MONTAÑA	3125836993		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
5	NICOL LORENA RODRIGUEZ MURILLO	3045220712		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
6	MIRIAM VALERIA VENEGAS MORENO	3153320504		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
7	ALLISON MARIANA ROMERO SOTELO	3165765141		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
8	LAURA YULIANA ROMERO SOTELO	3165765141		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
9	PAULA ANDREA LOPEZ MARTINEZ	3204364118		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
10	JULIANA LEON CASTIBLANCO	3202845618		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
11	VALERIA LUISANA RIVERO SUAREZ	3012756626		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
12	ESTEFANY RODRIGUEZ SOBA	3208737624		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
13	JUAN ESTEBAN AGUILAR	3103931644		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
14	VALENTINA HERNANDEZ CARO	3134723718		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
15	SERGIO DAVID VELASQUEZ RODRIGUEZ	3107851464		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN



MES: Agosto

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	KAREN VALENTINA BUITRAGO RODRIGUEZ	3105523846		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
2	ANA MARIA URBINA YOPASA	3103748564		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
3	ANDRES FELIPE CARDOSO VELASQUEZ	3113836480		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
4	JUAN DIEGO VELASQUEZ CASTELLANOS	3118996175		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
5	CAMILA ANDREA GARZON TORRES	3113560676		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
6	PAULA VALERIA ALVARADO SOCHA	3168875757		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
7	EILEEN NICOL GONZALEZ VEGA	3222773030		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
8	DUVAN ALEJANDRO GUZMAN RIOS	3118521636		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
9	SHIRLEY DANIELA FORERO GARCIA	3052475112		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
10	MARYI KATALINA RODRIGUEZ MONTAÑO	3227782895		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
11	NADINE BERNHARD SUAREZ	3132456070		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
12	ANA MARIA RODRIGUEZ NIETO	3112248706		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
13	ANA MARIA HERNANDEZ SANCHEZ	3209491334		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
14	ANA MARIA PAEZ SUSPE	3115371869		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
15	ARENY ESTEFANY VERDUGO MONTAÑO	3103312901		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: PERFECCIONAMIENTO**



MES: Agosto

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BRIGITTE NATALIA VEGA RODRIGUEZ	3134487208		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
2	BRITNEY MICHELL TORRES BENITEZ	3213129200		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
3	DANIEL ESTIVEN CORREDOR MURCIA	3108611730		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
4	DAVID ALEJANDRO MONTES RODRIGUEZ	3203592461		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
5	DAVID SANTIAGO TRIVIÑO FADIÑO	3112903279		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
6	JHONATAN DAVID DIAZ DIAZ	3227244863		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
7	JUAN DAVID PEDRAZA FORERO	3209962980		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
8	JUAN FERNANDO MALAVER GOMEZ	3118330815		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
9	KAREN JULIETH BUITRAGO MORENO	3016846664		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
10	KAREN ELIANA PINZON NIETO	3143127617		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
11	LINA ALEJANDRA DUARTE ORTIZ	3134443277		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
12	LINDA SOFIA SUAREZ CASTRO	3105803379		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
13	SARA SOFIA FORERO ZAMORA	3213444391		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
14	SALOME BANOY RINCON	3123593240		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
15	SAMANTHA BANOY RINCON	3123593241		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Obligación 4: Cuadro de Cobertura – Registro Fotografico.

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
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		1			1										1
7 AÑOS		1			1										1
8 AÑOS		1			1										1
9 AÑOS	1			1											1
10 AÑOS	1			1											1
11 AÑOS		1	1			1									2
12 AÑOS	1	5		1	4	1									6
13 AÑOS		5			4	1									5
14 AÑOS	1	3	1		2	1									4
15 AÑOS	1	7	1		5	2									8
16 AÑOS	1	1		1	1										2
17 AÑOS	7	7	5	1	5	2									13
TOTALES	13	32	8	5	24	8	0	0	0	0	0	0	0	0	45

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL	
MUNICIPIO	COGUA	
NIVEL	INICIACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO – SAN JOSE	MES: Agosto

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



11 Agosto – San José



11 Agosto – San José



11 Agosto – San José



11 Agosto – San José



18 de Agosto – San José



20 de Agosto Coliseo.

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL	
MUNICIPIO	COGUA	
NIVEL	FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO – SAN JOSE	MES: Agosto

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



02 de Agosto- Complejo



09 de Agosto – Complejo



13 – Agosto Complejo





30 – Agosto – Complejo



16 de Agosto – Complejo

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL	
MUNICIPIO	COGUA	
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO – SAN JOSE	MES: Agosto

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



02 de Agosto Complejo



09 de Agosto – Complejo



13 – Agosto Complejo





16 de Agosto – Complejo



20 de Agosto – Complejo.

Obligación 5: Pantallazo Facebook





Obligación 6 Plan Mensual y sesiones Ejecutadas

Plan Mensual

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: COGUA**	
LUGAR:				Complejo deportivo Barrio San Jose Complejo Deportivo	**HORARIO DE PRACTICA:**	Martes 2:00 pm a 8:00 pm Jueves 2:00 pm a 800 pm Sabado 8:00 am a 2:00 pm
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**AGOSTO**	**AGOSTO**	**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X
			COMPAÑERISMO		X	
			JUSTICIA		X	
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X		X
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN		X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO	X		
			ORIENTACION	X	X	
			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN	X		
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	RECEPCION	X	X	
			PASE	X	X	X
			ATAQUE		X	X
			BLOQUEO			X
			SERVICIO	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE RECEPCION		X	X
			DEFENSA DE CAMPO			X
			COMPLEJO K0	X	X	X
			COMPLEJO K1	X	X	X
			COMPLEJO K2		X	X
			SISTEMAS OFENSIVOS			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X	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

FIRMA FORMADOR:

Sesiones de Entrenamiento Agosto.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-04	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Establecer patrón básico de Movimiento para la recepción baja a dos manos

Objetivo Especifico: Fortalecer la posición de recepción baja a dos manos

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Retroalimentación ejercicios sesión anterior	Introducción a la clase	x	5	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	3	Aros
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	6	Balones de Voleibol
Desplazamientos en las líneas del campo	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Juegos con Sobre carga	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	**X**	10	
	Resistencia	Aeróbica			
Repetición de Posición de recepción		Anaeróbica	**x**	10	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Descripción de las zonas del campo	Orientación		x	10	
	Equilibrio				
	Reacción				Balones de Voleibol
	Ritmo				Silbato
	Anticipación				Platillos
	diferenciación				Colchonetas
	acoplamiento				Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			Autorretrato (Virtudes)	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado	X			5	
Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente	X			7	
repeticiones contra la pared a 70 centímetros de la pared	X			4	Silbato
Direccionar el balón a zona tres del campo	X			5	Balones
Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora	X			9	Platillos
Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por el entrenador	X			5	Red de Voleibol
otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	X			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongación neuromuscular estática	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Correcciones generales de ejecución	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-02**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades propias de la disciplina							
Objetivo Especifico: Incentivar a la practica del deporte en casa							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Indicaciones generales de la sesión	Introducción a la clase	x	7	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	2	Aros
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	5	Balones de Voleibol
Juegos Predeportivos	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
Hacia el elemento para alcanzar la ejecución técnica		Desplazamiento	x	15	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

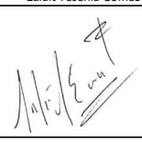
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
Ante estímulos visuales	Reacción	x	10	Balones de Voleibol
	Ritmo			Silbato
	Anticipación			Platillos
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
		Regla dos	5	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Golpear la mano contraria con gesto técnico	x			10	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol
Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta	x			10	
Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados	x			10	
Lanzar y golpear de Antebrazo	x			5	
Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral	x			6	
Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora	X			9	
Alternancia uno por debajo de la malla lo laza y el otro lo regresa de antebrazo.	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	ago-06	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Proporcionar herramienta basicas para el desarrollo de la tecnica del antebrazo

Objetivo Especifico: Definir elementos para la recepcion efectiva

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación	x	Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Retroalimentacion de lo logrado en el proceso	Introducción a la clase	x	7	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	2	Aros
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	5	Balones de Voleibol
Juegos Predeportivos	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

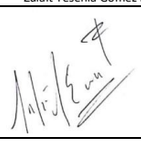
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Estiramientos asisitidos, elongacion maxima	Flexibilidad	Estática	**x**	20	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				Balones de Voleibol
	Ritmo				Silbato
	Anticipación				Platillos
	diferenciación				Colchonetas
Diferentes indicaciones de movimientos indivuduales simultaneos	acoplamiento		x	10	Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
			Regla dos	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Golpe de seguridad a dos metros de la red	x			5	
Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	x			5	
Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	X			10	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol Palo de escoba de 40 cm
Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por el entrenador	X			5	
Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	X			10	
Golpe de antebrazo frente al muro con un palo de escoba de 40 centímetros en la mano	x			10	
Golpe de antebrazo frente al muro a una altura de un metro y una distancia de 70 cm	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	ago-09	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Estimular el proceso de adaptación en las posiciones básicas de juego.							
Objetivo Especifico: Fortalecer la posición de pase o recepción							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicación Tema central	Introducción a la clase	x	5	Conos Aros Balones de Voleibol Platillos
Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	6	
Juego Predeportivo	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Juegos con Sobre carga	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	**X**	10	
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento	**x**	10	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
Descripción de las líneas de Voleibol	Equilibrio			
Lanzar y atrapar pelota pos movimientos	Reacción			Balones de Voleibol Silbato Platillos Colchonetas Pelotas
	Ritmo			
	Anticipación	x	10	
	diferenciación			
	acoplamiento			
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Desplazamiento Lateral	10	
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos lateral, combinados con caídas laterales o frontal en cada línea	x			10	Silbato Balones
Saltos en cada línea, tocarla sentarse y desplazarse	x			10	
Avanzar cruzando piernas adelante y atrás luego de caída frontal	x			4	
Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral	x			6	
Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Correcciones generales de ejecución	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	ago-13	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades de locomoción en el campo de voleibol en los deportistas							
Objetivo Especifico: Optimizar los desplazamientos laterales en los deportistas							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Bienvenida de deportistas	Introducción a la clase	x	5	Conos Aros Balones de Voleibol Platillos
Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	6	
Juego Predeportivo	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Juegos con Autocarga - carretilla	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	**X**	10	
Sumatoria de esfuerzos según comandos	Resistencia	Aeróbica	**x**	20	
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
Descripción de las líneas de Voleibol	Equilibrio			
Lanzar y atrapar pelota pos movimientos	Reacción			Balones de Voleibol Silbato Platillos Colchonetas Pelotas
	Ritmo			
	Anticipación			
	diferenciación	x	10	
	acoplamiento			
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
		Regla 1 del Voleibol	10	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	x			10	Silbato Balones Platillos
Atrapar el balon desde cubito Supino	x			10	
Lanzar y atrapar con las dos rodillas	x			5	
Lanzar y que golpee en el cuádriceps	x			5	
Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados	x			5	
Lanzar y golpear de Antebrazo	x			5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Estudiar regla uno norma FIVB	

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-11**	**Lugar: San José**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Estimular la capacidad coordinativa del deportista de Anticipación.

Objetivo Especifico: Fortalecer la posición de pase o recepción

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicación Tema central	Introducción a la clase	x	5	Conos Aros Balones de Voleibol Platillos
Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
Adecuación morfo funcional	Movilidad Articular	x	6	
Juego Pre deportivo	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Juegos con Sobre carga	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	X	10	Balones de Voleibol Silbato Platillos Colchonetas Pelotas
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
Elongacion neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Descripción de las líneas de Voleibol	Equilibrio		
Lanzar y atrapar pelota pos movimientos	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación	x	10
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Desplazamiento Lateral	10
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volitivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Golpe de seguridad a dos metros de la red	x			10	Silbato Balones
Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	x			10	
Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el	X			4	
Alternancia uno por debajo de la malla uno lo laza y el otro lo regresa de antebrazo.	x			6	
El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Correcciones generales de ejecución	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-16	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Cogua	**Hora:** 2:00 pm	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 6- 9 años
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Estimular el proceso de apredinzaje en la ejecucion de juego.
Objetivo Especifico: Desarrollar accion de juego basico: saque recepcion.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del objetivo de la sesion	Introducción a la clase	x	7	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	2	Aros
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	5	Balones de Voleibol
Juegos Recreativo - Cadena	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Atrapar el elemento pos estimulo Visual	Reacción		x	10	Balones de Voleibol
	Ritmo				Silbato
Ante las acciones del compañero de trabajo.	Anticipación		x	10	Platillos
	diferenciación				Colchonetas
	acoplamiento				Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
			Reglas 1 y 2	10	
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Repeticiones de la técnica frente a la red, aumentando las distancias una vez se cumpla el objetivo de no ser así, regresar a la anterior el compañero se ubica a lado contrario para hacer recepcion				15	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol Palo de escoba de 40 cm Cinta de enmascarar
Dirigir el balón con la técnica del saque a zonas demarcadas por la entrenadora alternando (cortos - largos) en las cuales el compañero de trabajo estara esperando para recepcionar el balon				15	
En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y recepcionar el balón hacia la zona tres	x			15	
Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo recepcionaran el balon para auto atraparlo	x		x	15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-20	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Zulait Yesenia Gomez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la capacidad de ejectar servicios necesarios en la situaciones de juego.

Objetivo Especifico: Ejecutar moviemiento basico del servicio mediante predeportivos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad	x	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Presentacion de los deportistas asistentes	Introduccion a la clase	x	5	Conos Aros Balones de Voleibol
Toma de nombre y entrega de documentos de incripcion	llamado a lista	x	3	
Adecuacion morfofuncional	Movilidad Articular	x	6	
Juego Predeportivo	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Balones de Voleibol
Juegos con Auto-carga	Fuerza	Acondicionamiento Anatomico	**X**	10	Silbato Platillos
	Resistencia	Aerobica			Colchonetas
		Anaerobica			Pelotas
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos en el campo con elemento		Desplazamiento			
Repeticiones pos estimulo Auditivo		Reacciòn	**x**	10	
Elongacion Neuro muscular	Flexibilidad	Estatica		10	
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Descripcion de las lineas de Voleibol	Equilibrio	x	10
Lanzar y atrapar pelota pos movimientos	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Lanzar el balon a dos manos	x			3 min	**Balones de Voleibol** **Mallas** **Cinta de enmascarar**
Golpear el balon hacia arriba por la parte inferior	x			3 min	
Golpear la mano contraria con gesto tecnico	x			4 min	
Lanzar hacia el frente el balon con golpe mano abierta	x			15 min	
Golpe de seguridad a dos metros de la red	x			5	
Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	x			5	
Golpe de seguridad a seis metros de la red	x			5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion neuromuscular estatica	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Elongacion neuromuscular estatica	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gomez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-18**	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**		**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona					**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer el k0 como Inicio del Juego.								
Objetivo Especifico: Establecer la técnica del servicio de seguridad.								
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Ilustración de la unidad a aprender	Introducción a la clase	x	7	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	2	Aros
Adecuación morfo funcional	Movilidad Articular	x	5	Balones de Voleibol
Juegos Recreativo - Cadena	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Sobre- carga, trabajos asistidos en parejas	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	x	10	
Resistencia anaeróbica - Sumatoria de esfuerzos	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica	x	5	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
Tiempo de Reacción - Estimulo Visual.		Reacción	x	5	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Atrapar el elemento pos estimulo Visual	Reacción		x	5	Balones de Voleibol Silbato Platillos Colchonetas Pelotas
	Ritmo				
Anticipación del movimiento frente al balón	Anticipación				
	diferenciación				
	acoplamiento				
Habilidades basicas locomotrices	**Patrones Básicos de Movimiento**		**TEMAS**	10	
Desplazamientos Laterales y Diagonales			Desplazamientos	2,5	
			Saltos	2,5	
			Giro	2,5	
			Lanzamiento	2,5	
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
Juegos de Integración	**Componente recreativo**		**TEMAS**	5	
			Cadena	2,5	
			Cadena Grupal	2,5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizar Saque frente a frente con el compañero sin usar red.	X			20	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol Palo de escoba de 40 cm Cinta de enmascarar
Realizar Saque de frente con el compañero usando como referencia una cuerda a tres metros de altura	X			10	
Repeticiones de la técnica frente a la red, aumentando las distancias una vez se cumpla el objetivo de no ser así, regresar a la anterior.	X			5	
Dirigir el balón con la técnica del saque a zonas demarcadas por la entrenadora alternando (cortos - largos)	X			5	
Realizar saques desde las zona 5 y 1, haciendo rotación especifica (4 servicios por rotación)	X			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-23	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer habilidades básicas de manipulación y contacto.						
Objetivo Especifico: diagnosticar dificultades en el desarrollo de los ejercicios						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Indicaciones generales de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	2	Aros
Adecuación morfo funcional	Movilidad Articular	x	7	Balones de Voleibol
Juegos Pre deportivos	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Trabajos de Auto carga y sobre carga (Juegos)	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	x	25	
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
Caminar sobre línea o cuerda en diferentes direcciones.	Equilibrio				
	Reacción				Balones de Voleibol
	Ritmo				Silbato
	Anticipación				Platillos
Segmentación del movimiento en la recepción baja a dos manos	diferenciación		X	10	Colchonetas
	acoplamiento				Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volitivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Lanzar el balón a dos manos	x			3	
Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	x			10	
Lanzar y tocar las rodillas antes de atrapar el balón	x			10	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol
Desplazamientos lateral, combinados con caídas laterales o frontal en cada línea	x			10	
Saltos en cada línea, tocarla sentarse y desplazarse	x			10	
Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado	X			5	
Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente	X			7	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	Elongación neuromuscular estática	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-27**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Promover las actividades recreativas y de socializacion en equipo.

Objetivo Especifico: Alcanzar el libre esparcimiento en los deportistas de la escuela de formacion mediante una actividad, una salidad Pedagogica.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Indicaciones generales de la sesión	Introducción a la clase			
Llamado a lista	llamado a lista			Caminata ecologica al parque tematico Rio Neusa.
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular			
Juegos Predeportivos	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		

	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		Caminarta Ecologica	2 Horas
		Elevar Cometa	2 Horas
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Caminata ecologica, dirigida hacia el parque Rio Neusa, de todo el grupo.			x	2 Horas	Cometas Hidratacion Balon de Voleibol Compartir (Alimentos)
Elevar cometa en el espacio Asiganado			x	1 Hora	
Juego de Volei en cesped, en los escenarios del parque tematico			x	1 Hora	
Compartir con todos los deportistas de la escuela de Formacion Deportiva.			x	1 Hora	
Regreso al campo deportivo.			x	1 Hora	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	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:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	ago-25	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Consolidar el gesto de recepción baja a dos manos

Objetivo Especifico: Corregir ejecución errada de la técnica

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Dar especificaciones de la ejecución	Introducción a la clase	x	5	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	3	Aros
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	6	Balones de Voleibol
Desplazamientos en las líneas del campo	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico			
	Resistencia	Aeróbica			
Repetición de Posición de recepción con elemento		Anaeróbica	**x**	10	
	Velocidad	Máxima			
Desplazamiento lateral con elemento		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			Balones de Voleibol
	Ritmo			Silbato
Repeticiones de anticipación del elemento	Anticipación	x	10	Platillos
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Golpe de antebrazo frente al muro con un palo de escoba de 40 centímetros en la mano				10	
Golpe de antebrazo frente al muro a una altura de un metro y una distancia de 70 cm				12	
Golpe de antebrazo frente al muro a una altura de 2.50 y una distancia de 140 cm				8	Silbato
Balón seriado lanzado por la entrenadora				5	Balones
Alternancia con una pareja cumpliendo metas en cantidades especificas				5	Platillos
Alternancia por debajo de la malla				5	Red de Voleibol
Alternancia uno por debajo de la malla lo laza y el otro lo regresa de antebrazo.				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongación neuromuscular estática	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Correcciones generales de ejecución	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-30	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Irradiar a los deportistas con el complejo K0 como mecanismo de inicio al Juego
Objetivo Especifico: Proporcionar mas herramientas de desarrollo en la técnica del servicio de Seguridad a los deportistas
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Correcciones de la ejecución de las acciones	Introducción a la clase	x	7	Conos Aros Balones de Voleibol Platillos
Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	5	
Juegos Recreativo - Cadena	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Autocarga con transferencia en el elemento	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	x	20	
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Atrapar el elemento pos estimulo Visual	Reacción		x	10	Balones de Voleibol Silbato Platillos Colchonetas Pelotas
	Ritmo				
	Anticipación				
	diferenciación				
	acoplamiento				
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y atrapar el balón	x			10	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol Palo de escoba de 40 cm Cinta de enmascarar
En parejas alternar el servicio dirigido hacia objetos móviles.	x			15	
El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	x			12	
Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo atraparan	x		x	12	
Juego de tres: Uno saca, dos atrapa y lanza al tercer jugador que se encuentra ubicado a la red, quien se dirigirá a la zona de servicio.	x		x	11	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-04**	**Lugar: San Jose**		**Municipio: Cogua**		**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona						**N° de deportistas: 15**			**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Defender lateralmente los servicios									
Objetivo Especifico: Desarrollar la capacidad de anticipación ante el elemento.									
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
De desplazamiento lateral		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
Anticipación ante el elemento para ejecutar la técnica de recepción post servicio.	Anticipación		x	10	
	diferenciación				Colchonetas
	acoplamiento				Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Defender lateralmente servicios suaves: Realizar servicios hacia los espacios libres aumentando la distancia	x			10	
Desplazamiento lateral a la defensa del servicio, de la zona A la B (2 mts de distancia)	x			10	
Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	x			10	
Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	x			10	
Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	x			10	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-02**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**		**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona					**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Solidificar los elementos adquiridos durante el mesociclo entrante en recepción - saque							
Objetivo Especifico: Proporcionar la importancia del k0 en la acción de juego (Punto directo)							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Balones Medicinales - Bandas elásticas	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas Platillos
		Hipertrofia	**x**	**20**	
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipación				
	diferenciación				
	acoplamiento				
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volitivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	x			10	
Dos formaciones con tres jugadores defienden alternando saques suaves	x			10	
Saques desde el campo de juego; acciones sincronizadas de formaciones con tres jugadores (Dialogo de trabajo) Cambios después de 10 Jugadores.	x			10	
Defensa del saque hacia el levantador, pase hacia el objetivo: Pasar la pelota con precisión hacia la posición del penetrador.	x	x		10	
Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	ago-06	Lugar: Coliseo	Municipio: Cogua	Hora: 8:00 am	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				N° de deportistas: 15		Edades:10 - 14años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Crear una base aeróbica solida a fin de fortalecer el trabajo técnico durante la fatiga						
Objetivo Especifico: Estimular el sistema nervioso central mediante el trabajo extenso						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
Método continuo extendido	Resistencia	Aeróbica	x	20	
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
FNP	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipación			
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento	TEMAS		
	Componente teórico	TEMAS		
	Componente Social volitivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación	x			10	
Servicio cortos y largos	x			10	
Golpear alto la pelota Recibir bajo a dos manos	x			10	Balones
Golpear bajo a dos manos y con precisión al compañero sobre distancias cortas.				10	Conos
Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	x			10	Platillos
Alternancia de saques cada 10, defendiendo la pelota de frente, controlando la acción de la pelota con un juego de pies.	x			10	Aros

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-09	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar acción defensiva al saque con eficiencia					
Objetivo Especifico: Fortalecer la recepción baja a dos manos					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
De desplazamiento lateral		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
Anticipación ante el elemento para ejecutar la técnica	Anticipación	x	10
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo
Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque.	x			10
De espaldas a la red, después de la señal girar y	x			10
Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	x			10
Alternancia de saques cada 10, defendiendo la pelota de frente, controlando la acción de la pelota con un juego de pies.	x			10
Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	x			10
Preparación de la defensa del saque bajo condiciones simplificadas: realizar saques hacia los espacios libres aumentando la distancia	x			10

Balones
Conos
Platillos
Aros

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Colchonetas

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-11	**Lugar: San José**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalcer la recepcion del saque con eficiencia doble positiva para el inicio del K1					
Objetivo Especifico: Dirigir el saque a Zona 2.5 como medio de inicio al k1					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
De desplazamiento lateral		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
Anticipación ante el elemento para ejecutar la técnica	Anticipación		x	10	
	diferenciación				
	acoplamiento				
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Recepcion del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	x			10	
Dos formaciones con tres jugadores defienden alternando saques suaves	x			10	
Juagar sin interrupción contra la pared	x			10	
Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque.	x			10	
De espaldas a la red, después de la señal girar y defender el saque.	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-13	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar acciones de recepción (Balón proveniente del saque)

Objetivo Especifico: Fortalecer la recepción baja a dos manos

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
Sumatoria de esfuerzo.	Resistencia	Aeróbica	**x**	10	
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Ejercicios con obstrucción de la vista	Equilibrio	**x**	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Servicio frente a la pared, recepción baja a dos manos posterior al rebote	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Juagar sin interrupción contra la pared	x			10	
Golpear alto la pelota Recibir bajo a dos manos	x			10	
Golpear bajo a dos manos y con precisión al compañero sobre distancias cortas.	x			10	
Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	x			10	
Lanzamiento Variable de la pelota, Pegarle a la pelota a la distancia correcta, Detenerse primero antes de Jugar	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-16**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**		**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona					**N° de deportistas: 15**			**Edades:10 - 14años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Ajustar la defensa según necesidades									
Objetivo Especifico: Caracterizar Población y habilidades según contextura corporal									
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Balones Medicinales	Fuerza	A. Anatómico	x	20	Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
FNP	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Defender lateralmente servicios suaves: Realizar servicios hacia los espacios libres aumentando la distancia	X			10	Balones Conos Platillos Aros
Desplazamiento lateral a la defensa del servicio, de la zona A la B (2 mts de distancia)	X			5	
Perfeccionamiento de la defensa el saque sincronizada entre varios Jugadores, adaptación de la recepción de formación cerrojo	X			10	
Determinación de la zona a cargo según ubicación por reglamento	X			10	
Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	x	x		10	
Defensa del saque de la formación con cuatro jugadores hacia el deportista en la red; sincronización entre atacantes y defensores.	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-18**	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Cumplir el maximo de eficiencia en la recepcion para el cumplimiento de las acciones de juego

Objetivo Especifico: Desarrollar tecnica efectiva de recibo

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
Ante el estiulo Visual - Accionar en funcion de la pelota		Reacción	x	10	
Estiramientos asistidos	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volitivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos	x			10	
Sincronización del movimiento, adelante atrás.	x			10	
Saques cortos: Ajustar exigencia para lograr el objetivo, Prestar atención a la sincronización y delos jugadores atacantes y receptores	x			10	
Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	x	x		10	
Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-20	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciar el proceso de desarrollo del K0

Objetivo Especifico: Diferenciar los tipos de servicio (Seguridad - Tenis)

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Recepción de documentos para oficializar inscripción	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Autocarga	Fuerza	A. Anatómico	x	10	Colchonetas
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación	**x**	10
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Series de servicios pos fatiga (Norma 5 seg)	x			10
Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa	x			5
Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación	x			10
Servicio cortos y largos	x			5
Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	x			10
Servicio hacia una objeto Inmóvil	x			12
Servicio entre dos deportistas	x			8

Balones
Conos
Platillos
Aros

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Colchonetas

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gomez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-23	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Defender el servicio hacia zonas especificas de acción de Juego					
Objetivo Especifico: Direccionar la pelota hacia zona necesaria en la acción de juego					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Bandas Elásticas	Fuerza	A. Anatómico	x	20	Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	x	x		10	Balones Conos Platillos Aros
Defensa del saque de la formación con cuatro jugadores hacia el deportista en la red; sincronización entre atacantes y defensores.	x	x		10	
Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	x	x		10	
Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4	x	x		10	
Defensa del saque hacia el levantador, pase hacia el objetivo: Pasar la pelota con precisión hacia la posición del penetrador.	x	x		10	
Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-25**	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Afianzar elementos adquiridos en el microciclo anterior						
Objetivo Especifico: Establecer técnica adecuada para la defensa del saque.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Bandas Elásticas	Fuerza	A. Anatómico	x	20	Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Series de servicios pos fatiga (Norma 8 seg)	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa	x			5	
Servicio frente a la pared, recepción baja a dos manos posterior al rebote	x			10	
Juagar sin interrupción contra la pared				10	
Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque.	x			10	
De espaldas a la red, después de la señal girar y defender el saque.	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-27**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Promover las actividades recreativas y de socializacion en equipo.

Objetivo Especifico: Alcanzar el libre esparcimiento en los deportistas de la escuela de formacion mediante una actividad, una salidad Pedagogica.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase			
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista			Caminata ecologica al parque tematico Rio Neusa.
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular			
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		Caminarta Ecologica	2 Horas
		Elevar Cometa	2 Horas
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Caminata ecologica, dirigida hacia el parque Rio Neusa, de todo el grupo.			x	2 Horas	Cometas Hidratacion Balon de Voleibol Compartir (Alimentos)
Elevar cometa en el espacio Asiganado			x	1 Hora	
Juego de Volei en cesped, en los escenarios del parque tematico			x	1 Hora	
Compartir con todos los deportistas de la escuela de Formacion Deportiva.			x	1 Hora	
Regreso al campo deportivo.			x	1 Hora	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**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:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-30	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Concientizar a los deportistas de la importancia de la relación servicio - recepción

Objetivo Especifico: Aumentar la eficiencia en el gesto técnico de la recepción

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
Ejecutar máximo de saltos posibles		Anaeróbica	x	10	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Estiramientos asistidos	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipación				
	diferenciación				Colchonetas
	acoplamiento				Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volitivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Servicio hacia una objeto Inmóvil	x			10	
Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	x			10	
Lanzamiento Variable de la pelota, Pegarle a la pelota a la distancia correcta, Detenerse primero antes de Jugar	x			10	
Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	x			10	
Preparación de la defensa del saque bajo condiciones simplificadas: realizar saques hacia los espacios libres aumentando la distancia	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-02	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Iniciar el proceso de desarrollo del K0

Objetivo Especifico: Diferenciar los tipos de servicio (Rotacional - Flótate)

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Ejecutar 7 servicios positivos de 10 efectuados ya sea rotacional o flotante

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Recepción de documentos para oficializar inscripción	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Autocarga	Fuerza	A. Anatómico	x	10	Colchonetas
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación	**x**	10
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Series de servicios pos fatiga (Norma 5 seg)	x			10
Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa	x			5
Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación	x			10
Servicio cortos y largos	x			5
Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	x			10
Servicio hacia una objeto Inmóvil	x			12
Servicio entre dos deportistas	x			8

Balones
Conos
Platillos
Aros

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Colchonetas

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-04	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Crear una base aeróbica solida a fin de fortalecer el trabajo técnico durante la fatiga

Objetivo Especifico: Estimular el sistema nervioso central mediante el trabajo extenso

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Alcanzar recepcion doble positiva pos fatiga por sumatoria de esfuerzo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
Método continuo extendido	Resistencia	Aeróbica	**x**	20	
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
FNP	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipación			
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volitivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación	x			10	
Servicio cortos y largos	x			10	
Golpear alto la pelota Recibir bajo a dos manos	x			10	Balones
Golpear bajo a dos manos y con precisión al compañero sobre distancias cortas.				10	Conos
Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	x			10	Platillos
Alternancia de saques cada 10, defendiendo la pelota de frente, controlando la acción de la pelota con un juego de pies.	x			10	Aros

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-06	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Ajustar la defensa según necesidades					
Objetivo Especifico: Caracterizar Población y habilidades según contextura corporal					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Identifcar especialista en defensa de campo (Libero)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Balones Medicinales	Fuerza	A. Anatómico	x	20	Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
FNP	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipación				
	diferenciación				
	acoplamiento				
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Defender lateralmente servicios suaves: Realizar servicios hacia los espacios libres aumentando la distancia	X			10	Balones Conos Platillos Aros
Desplazamiento lateral a la defensa del servicio, de la zona A la B (2 mts de distancia)	X			5	
Perfeccionamiento de la defensa el saque sincronizada entre varios Jugadores, adaptación de la recepción de formación cerrojo	X			10	
Determinación de la zona a cargo según ubicación por reglamento	X			10	
Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	x	x		10	
Defensa del saque de la formación con cuatro jugadores hacia el deportista en la red; sincronización entre atacantes y defensores.	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-09	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Preparar acciones de recepción (Balón proveniente del saque)

Objetivo Especifico: Fortalecer la recepción baja a dos manos

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Fortalecer la posición adecuada para recibir un balón proveniente de un servicio flotante

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
Sumatoria de esfuerzo.	Resistencia	Aeróbica	x	10	
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Ejercicios con obstrucción de la vista	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Servicio frente a la pared, recepción baja a dos manos posterior al rebote	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Juagar sin interrupción contra la pared	x			10	
Golpear alto la pelota Recibir bajo a dos manos	x			10	
Golpear bajo a dos manos y con precisión al compañero sobre distancias cortas.	x			10	
Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	x			10	
Lanzamiento Variable de la pelota, Pegarle a la pelota a la distancia correcta, Detenerse primero antes de Jugar	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	ago-11	Lugar: San José	Municipio: Cogua	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				N° de deportistas: 15		Edades:15 - 17años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Resolver situaciones de juego desde el complejo K0 con Dificultad						
Objetivo Especifico: Realizar recepción doble positiva.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Recepción zona 2.5 para un pase a primer tiempo.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfo funcional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
Sumatoria de esfuerzo.	Resistencia	Aeróbica	x	10	
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
Ejercicios con obstrucción de la vista	Equilibrio	x	10	
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipación			
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			
	Patrones Básicos de Movimiento	TEMAS		
	Componente teórico	TEMAS		
	Componente Social volitivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	x			10	
Servicio hacia una objeto Inmóvil	x			10	
Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Saques cortos: Ajustar exigencia para lograr el objetivo, Prestar atención a la sincronización y delos jugadores atacantes y receptores	x			10	
Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	x			10	
Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-13	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Afianzar elementos adquiridos en la sesion anterior.					
Objetivo Especifico: Establecer técnica adecuada para la defensa del saque.					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Dirigir la recepción a la zona 2.5					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Bandas Elásticas	Fuerza	A. Anatómico	x	20	Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Series de servicios pos fatiga (Norma 8 seg)	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa	x			5	
Servicio frente a la pared, recepción baja a dos manos posterior al rebote	x			10	
Juagar sin interrupción contra la pared				10	
Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque.	x			10	
De espaldas a la red, después de la señal girar y defender el saque.	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-18**	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Concientizar a los deportistas de la importancia de la relación servicio - recepción

Objetivo Especifico: Aumentar la eficiencia en el gesto técnico de la recepción

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Dar un comienzo efectivo de el k1, proporcionado herramientas a pasador.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
Ejecutar máximo de saltos posibles		Anaeróbica	x	10	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Estiramientos asistidos	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
	Equilibrio			
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción	x	10	
	Ritmo			
	Anticipación			
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volitivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	x			10	
Servicio hacia una objeto Inmóvil	x			10	
Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	x			10	Balones
Lanzamiento Variable de la pelota, Pegarle a la pelota a la distancia correcta, Detenerse primero antes de Jugar	x			10	Conos Platillos Aros
Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	x			10	
Preparación de la defensa del saque bajo condiciones simplificadas: realizar saques hacia los espacios libres aumentando la distancia	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-16**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**		**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona					**N° de deportistas: 15**			**Edades: 15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Solidificar los elementos adquiridos durante el mesociclo entrante en recepción - saque								
Objetivo Especifico: Proporcionar la importancia del k0 en la acción de juego (Punto directo)								
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Alcanzar tres puntos directos de 5 efectuados								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Balones Medicinales - Bandas elásticas	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas Platillos
		Hipertrofia	**x**	**20**	
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipación				
	diferenciación				
	acoplamiento				
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volitivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	x			10	
Dos formaciones con tres jugadores defienden alternando saques suaves	x			10	
Saques desde el campo de juego; acciones sincronizadas de formaciones con tres jugadores (Dialogo de trabajo) Cambios después de 10 Jugadores.	x			10	
Defensa del saque hacia el levantador, pase hacia el objetivo: Pasar la pelota con precisión hacia la posición del penetrador.	x	x		10	
Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-20**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades:15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Defender Servicios en acción real con tres deportistas							
Objetivo Especifico: Establecer ubicación en el campo y responsabilidades en el mismo para la recepción							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Realizar una recepción doble positiva							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
Desplazamiento en diferentes vectores de movimiento		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
Anticipación ante el elemento para ejecutar la técnica de recepción post servicio según Zonas	Anticipación		x	10	
	diferenciación				
	acoplamiento				
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Perfeccionamiento de la defensa el saque sincronizada entre varios Jugadores, adaptación de la recepción de formación cerrojo	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Determinación de la zona a cargo según ubicación por reglamento	x			10	
Sincronización del movimiento, adelante atrás.	x			10	
Saques cortos: Ajustar exigencia para lograr el objetivo, Prestar atención a la sincronización y delos jugadores atacantes y receptores	x			10	
Dos formaciones con tres jugadores defienden alternando saques suaves	x			10	
Saques desde el campo de juego; acciones sincronizadas de formaciones con tres jugadores (Dialogo de trabajo) Cambios después de 10 Jugadores.	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-23	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Defender lateralmente los servicios					
Objetivo Especifico: Desarrollar la capacidad de anticipación ante el elemento.					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Sinncronizar el movmiento colectivo a fin de tener un inicio del k1 efectivo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
De desplazamiento lateral		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
Anticipación ante el elemento para ejecutar la técnica de recepción post servicio.	Anticipación		x	10	
	diferenciación				Colchonetas
	acoplamiento				Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
			Reglas 3 y 4		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Juegos de Recreación		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Defender lateralmente servicios suaves: Realizar servicios hacia los espacios libres aumentando la distancia	x			10	
Desplazamiento lateral a la defensa del servicio, de la zona A la B (2 mts de distancia)	x			10	
Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	x			10	
Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	x			10	
Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	x			10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-25**	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades:15 - 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Defender el servicio hacia zonas especificas de acción de Juego							
Objetivo Especifico: Direccionar la pelota hacia zona necesaria en la acción de juego							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Realizar una Recepcion doble positiva hacia la zona 2.5 con una buena altura							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Bandas Elásticas	Fuerza	A. Anatómico	x	20	Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	x	x		10	Balones Conos Platillos Aros
Defensa del saque de la formación con cuatro jugadores hacia el deportista en la red; sincronización entre atacantes y defensores.	x	x		10	
Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	x	x		10	
Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4	x	x		10	
Defensa del saque hacia el levantador, pase hacia el objetivo: Pasar la pelota con precisión hacia la posición del penetrador.	x	x		10	
Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-27**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Promover las actividades recreativas y de socializacion en equipo.						
Objetivo Especifico: Alcanzar el libre esparcimiento en los deportistas de la escuela de formacion mediante una actividad, una salidad Pedagogica.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase			Caminata ecologica al parque tematico Rio Neusa.
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista			
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular			
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
De desplazamiento lateral		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
Anticipación ante el elemento para ejecutar la técnica	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		Caminarta Ecologica	2 Horas
		Elevar Cometa	2 Horas
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Caminata ecologica, dirigida hacia el parque Rio Neusa, de todo el grupo.			x	2 Horas	Cometas Hidratacion Balon de Voleibol Compartir (Alimentos)
Elevar cometa en el espacio Asiganado			x	1 Hora	
Juego de Volei en cesped, en los escenarios del parque tematico			x	1 Hora	
Compartir con todos los deportistas de la escuela de Formacion Deportiva.			x	1 Hora	
Regreso al campo deportivo.			x	1 Hora	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**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:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**ago-30**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Cumplir el maximo de eficiencia en la recepcion para el cumplimiento de las acciones de juego

Objetivo Especifico: Desarrollar tecnica efectiva de recibo

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Perfecionar el recibo dirigida a la zona 2.5 con baja altura a fin de dar al ataquente un balon a 1 tiempo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
Ante el estiulo Visual - Accionar en funcion de la pelota		Reacción	x	10	
Estiramientos asistidos	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
	Equilibrio			
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción	x	10	
	Ritmo			
	Anticipación			Colchonetas Platillos
	diferenciación			
	acoplamiento			
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volitivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	x			10	
Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos	x			10	
Sincronización del movimiento, adelante atrás.	x			10	
Saques cortos: Ajustar exigencia para lograr el objetivo, Prestar atención a la sincronización y delos jugadores atacantes y receptores	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	x	x		10	
Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4	x	x		10	

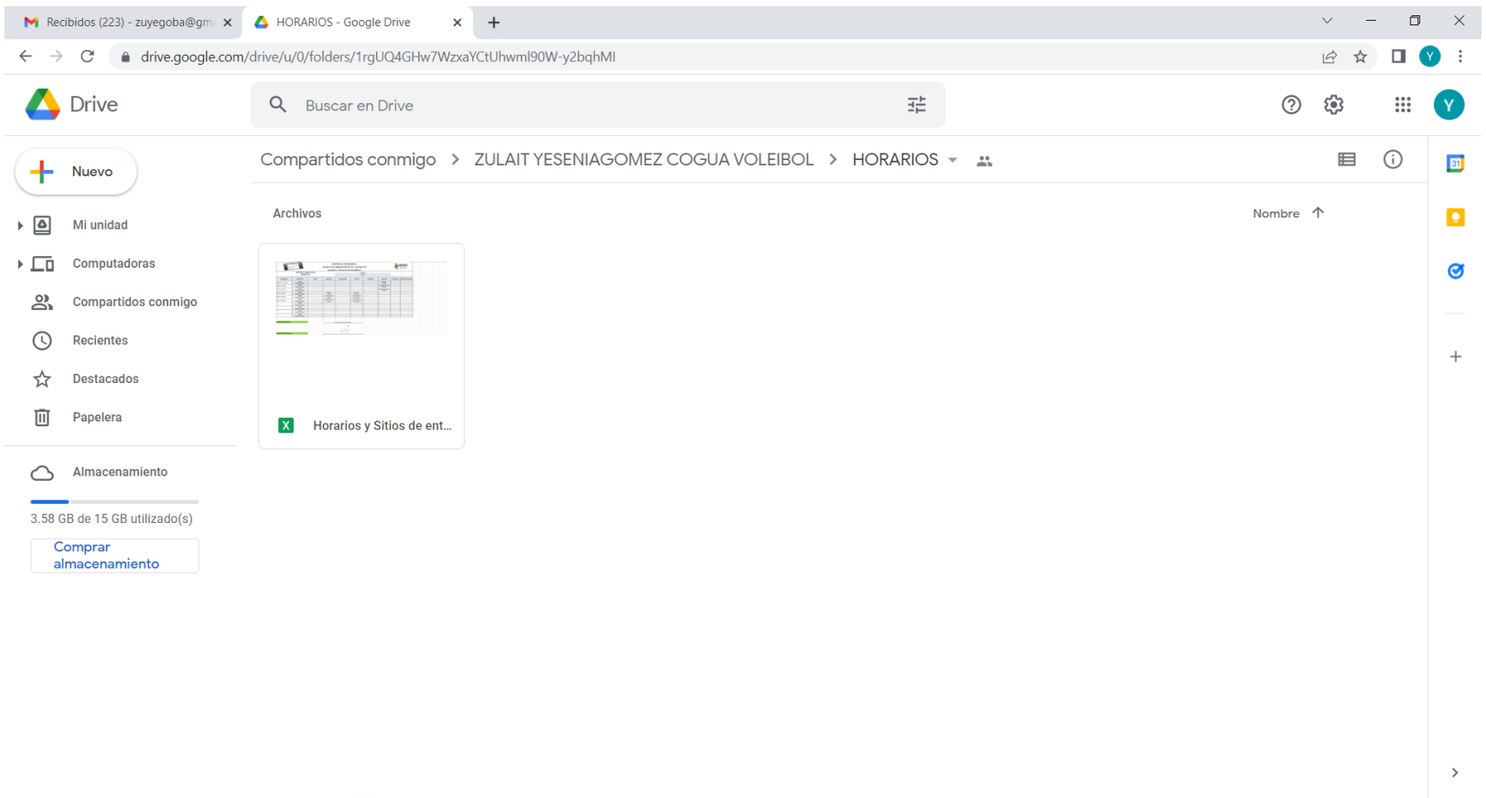
PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

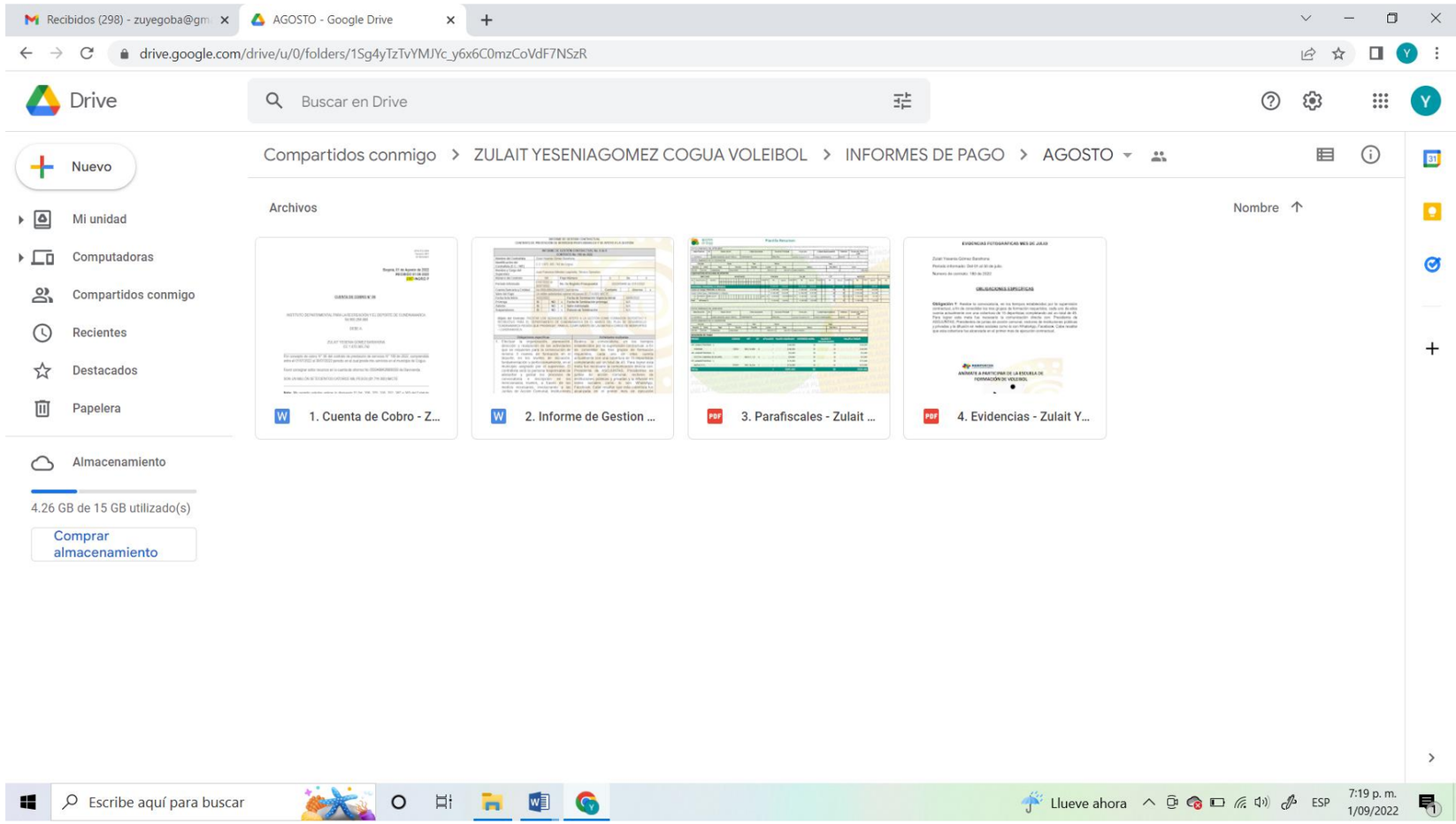
Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

Obligación 7 información en el drive

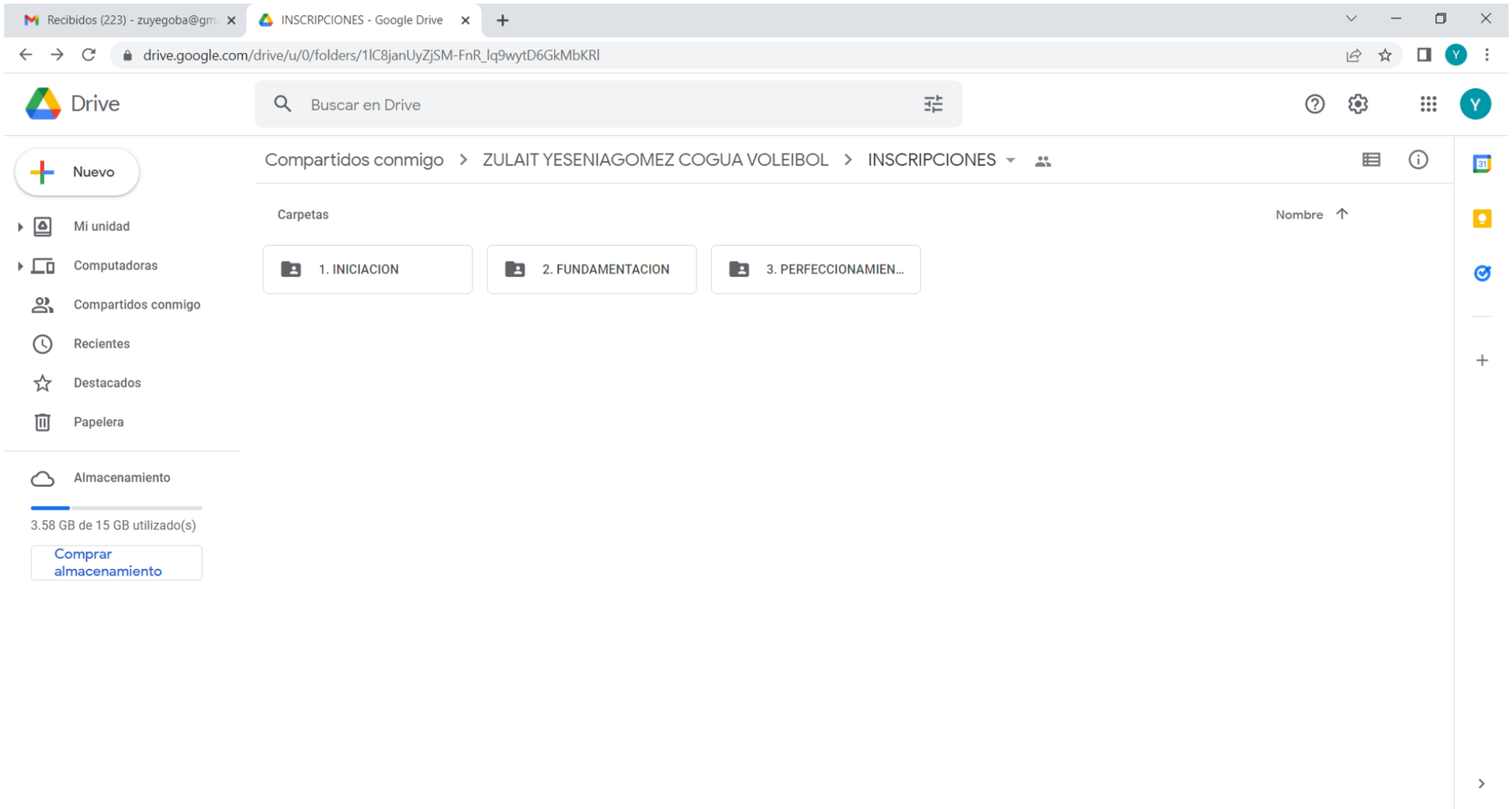
Horarios:



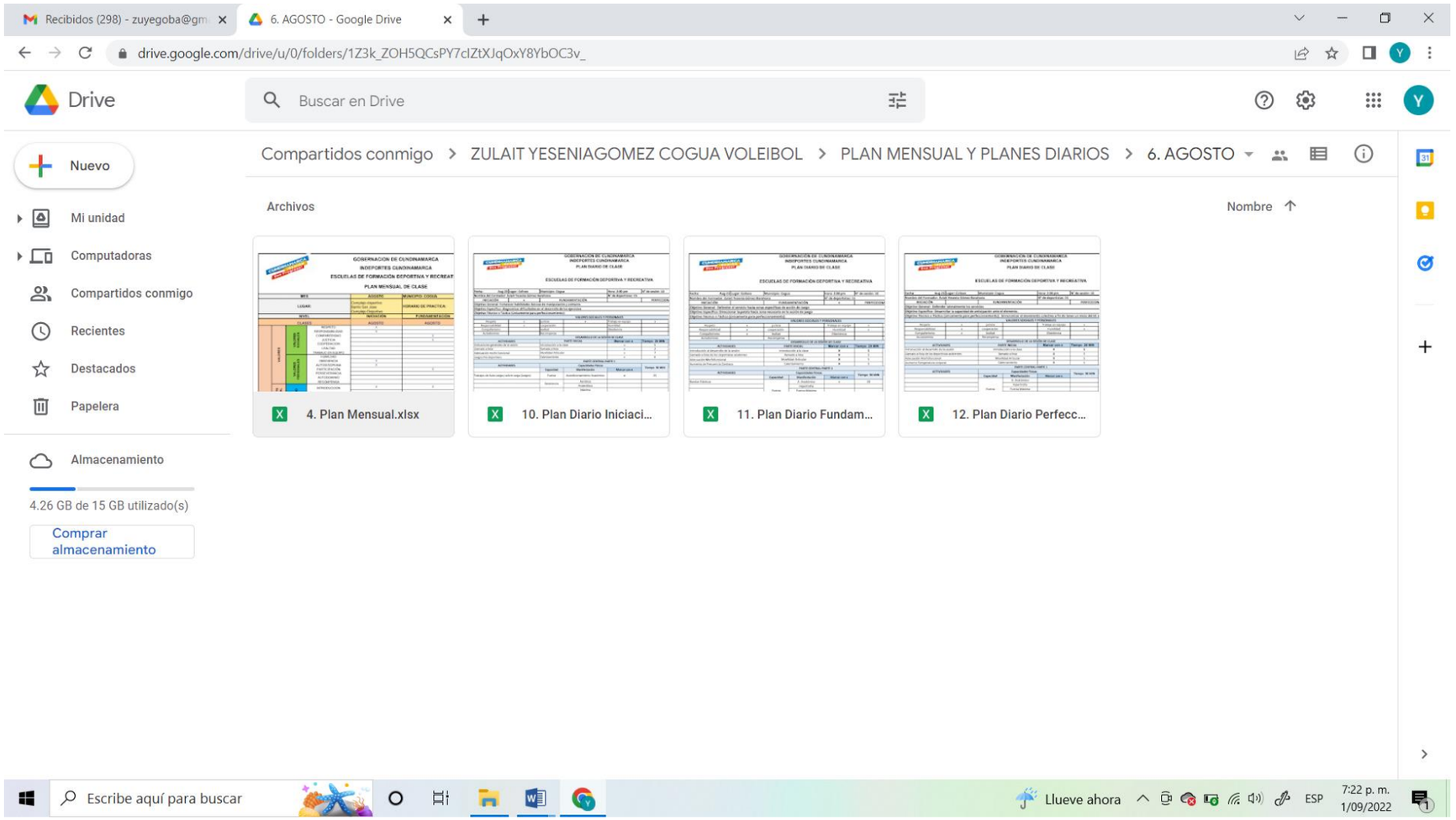
Informes de Pago



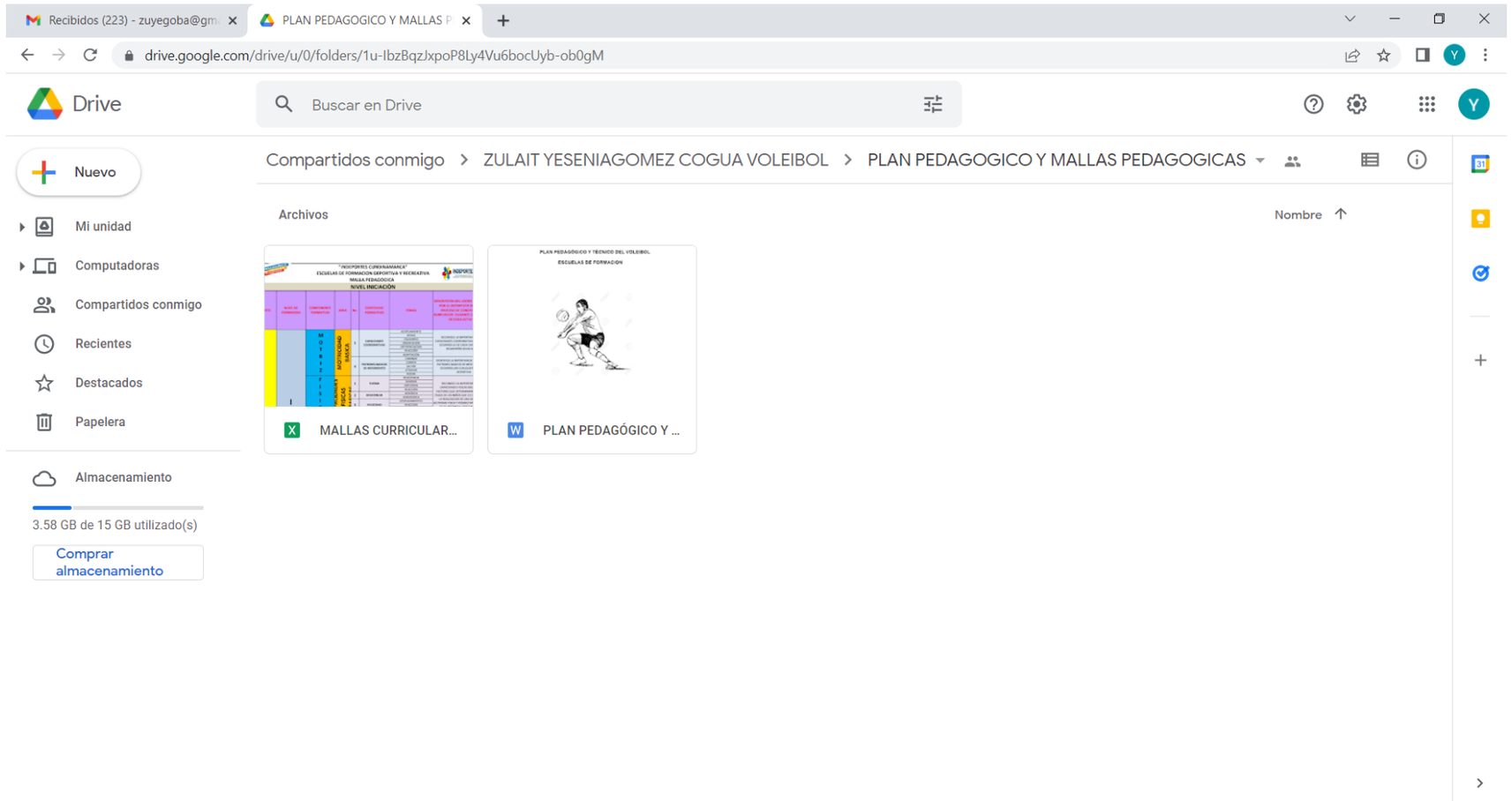
Inscripciones:



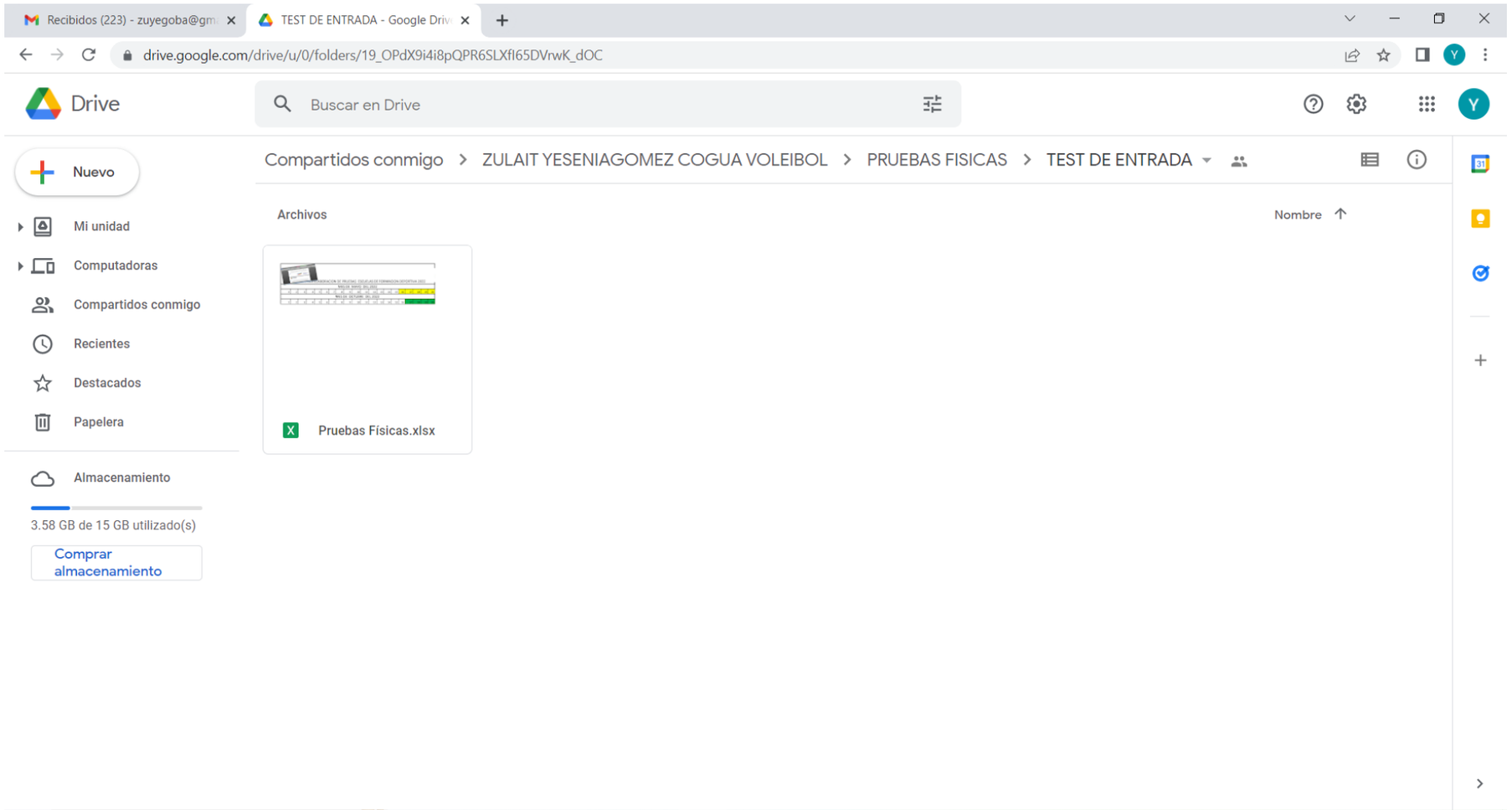
Plan Mensual y Diarios



Plan pedagógico Mallas Curriculares



Pruebas Físicas



Obligación 8: Plan Mensual – Sesiones de entrenamiento.

Plan Mensual.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: COGUA**	
LUGAR:				Complejo deportivo Barrio San Jose Complejo Deportivo	**HORARIO DE PRACTICA:**	Martes 2:00 pm a 8:00 pm Jueves 2:00 pm a 800 pm Sabado 8:00 am a 2:00 pm
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	
			ORIENTACIÓN		X	X
			DIFERENCIACIÓN			X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X		X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	RECEPCION	X	X	
			PASE		X	X
			ATAQUE		X	X
			BLOQUEO			X
			SERVICIO	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE RECEPCION			X
			DEFENSA DE CAMPO			X
			COMPLEJO K0	X	X	
			COMPLEJO K1	X	X	
			COMPLEJO K2		X	
			SISTEMAS OFENSIVOS			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

Sesiones de Entrenamiento

Iniciación

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-01**	**Lugar: San José**	**Municipio: Cogua**		**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona					**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Estimular la capacidad coordinativa del deportista de Anticipación.									
Objetivo Especifico: Fortalecer la posición de pase o recepción									
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicación Tema central	Introducción a la clase	x	5	Conos Aros Balones de Voleibol Platillos
Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
Adecuación morfo funcional	Movilidad Articular	x	6	
Juego Pre deportivo	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Juegos con Sobre carga	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	X	10	
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
Elongacion neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
Descripción de las líneas de Voleibol	Equilibrio			
Lanzar y atrapar pelota pos movimientos	Reacción			Balones de Voleibol
	Ritmo			Silbato
	Anticipación	x	10	Platillos
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Desplazamiento Lateral	10	
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volitivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Golpe de seguridad a dos metros de la red	x			10	Silbato Balones
Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	x			10	
Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el	X			4	
Alternancia uno por debajo de la malla uno lo laza y el otro lo regresa de antebrazo.	x			6	
El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Correcciones generales de ejecución	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-03	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Estimular el proceso de adaptación en las posiciones básicas de juego.						
Objetivo Especifico: Fortalecer la posición de pase o recepción						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicación Tema central	Introducción a la clase	x	5	Conos Aros Balones de Voleibol Platillos
Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	6	
Juego Predeportivo	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Juegos con Sobre carga	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	**X**	10	
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento	**x**	10	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
Descripción de las líneas de Voleibol	Equilibrio			
Lanzar y atrapar pelota pos movimientos	Reacción			Balones de Voleibol Silbato Platillos Colchonetas Pelotas
	Ritmo			
	Anticipación	x	10	
	diferenciación			
	acoplamiento			
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Desplazamiento Lateral	10	
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos lateral, combinados con caídas laterales o frontal en cada línea	x			10	Silbato Balones
Saltos en cada línea, tocarla sentarse y desplazarse	x			10	
Avanzar cruzando piernas adelante y atrás luego de caída frontal	x			4	
Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral	x			6	
Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Correcciones generales de ejecución	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-06	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:Zulait Yesenia Gomez Barahona			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la capacidad de ejectar servicios necesarios en la situaciones de juego.

Objetivo Especifico: Ejecutar moviemiento basico del servicio mediante predeportivos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad	x	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Presentacion de los deportistas asistentes	Introduccion a la clase	x	5	Conos Aros Balones de Voleibol
Toma de nombre y entrega de documentos de incripcion	llamado a lista	x	3	
Adecuacion morfofuncional	Movilidad Articular	x	6	
Juego Predeportivo	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Balones de Voleibol
Juegos con Auto-carga	Fuerza	Acondicionamiento Anatomico	**X**	10	Silbato Platillos
	Resistencia	Aerobica			Colchonetas
		Anaerobica			Pelotas
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos en el campo con elemento		Desplazamiento			
Repeticiones pos estimulo Auditivo		Reacciòn	**x**	10	
Elongacion Neuro muscular	Flexibilidad	Estatica		10	
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Descripcion de las lineas de Voleibol	Equilibrio	x	10
Lanzar y atrapar pelota pos movimientos	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Lanzar el balon a dos manos	x			3 min	**Balones de Voleibol** **Mallas** **Cinta de enmascarar**
Golpear el balon hacia arriba por la parte inferior	x			3 min	
Golpear la mano contraria con gesto tecnico	x			4 min	
Lanzar hacia el frente el balon con golpe mano abierta	x			15 min	
Golpe de seguridad a dos metros de la red	x			5	
Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	x			5	
Golpe de seguridad a seis metros de la red	x			5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion neuromuscular estatica	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Elongacion neuromuscular estatica	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gomez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-08	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Establecer patrón básico de Movimiento para la recepción baja a dos manos					
Objetivo Especifico: Fortalecer la posición de recepción baja a dos manos					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Retroalimentación ejercicios sesión anterior	Introducción a la clase	x	5	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	3	Aros
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	6	Balones de Voleibol
Desplazamientos en las líneas del campo	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Juegos con Sobre carga	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	**X**	10	
	Resistencia	Aeróbica			
Repetición de Posición de recepción		Anaeróbica	**x**	10	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Descripción de las zonas del campo	Orientación		x	10	
	Equilibrio				
	Reacción				Balones de Voleibol
	Ritmo				Silbato
	Anticipación				Platillos
	diferenciación				Colchonetas
	acoplamiento				Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			Autorretrato (Virtudes)	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado	X			5	
Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente	X			7	
repeticiones contra la pared a 70 centímetros de la pared	X			4	Silbato
Direccionar el balón a zona tres del campo	X			5	Balones
Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora	X			9	Platillos
Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por el entrenador	X			5	Red de Voleibol
otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	X			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongación neuromuscular estática	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Correcciones generales de ejecución	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-10**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 05**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Irradiar a los deportistas con el complejo K0 como mecanismo de inicio al Juego

Objetivo Especifico: Proporcionar mas herramientas de desarrollo en la técnica del servicio de Seguridad a los deportistas

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Correcciones de la ejecución de las acciones	Introducción a la clase	x	7	Conos Aros Balones de Voleibol Platillos
Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	5	
Juegos Recreativo - Cadena	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Autocarga con transferencia en el elemento	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	x	20	
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
	Equilibrio			Balones de Voleibol Silbato Platillos Colchonetas Pelotas
Atrapar el elemento pos estimulo Visual	Reacción	x	10	
	Ritmo			
	Anticipación			
	diferenciación			
	acoplamiento			
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y atrapar el balón	x			10	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol Palo de escoba de 40 cm Cinta de enmascarar
En parejas alternar el servicio dirigido hacia objetos móviles.	x			15	
El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	x			12	
Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo atraparan	x		x	12	
Juego de tres: Uno saca, dos atrapa y lanza al tercer jugador que se encuentra ubicado a la red, quien se dirigirá a la zona de servicio.	x		x	11	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-15**	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Estimular el proceso de apredinzaje en la ejecucion de juego.							
Objetivo Especifico: Desarrollar accion de juego basico: saque recepcion.							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del objetivo de la sesion	Introducción a la clase	x	7	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	2	Aros
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	5	Balones de Voleibol
Juegos Recreativo - Cadena	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Atrapar el elemento pos estimulo Visual	Reacción		x	10	Balones de Voleibol
	Ritmo				Silbato
Ante las acciones del compañero de trabajo.	Anticipación		x	10	Platillos
	diferenciación				Colchonetas
	acoplamiento				Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
			Reglas 1 y 2	10	
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Repeticiones de la técnica frente a la red, aumentando las distancias una vez se cumpla el objetivo de no ser así, regresar a la anterior el compañero se ubica a lado contrario para hacer recepcion				15	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol Palo de escoba de 40 cm Cinta de enmascarar
Dirigir el balón con la técnica del saque a zonas demarcadas por la entrenadora alternando (cortos - largos) en las cuales el compañero de trabajo estara esperando para recepcionar el balon				15	
En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y recepcionar el balón hacia la zona tres	x			15	
Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo recepcionaran el balon para auto atraparlo	x		x	15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-13	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Proporcionar herramienta basicas para el desarrollo de la tecnica del antebrazo						
Objetivo Especifico: Definir elementos para la recepcion efectiva						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación	x	Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Retroalimentacion de lo logrado en el proceso	Introducción a la clase	x	7	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	2	Aros
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	5	Balones de Voleibol
Juegos Predeportivos	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Estiramientos asisitidos, elongacion maxima	Flexibilidad	Estática	**x**	20	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			Balones de Voleibol
	Ritmo			Silbato
	Anticipación			Platillos
	diferenciación			Colchonetas
Diferentes indicaciones de movimientos indivuduales simultaneos	acoplamiento	x	10	Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
		Regla dos	5	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Golpe de seguridad a dos metros de la red	x			5	
Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	x			5	
Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	X			10	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol Palo de escoba de 40 cm
Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por el entrenador	X			5	
Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	X			10	
Golpe de antebrazo frente al muro con un palo de escoba de 40 centímetros en la mano	x			10	
Golpe de antebrazo frente al muro a una altura de un metro y una distancia de 70 cm	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-17**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Consolidar el gesto de recepción baja a dos manos

Objetivo Especifico: Corregir ejecución errada de la técnica

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Dar especificaciones de la ejecución	Introducción a la clase	x	5	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	3	Aros
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	6	Balones de Voleibol
Desplazamientos en las líneas del campo	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico			
	Resistencia	Aeróbica			
Repetición de Posición de recepción con elemento		Anaeróbica	**x**	10	
	Velocidad	Máxima			
Desplazamiento lateral con elemento		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				Balones de Voleibol
	Ritmo				Silbato
Repeticiones de anticipación del elemento	Anticipación		x	10	Platillos
	diferenciación				Colchonetas
	acoplamiento				Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Golpe de antebrazo frente al muro con un palo de escoba de 40 centímetros en la mano				10	
Golpe de antebrazo frente al muro a una altura de un metro y una distancia de 70 cm				12	
Golpe de antebrazo frente al muro a una altura de 2.50 y una distancia de 140 cm				8	Silbato
Balón seriado lanzado por la entrenadora				5	Balones
Alternancia con una pareja cumpliendo metas en cantidades especificas				5	Platillos
Alternancia por debajo de la malla				5	Red de Voleibol
Alternancia uno por debajo de la malla lo laza y el otro lo regresa de antebrazo.				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongación neuromuscular estática	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Correcciones generales de ejecución	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-20**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades propias de la disciplina							
Objetivo Especifico: Incentivar a la practica del deporte en casa							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Indicaciones generales de la sesión	Introducción a la clase	x	7	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	2	Aros
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	5	Balones de Voleibol
Juegos Predeportivos	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
Hacia el elemento para alcanzar la ejecución técnica		Desplazamiento	x	15	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Ante estímulos visuales	Reacción		x	10	Balones de Voleibol Silbato Platillos Colchonetas Pelotas
	Ritmo				
	Anticipación				
	diferenciación				
	acoplamiento				
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
			Regla dos	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Golpear la mano contraria con gesto técnico	x			10	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol
Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta	x			10	
Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados	x			10	
Lanzar y golpear de Antebrazo	x			5	
Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral	x			6	
Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora	X			9	
Alternancia uno por debajo de la malla lo laza y el otro lo regresa de antebrazo.	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-22**	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**		**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona					**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Fortalecer habilidades básicas de manipulación y contacto.									
Objetivo Especifico: diagnosticar dificultades en el desarrollo de los ejercicios									
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Indicaciones generales de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	2	Aros
Adecuación morfo funcional	Movilidad Articular	x	7	Balones de Voleibol
Juegos Pre deportivos	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Trabajos de Auto carga y sobre carga (Juegos)	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	x	25	
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
Caminar sobre línea o cuerda en diferentes direcciones.	Equilibrio				
	Reacción				Balones de Voleibol
	Ritmo				Silbato
	Anticipación				Platillos
Segmentación del movimiento en la recepción baja a dos manos	diferenciación		X	10	Colchonetas
	acoplamiento				Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volitivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Lanzar el balón a dos manos	x			3	
Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	x			10	
Lanzar y tocar las rodillas antes de atrapar el balón	x			10	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol
Desplazamientos lateral, combinados con caídas laterales o frontal en cada línea	x			10	
Saltos en cada línea, tocarla sentarse y desplazarse	x			10	
Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado	X			5	
Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente	X			7	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-24**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**		**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona					**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer el k0 como Inicio del Juego.								
Objetivo Especifico: Establecer la técnica del servicio de seguridad.								
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Ilustración de la unidad a aprender	Introducción a la clase	x	7	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	2	Aros
Adecuación morfo funcional	Movilidad Articular	x	5	Balones de Voleibol
Juegos Recreativo - Cadena	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Sobre- carga, trabajos asistidos en parejas	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	x	10	
Resistencia anaeróbica - Sumatoria de esfuerzos	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica	x	5	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
Tiempo de Reacción - Estimulo Visual.		Reacción	x	5	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Atrapar el elemento pos estimulo Visual	Reacción		x	5	
	Ritmo				
Anticipación del movimiento frente al balón	Anticipación				
	diferenciación				
	acoplamiento				
Habilidades basicas locomotrices	**Patrones Básicos de Movimiento**		**TEMAS**	10	
Desplazamientos Laterales y Diagonales			Desplazamientos	2,5	
			Saltos	2,5	
			Giro	2,5	
			Lanzamiento	2,5	
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
Juegos de Integración	**Componente recreativo**		**TEMAS**	5	
			Cadena	2,5	
			Cadena Grupal	2,5	

Balones de Voleibol
Silbato
Platillos
Colchonetas
Pelotas

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizar Saque frente a frente con el compañero sin usar red.	X			20	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol Palo de escoba de 40 cm Cinta de enmascarar
Realizar Saque de frente con el compañero usando como referencia una cuerda a tres metros de altura	X			10	
Repeticiones de la técnica frente a la red, aumentando las distancias una vez se cumpla el objetivo de no ser así, regresar a la anterior.	X			5	
Dirigir el balón con la técnica del saque a zonas demarcadas por la entrenadora alternando (cortos - largos)	X			5	
Realizar saques desde las zona 5 y 1, haciendo rotación especifica (4 servicios por rotación)	X			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-27**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades de locomoción en el campo de voleibol en los deportistas							
Objetivo Especifico: Optimizar los desplazamientos laterales en los deportistas							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Bienvenida de deportistas	Introducción a la clase	x	5	Conos Aros Balones de Voleibol Platillos
Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	6	
Juego Predeportivo	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Juegos con Autocarga - carretilla	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	**X**	10	
Sumatoria de esfuerzos según comandos	Resistencia	Aeróbica	**x**	20	
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
Descripción de las líneas de Voleibol	Equilibrio			
Lanzar y atrapar pelota pos movimientos	Reacción			Balones de Voleibol Silbato Platillos Colchonetas Pelotas
	Ritmo			
	Anticipación			
	diferenciación	x	10	
	acoplamiento			
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
		Regla 1 del Voleibol	10	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	x			10	Silbato Balones Platillos
Atrapar el balon desde cubito Supino	x			10	
Lanzar y atrapar con las dos rodillas	x			5	
Lanzar y que golpee en el cuádriceps	x			5	
Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados	x			5	
Lanzar y golpear de Antebrazo	x			5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Estudiar regla uno norma FIVB	

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-29	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6- 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Establecer patrón básico de Movimiento para la recepción baja a dos manos					
Objetivo Especifico: Fortalecer la posición de recepción baja a dos manos					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad		Participación	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Retroalimentación ejercicios sesión anterior	Introducción a la clase	x	5	Conos
Llamado a lista	llamado a lista	x	3	Aros
Adecuación morfofuncional	Movilidad Articular	x	6	Balones de Voleibol
Desplazamientos en las líneas del campo	Calentamiento	x	6	Platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Juegos con Sobre carga	Fuerza	Acondicionamiento Anatómico	**X**	10	
	Resistencia	Aeróbica			
Repetición de Posición de recepción		Anaeróbica	**x**	10	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Descripción de las zonas del campo	Orientación		x	10	
	Equilibrio				
	Reacción				Balones de Voleibol
	Ritmo				Silbato
	Anticipación				Platillos
	diferenciación				Colchonetas
	acoplamiento				Pelotas
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			Autorretrato (Virtudes)	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado	X			5	Silbato Balones Platillos Red de Voleibol
Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente	X			7	
repeticiones contra la pared a 70 centímetros de la pared	X			4	
Direccionar el balón a zona tres del campo	X			5	
Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora	X			9	
Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por el entrenador	X			5	
otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	X			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongación neuromuscular estática	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Correcciones generales de ejecución	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

Fundamentación

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-01	**Lugar: San José**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalcer la recepcion del saque con eficiencia doble positiva para el inicio del K1					
Objetivo Especifico: Dirigir el saque a Zona 2.5 como medio de inicio al k1					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
De desplazamiento lateral		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
Anticipación ante el elemento para ejecutar la técnica	Anticipación		x	10	
	diferenciación				Colchonetas
	acoplamiento				Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Recepcion del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	x			10	
Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	x			10	
Dos formaciones con tres jugadores defienden alternando saques suaves	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Juagar sin interrupción contra la pared	x			10	
Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque.	x			10	
De espaldas a la red, después de la señal girar y defender el saque.	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-06	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar acción defensiva al saque con eficiencia					
Objetivo Especifico: Fortalecer la recepción baja a dos manos					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
De desplazamiento lateral		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
Anticipación ante el elemento para ejecutar la técnica	Anticipación	x	10	
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo
Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque.	x			10
De espaldas a la red, después de la señal girar y	x			10
Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	x			10
Alternancia de saques cada 10, defendiendo la pelota de frente, controlando la acción de la pelota con un juego de pies.	x			10
Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	x			10
Preparación de la defensa del saque bajo condiciones simplificadas: realizar saques hacia los espacios libres aumentando la distancia	x			10

Balones
Conos
Platillos
Aros

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Colchonetas

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-03**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Cumplir el maximo de eficiencia en la recepcion para el cumplimiento de las acciones de juego							
Objetivo Especifico: Desarrollar tecnica efectiva de recibo							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
Ante el estiulo Visual - Accionar en funcion de la pelota		Reacción	x	10	
Estiramientos asistidos	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
	Equilibrio			
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción	x	10	
	Ritmo			
	Anticipación			Colchonetas
	diferenciación			Platillos
	acoplamiento			
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volitivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	x			10	
Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos	x			10	
Sincronización del movimiento, adelante atrás.	x			10	
Saques cortos: Ajustar exigencia para lograr el objetivo, Prestar atención a la sincronización y delos jugadores atacantes y receptores	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	x	x		10	
Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-08	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciar el proceso de desarrollo del K0

Objetivo Especifico: Diferenciar los tipos de servicio (Seguridad - Tenis)

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Recepción de documentos para oficializar inscripción	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Autocarga	Fuerza	A. Anatómico	x	10	Colchonetas
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación	**x**	10
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Series de servicios pos fatiga (Norma 5 seg)	x			10
Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa	x			5
Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación	x			10
Servicio cortos y largos	x			5
Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	x			10
Servicio hacia una objeto Inmóvil	x			12
Servicio entre dos deportistas	x			8

Balones
Conos
Platillos
Aros

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Colchonetas

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gomez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-10	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Defender lateralmente los servicios

Objetivo Especifico: Desarrollar la capacidad de anticipación ante el elemento.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
De desplazamiento lateral		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
Anticipación ante el elemento para ejecutar la técnica de recepción post servicio.	Anticipación	x	10
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo
Defender lateralmente servicios suaves: Realizar servicios hacia los espacios libres aumentando la distancia	x			10
Desplazamiento lateral a la defensa del servicio, de la zona A la B (2 mts de distancia)	x			10
Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	x			10
Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos	x			10
Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	x			10
Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	x			10

Balones
Conos
Platillos
Aros

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Colchonetas

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-13	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Concientizar a los deportistas de la importancia de la relación servicio - recepción

Objetivo Especifico: Aumentar la eficiencia en el gesto técnico de la recepción

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
Ejecutar máximo de saltos posibles		Anaeróbica	x	10	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Estiramientos asistidos	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción	x	10	
	Ritmo			
	Anticipación			
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volitivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	x			10	
Servicio hacia una objeto Inmóvil	x			10	
Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	x			10	Balones
Lanzamiento Variable de la pelota, Pegarle a la pelota a la distancia correcta, Detenerse primero antes de Jugar	x			10	Conos Platillos Aros
Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	x			10	
Preparación de la defensa del saque bajo condiciones simplificadas: realizar saques hacia los espacios libres aumentando la distancia	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-15	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Crear una base aeróbica solida a fin de fortalecer el trabajo técnico durante la fatiga

Objetivo Especifico: Estimular el sistema nervioso central mediante el trabajo extenso

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
Método continuo extendido	Resistencia	Aeróbica	**x**	20	
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
FNP	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipación			
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volitivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo
Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación	x			10
Servicio cortos y largos	x			10
Golpear alto la pelota Recibir bajo a dos manos	x			10
Golpear bajo a dos manos y con precisión al compañero sobre distancias cortas.				10
Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	x			10
Alternancia de saques cada 10, defendiendo la pelota de frente, controlando la acción de la pelota con un juego de pies.	x			10

Balones
Conos
Platillos
Aros

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Colchonetas

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-20**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Ajustar la defensa según necesidades						
Objetivo Especifico: Caracterizar Población y habilidades según contextura corporal						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Balones Medicinales	Fuerza	A. Anatómico	x	20	Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
FNP	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Defender lateralmente servicios suaves: Realizar servicios hacia los espacios libres aumentando la distancia	X			10	Balones Conos Platillos Aros
Desplazamiento lateral a la defensa del servicio, de la zona A la B (2 mts de distancia)	X			5	
Perfeccionamiento de la defensa el saque sincronizada entre varios Jugadores, adaptación de la recepción de formación cerrojo	X			10	
Determinación de la zona a cargo según ubicación por reglamento	X			10	
Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	x	x		10	
Defensa del saque de la formación con cuatro jugadores hacia el deportista en la red; sincronización entre atacantes y defensores.	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-22	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar elementos adquiridos en el microciclo anterior

Objetivo Especifico: Establecer técnica adecuada para la defensa del saque.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Bandas Elásticas	Fuerza	A. Anatómico	x	20	Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo
Series de servicios pos fatiga (Norma 8 seg)	x			10
Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa	x			5
Servicio frente a la pared, recepción baja a dos manos posterior al rebote	x			10
Juagar sin interrupción contra la pared				10
Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque.	x			10
De espaldas a la red, después de la señal girar y defender el saque.	x			10

Balones
Conos
Platillos
Aros

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Colchonetas

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-27**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Defender el servicio hacia zonas especificas de acción de Juego						
Objetivo Especifico: Direccionar la pelota hacia zona necesaria en la acción de juego						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Bandas Elásticas	Fuerza	A. Anatómico	x	20	Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	x	x		10	Balones Conos Platillos Aros
Defensa del saque de la formación con cuatro jugadores hacia el deportista en la red; sincronización entre atacantes y defensores.	x	x		10	
Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	x	x		10	
Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4	x	x		10	
Defensa del saque hacia el levantador, pase hacia el objetivo: Pasar la pelota con precisión hacia la posición del penetrador.	x	x		10	
Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-24**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Solidificar los elementos adquiridos durante el mesociclo entrante en recepción - saque							
Objetivo Especifico: Proporcionar la importancia del k0 en la acción de juego (Punto directo)							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Balones Medicinales - Bandas elásticas	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas Platillos
		Hipertrofia	**x**	**20**	
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipación				
	diferenciación				
	acoplamiento				
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volitivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	x			10	
Dos formaciones con tres jugadores defienden alternando saques suaves	x			10	
Saques desde el campo de juego; acciones sincronizadas de formaciones con tres jugadores (Dialogo de trabajo) Cambios después de 10 Jugadores.	x			10	
Defensa del saque hacia el levantador, pase hacia el objetivo: Pasar la pelota con precisión hacia la posición del penetrador.	x	x		10	
Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-29**	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades:10 - 14años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Cumplir el maximo de eficiencia en la recepcion para el cumplimiento de las acciones de juego							
Objetivo Especifico: Desarrollar tecnica efectiva de recibo							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
Ante el estiulo Visual - Accionar en funcion de la pelota		Reacción	x	10	
Estiramientos asistidos	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipación				
	diferenciación				
	acoplamiento				
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volitivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos	x			10	
Sincronización del movimiento, adelante atrás.	x			10	
Saques cortos: Ajustar exigencia para lograr el objetivo, Prestar atención a la sincronización y delos jugadores atacantes y receptores	x			10	
Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	x	x		10	
Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

Perfeccionamiento

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-01	**Lugar: San José**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Resolver situaciones de juego desde el complejo K0 con Dificultad

Objetivo Especifico: Realizar recepción doble positiva.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Recepción zona 2.5 para un pase a primer tiempo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfo funcional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
Sumatoria de esfuerzo.	Resistencia	Aeróbica	x	10	
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Ejercicios con obstrucción de la vista	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volitivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Servicio hacia una objeto Inmóvil	x			10	
Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	x			10	
Saques cortos: Ajustar exigencia para lograr el objetivo, Prestar atención a la sincronización y delos jugadores atacantes y receptores	x			10	
Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	x			10	
Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-03	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Preparar acciones de recepción (Balón proveniente del saque)

Objetivo Especifico: Fortalecer la recepción baja a dos manos

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Fortalecer la posición adecuada para recibir un balón proveniente de un servicio flotante

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
Sumatoria de esfuerzo.	Resistencia	Aeróbica	**x**	10	
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
Ejercicios con obstrucción de la vista	Equilibrio		**x**	10	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipación				
	diferenciación				Colchonetas
	acoplamiento				
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Servicio frente a la pared, recepción baja a dos manos posterior al rebote	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Juagar sin interrupción contra la pared	x			10	
Golpear alto la pelota Recibir bajo a dos manos	x			10	
Golpear bajo a dos manos y con precisión al compañero sobre distancias cortas.	x			10	
Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	x			10	
Lanzamiento Variable de la pelota, Pegarle a la pelota a la distancia correcta, Detenerse primero antes de Jugar	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-06**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Defender Servicios en acción real con tres deportistas						
Objetivo Especifico: Establecer ubicación en el campo y responsabilidades en el mismo para la recepción						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Realizar una recepción doble positiva						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
Desplazamiento en diferentes vectores de movimiento		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
Anticipación ante el elemento para ejecutar la técnica de recepción post servicio según Zonas	Anticipación	x	10	Colchonetas Platillos
	diferenciación			
	acoplamiento			
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Perfeccionamiento de la defensa el saque sincronizada entre varios Jugadores, adaptación de la recepción de formación cerrojo	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Determinación de la zona a cargo según ubicación por reglamento	x			10	
Sincronización del movimiento, adelante atrás.	x			10	
Saques cortos: Ajustar exigencia para lograr el objetivo, Prestar atención a la sincronización y delos jugadores atacantes y receptores	x			10	
Dos formaciones con tres jugadores defienden alternando saques suaves	x			10	
Saques desde el campo de juego; acciones sincronizadas de formaciones con tres jugadores (Dialogo de trabajo) Cambios después de 10 Jugadores.	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-08	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Crear una base aeróbica solida a fin de fortalecer el trabajo técnico durante la fatiga

Objetivo Especifico: Estimular el sistema nervioso central mediante el trabajo extenso

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Alcanzar recepcion doble positiva pos fatiga por sumatoria de esfuerzo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
Método continuo extendido	Resistencia	Aeróbica	**x**	20	
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
FNP	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipación			
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volitivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación	x			10	
Servicio cortos y largos	x			10	
Golpear alto la pelota Recibir bajo a dos manos	x			10	Balones
Golpear bajo a dos manos y con precisión al compañero sobre distancias cortas.				10	Conos
Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	x			10	Platillos
Alternancia de saques cada 10, defendiendo la pelota de frente, controlando la acción de la pelota con un juego de pies.	x			10	Aros

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-10**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 05**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Cumplir el maximo de eficiencia en la recepcion para el cumplimiento de las acciones de juego

Objetivo Especifico: Desarrollar tecnica efectiva de recibo

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Perfecionar el recibo dirigida a la zona 2.5 con baja altura a fin de dar al ataquente un balon a 1 tiempo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
Ante el estiulo Visual - Accionar en funcion de la pelota		Reacción	x	10	
Estiramientos asistidos	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
	Equilibrio			
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción	x	10	
	Ritmo			
	Anticipación			Colchonetas
	diferenciación			Platillos
	acoplamiento			
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volitivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	x			10	
Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos	x			10	
Sincronización del movimiento, adelante atrás.	x			10	
Saques cortos: Ajustar exigencia para lograr el objetivo, Prestar atención a la sincronización y delos jugadores atacantes y receptores	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	x	x		10	
Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-13**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Ajustar la defensa según necesidades						
Objetivo Especifico: Caracterizar Población y habilidades según contextura corporal						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Identifcar especialista en defensa de campo (Libero)						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Balones Medicinales	Fuerza	A. Anatómico	x	20	Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
FNP	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defender lateralmente servicios suaves: Realizar servicios hacia los espacios libres aumentando la distancia	X			10	Balones Conos Platillos Aros
Desplazamiento lateral a la defensa del servicio, de la zona A la B (2 mts de distancia)	X			5	
Perfeccionamiento de la defensa el saque sincronizada entre varios Jugadores, adaptación de la recepción de formación cerrojo	X			10	
Determinación de la zona a cargo según ubicación por reglamento	X			10	
Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	x	x		10	
Defensa del saque de la formación con cuatro jugadores hacia el deportista en la red; sincronización entre atacantes y defensores.	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-15**	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Solidificar los elementos adquiridos durante el mesociclo entrante en recepción - saque							
Objetivo Especifico: Proporcionar la importancia del k0 en la acción de juego (Punto directo)							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Alcanzar tres puntos directos de 5 efectuados							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Balones Medicinales - Bandas elásticas	Fuerza	A. Anatómico			Colchonetas Platillos
		Hipertrofia	**x**	**20**	
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipación				
	diferenciación				
	acoplamiento				
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volitivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	x			10	
Dos formaciones con tres jugadores defienden alternando saques suaves	x			10	
Saques desde el campo de juego; acciones sincronizadas de formaciones con tres jugadores (Dialogo de trabajo) Cambios después de 10 Jugadores.	x			10	
Defensa del saque hacia el levantador, pase hacia el objetivo: Pasar la pelota con precisión hacia la posición del penetrador.	x	x		10	
Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-17**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Defender el servicio hacia zonas especificas de acción de Juego						
Objetivo Especifico: Direccionar la pelota hacia zona necesaria en la acción de juego						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Realizar una Recepcion doble positiva hacia la zona 2.5 con una buena altura						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Bandas Elásticas	Fuerza	A. Anatómico	x	20	Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	x	x		10	Balones Conos Platillos Aros
Defensa del saque de la formación con cuatro jugadores hacia el deportista en la red; sincronización entre atacantes y defensores.	x	x		10	
Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	x	x		10	
Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4	x	x		10	
Defensa del saque hacia el levantador, pase hacia el objetivo: Pasar la pelota con precisión hacia la posición del penetrador.	x	x		10	
Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	x	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-20	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Iniciar el proceso de desarrollo del K0

Objetivo Especifico: Diferenciar los tipos de servicio (Rotacional - Flótate)

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Ejecutar 7 servicios positivos de 10 efectuados ya sea rotacional o flotante

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Recepción de documentos para oficializar inscripción	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

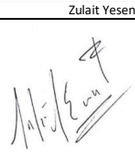
ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Autocarga	Fuerza	A. Anatómico	x	10	Colchonetas
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	**x**	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		**x**	10	
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipación				
	diferenciación				
	acoplamiento				
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Series de servicios pos fatiga (Norma 5 seg)	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa	x			5	
Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación	x			10	
Servicio cortos y largos	x			5	
Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	x			10	
Servicio hacia una objeto Inmóvil	x			12	
Servicio entre dos deportistas	x			8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Zulait Yesenia Gómez Barahona
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-22	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Defender lateralmente los servicios

Objetivo Especifico: Desarrollar la capacidad de anticipación ante el elemento.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Sinncronizar el movmiento colectivo a fin de tener un inicio del k1 efectivo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
De desplazamiento lateral		Desplazamiento	x	10	
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
Anticipación ante el elemento para ejecutar la técnica de recepción post servicio.	Anticipación		x	10	
	diferenciación				Colchonetas
	acoplamiento				Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teórico		**TEMAS**		
			Reglas 3 y 4		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Juegos de Recreación		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Defender lateralmente servicios suaves: Realizar servicios hacia los espacios libres aumentando la distancia	x			10	
Desplazamiento lateral a la defensa del servicio, de la zona A la B (2 mts de distancia)	x			10	
Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	x			10	
Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	x			10	
Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	sep-24	Lugar: Coliseo	Municipio: Cogua	Hora: 8:00 am	N° de sesión: 11	N° de semana: 04
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona				N° de deportistas: 15		Edades: 15 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Concientizar a los deportistas de la importancia de la relación servicio - recepción						
Objetivo Especifico: Aumentar la eficiencia en el gesto técnico de la recepción						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Dar un comienzo efectivo de el k1, proporcionado herramientas a pasador.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	X	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	X	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
Ejecutar máximo de saltos posibles		Anaeróbica	x	10	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Estiramientos asistidos	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
	Equilibrio			
Ante el estimulo visual - Pelota	Reacción	x	10	
	Ritmo			
	Anticipación			
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			Platillos
	Patrones Básicos de Movimiento	TEMAS		
	Componente teórico	TEMAS		
	Componente Social volitivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	x			10	
Servicio hacia una objeto Inmóvil	x			10	
Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	x			10	Balones
Lanzamiento Variable de la pelota, Pegarle a la pelota a la distancia correcta, Detenerse primero antes de Jugar	x			10	Conos
Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	x			10	Platillos
Preparación de la defensa del saque bajo condiciones simplificadas: realizar saques hacia los espacios libres aumentando la distancia	x			10	Aros

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

Compañerismo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-27	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Afianzar elementos adquiridos en la sesion anterior.					
Objetivo Especifico: Establecer técnica adecuada para la defensa del saque.					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Dirigir la recepción a la zona 2.5					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Introducción al desarrollo de la sesión	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento de Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Bandas Elásticas	Fuerza	A. Anatómico	x	20	Colchonetas Platillos
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipación		
	diferenciación		
	acoplamiento		
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**	
	Componente teórico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Series de servicios pos fatiga (Norma 8 seg)	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa	x			5	
Servicio frente a la pared, recepción baja a dos manos posterior al rebote	x			10	
Juagar sin interrupción contra la pared				10	
Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque.	x			10	
De espaldas a la red, después de la señal girar y defender el saque.	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Elongación Neuromuscular	Colchonetas
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x	Feedback elementos ejecutados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-29	**Lugar: San Jose**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Zulait Yesenia Gómez Barahona			**N° de deportistas: 15**		**Edades:15 - 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Preparar acciones de recepción (Balón proveniente del saque)

Objetivo Especifico: Fortalecer la recepción baja a dos manos

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Fortalecer la posición adecuada para recibir un balón proveniente de un servicio flotante

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperación		Humildad	x	Participación	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Presentación de deportistas al procesos	Introducción a la clase	**X**	**5**	
Llamado a lista de los deportistas asistentes	llamado a lista	**X**	5	
Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular	**X**	5	
Aumento Temperatura corporal	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	A. Anatómico			
		Hipertrofia			
		Fuerza Máxima			
		Fuerza resistencia.			
		Fuerza Explosiva			
Sumatoria de esfuerzo.	Resistencia	Aeróbica	x	10	
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación Neuromuscular	Flexibilidad	Estática	x	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
Ejercicios con obstrucción de la vista	Equilibrio	x	10	
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipación			
	diferenciación			Colchonetas
	acoplamiento			
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Componente teórico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Servicio frente a la pared, recepción baja a dos manos posterior al rebote	x			10	
Juagar sin interrupción contra la pared	x			10	
Golpear alto la pelota Recibir bajo a dos manos	x			10	
Golpear bajo a dos manos y con precisión al compañero sobre distancias cortas.	x			10	Balones Conos Platillos Aros
Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	x			10	
Lanzamiento Variable de la pelota, Pegarle a la pelota a la distancia correcta, Detenerse primero antes de Jugar	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongación Neuromuscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Colchonetas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona**
Firma formador	

Obligación No 9: Resultados Pruebas primera toma. – Registro Fotográfico.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				0	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1016606173	SAMANTHA BANOY RINCON	5	18		:	9	110		:	55	56		:	28	43		:	21,5
2	1075679518	SALOME BANOY RINCON	8	28		:	14	118		:	59	61		:	30,5	50		:	25
3	1076744388	SARA SOFIA FORERO ZAMORA	9	30		:	15	138		:	69	70		:	35	59		:	29,5
4	1076743383	LAURA YULIANA ROMERO SOTELO	11	48		:	24,1	151		:	75,5	76		:	38	55		:	27,5
5	1072668415	JUAN ESTEBAN AGUILAR	11	39		:	19,4	145		:	72,5	69		:	34,5	60		:	30
6	1016718916	ARENY ESTEFANY VERDUGO MONTAÑO	12	42		:	20,75	145		:	72,5	76		:	38	67		:	33,5
7	1076742755	BRIGITTE NATALIA VEGA RODRIGUEZ	12	44		:	21,85	152		:	76	76		:	38	63		:	31,5
8	1076743206	YURY ALEXANDRA CASTAÑEDA MONTAÑA	13	38		:	18,75	149		:	74,5	72,5		:	36,25	60		:	30
9	1076741065	ALLISON MARIANA ROMERO SOTELO	13	48		:	24	150		:	75	75		:	37,5	70		:	35
10	1075661573	JULIANA LEON CASTIBLANCO	13	49		:	24,5	150		:	75	76		:	38	67		:	33,5
11	1076741583	ESTEFANY RODRIGUEZ SOBA	13	45		:	22,45	153		:	76,5	75		:	37,5	70		:	35
12	1019059576	VALENTINA HERNANDEZ CARO	13	43		:	21,65	152		:	76	74,5		:	37,25	68		:	34
13	1021514602	CAMILA ANDREA GARZON TORRES	13	49		:	24,5	152		:	76	77		:	38,5	75		:	37,5
14	1076741924	DUVAN ALEJANDRO GUZMAN RIOS	13	51		:	25,25	154		:	77	76		:	38	75		:	37,5
15	1070305272	MARIAM VALERIA VENEGAS MORENO	14	50		:	25	152		:	76	82		:	41	80		:	40
16	1076740646	SARA VALENTINA GOMEZ PRADA	14	56		:	28	160		:	80	75		:	37,5	60		:	30
17	1076244144	LINDA SOFIA SUAREZ CASTRO	14	56		:	28	157		:	78,5	79,5		:	39,75	78		:	39
18	1070305273	ANA MARIA PAEZ SUSPE	14	42		:	21	145		:	72,5	74		:	37	66		:	33
19	1076243252	MARIA JOSE CAMARGO MOLINA	15	65		:	32,5	160		:	80	82		:	41	75		:	37,5
20	1,01557E+16	VALERIA LUISANA RIVERO SUAREZ	15	46		:	23	149		:	74,5	76,5		:	38,25	80		:	40
21	1011095648	ANA MARIA URBINA YOPASA	15	53		:	26,5	150		:	75	77		:	38,5	60		:	30
22	1126098725	NADINE BERNHARD SUAREZ	15	59		:	29,5	160		:	80	82		:	41	78		:	39
23	1070305116	DANIEL ESTIVEN CORREDOR MURCIA	15	58		:	29	162		:	81	83		:	41,5	66		:	33
24	1070304856	JUAN FERNANDO MALAVER GOMEZ	15	55		:	27,5	152		:	76	78		:	39	70		:	35
25	1076243014	KAREN JULIETH BUITRAGO MORENO	15	52		:	26	150		:	75	77		:	38,5	67		:	33,5
26	1013262111	LINA ALEJANDRA DUARTE ORTIZ	15	54		:	27	159		:	79,5	81,5		:	40,75	70		:	35
27	1076739580	ALLISON SOFIA GARNICA	16	50		:	25	154		:	77	79		:	39,5	68		:	34
28	1096716182	PAULA ANDREA LOPEZ MARTINEZ	16	47		:	23,5	149		:	74,5	76,5		:	38,25	75		:	37,5
29	1027151430	PAULA VALERIA ALVARADO SOCHA	16	54		:	27	156		:	78	80		:	40	75		:	37,5
30	1076242640	EILEEN NICOL GONZALEZ VEGA	16	63		:	31,5	161		:	80,5	82,5		:	41,25	80		:	40
31	1076240741	ANA MARIA HERNANDEZ SANCHEZ	16	56		:	28	153		:	76,5	78,5		:	39,25	68		:	34
32	1076736448	DAVID ALEJANDRO MONTES RODRIGUEZ	16	60		:	30	162		:	81	83		:	41,5	75		:	37,5
33	1076241937	DAVID SANTIAGO TRIVIÑO FADIÑO	16	63		:	31,5	162		:	81	83		:	41,5	85		:	42,5
34	1076242030	JUAN DAVID PEDRAZA FORERO	16	59		:	29,5	157		:	78,5	80,5		:	40,25	80		:	40
35	1076241341	KAREN ELIANA PINZON NIETO	16	45		:	22,5	146		:	73	75		:	37,5	60		:	30
36	1070305696	NICOL LORENA RODRIGUEZ MURILLO	17	49		:	24,5	151		:	75,5	77,5		:	38,75	78		:	39
37	1018405685	SERGIO DAVID VELASQUEZ RODRIGUEZ	17	62		:	31	154		:	77	79		:	39,5	66		:	33
38	1075651543	KAREN VALENTINA BUITRAGO RODRIGUEZ	17	59		:	29,5	152		:	76	78		:	39	75		:	37,5
39	1076240696	ANDRES FELIPE CARDOSO VELASQUEZ	17	59		:	29,5	157		:	78,5	80,5		:	40,25	80		:	40
40	1076736823	JUAN DIEGO VELASQUEZ CASTELLANOS	17	57		:	28,5	159		:	79,5	81,5		:	40,75	60		:	30
41	1025642546	SHIRLEY DANIELA FORERO GARCIA	17	59		:	29,5	162		:	81	83		:	41,5	78		:	39
42	1076240794	MARYI KATALINA RODRIGUEZ MONTAÑO	17	60		:	30	160		:	80	82		:	41	66		:	33
43	1076240622	ANA MARIA RODRIGUEZ NIETO	17	58		:	29	156		:	78	80		:	40	70		:	35
44	1076240479	BRITNEY MICHELL TORRES BENITEZ	17	55		:	27,5	151		:	75,5	77,5		:	38,75	67		:	33,5
45	1003564524	JHONATAN DAVID DIAZ DIAZ	17	54		:	27	160		:	80	82		:	41	70		:	35
	MUNICIPIO EVALUADO:			**COGUA**															
	FORMADOR:			**ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA**															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SAMANTHA BANOY RINCON	5	4,15	4,52	4,34	FALSO	7	FALSO	88	75	81,5	88	14	12	13	90	24,09	
2	SALOME BANOY RINCON	8	3,87	4,05	3,96	FALSO	10	FALSO	103	105	104	105	10	15	12,5	90	16,74	
3			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
4			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
5			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
6			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
7			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
8			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
9			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
10			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
MUNICIPIO EVALUADO:		COGUA																
FORMADOR :		ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA																

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SARA SOFIA FORERO ZAMORA	9	0	0	0,00	100	22	FALSO	123	120	121,5	123	13	13,5	13,25	70	19,90	
2			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
3			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
4			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
5			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
6			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
7			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
8			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
9			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
10			0	0	0,00	100							0	0	0	100		

MUNICIPIO EVALUADO:	COGUA
FORMADOR :	ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	LAURA YULIANA ROMERO SOTELO	11	3,81	3,91	3,86	FALSO	35	50	130	125	127,5	130	14	16	15	60	17,26	FALSO
3	JUAN ESTEBAN AGUILAR	11	3,87	3,86	3,87	FALSO	31	40	135	129	132	135	14	16	15	60	19,9	FALSO
4	ARENY ESTEFANY VERDUGO MONTAÑO	12	4,27	3,99	4,13	FALSO	39	50	126	114	120	126	17	19	18	40	25	FALSO
5	BRIGITTE NATALIA VEGA RODRIGUEZ	12	4,28	4,56	4,42	FALSO	38	50	140	132	136	140	12	15	13,5	70	15,53	FALSO
6	YURY ALEXANDRA CASTAÑEDA MONTAÑA	13	3,71	3,91	3,81	FALSO	28	40	109	99	104	109	16	15	15,5	60	14,95	FALSO
7	ALLISON MARIANA ROMERO SOTELO	13	3,90	4,05	3,98	FALSO	31	40	157	154	155,5	157	29	16	22,5	FALSO	15,05	FALSO
8	JULIANA LEON CASTIBLANCO	13	3,94	4,02	3,98	FALSO	38	50	128	112	120	128	22	25	23,5	FALSO	15,56	FALSO
9	ESTEFANY RODRIGUEZ SOBA	13	3,87	3,86	3,87	FALSO	36	50	142	136	139	142	10	8	9	90	16,82	FALSO
10	VALENTINA HERNANDEZ CARO	13	4,27	3,99	4,13	FALSO	39	50	141	125	133	141	16	12	14	70	14,32	FALSO
11	CAMILA ANDREA GARZON TORRES	13	3,71	3,91	3,81	FALSO	34	50	112	129	120,5	112	36	25	30,5	FALSO	12,25	50
12	DUVAN ALEJANDRO GUZMAN RIOS	13	3,90	4,05	3,98	FALSO	32	50	157	114	135,5	157	17	15	16	60	11,99	50
	MUNICIPIO EVALUADO:		**COGUA**															
	FORMADOR :		**ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA**															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

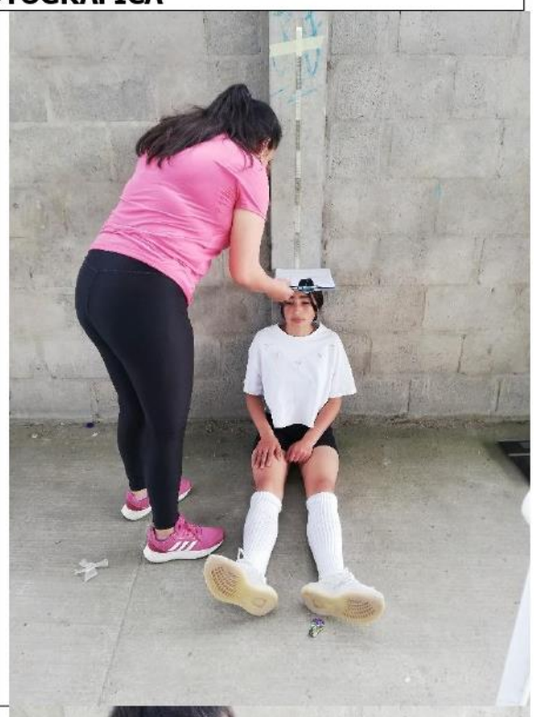
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	MARIAM VALERIA VENEGAS MORENO	14	4,94	3,98	4,46	FALSO	38	40	162	160	161	162	14	17	15,5	60	19,52	FALSO
3	SARA VALENTINA GOMEZ PRADA	14	3,76	3,61	3,69	FALSO	36	40	130	125	127,5	130	13	16	14,5	FALSO	16,52	FALSO
4	LINDA SOFIA SUAREZ CASTRO	14	4,24	3,28	3,76	FALSO	40	40	146	144	145	146	16	19	17,5	FALSO	19,92	FALSO
5	ANA MARIA PAEZ SUSPE	14	4,2	3,24	3,72	FALSO	54	70	105	100	102,5	105	13	16	14,5	FALSO	15,3	FALSO
6	MARIA JOSE CAMARGO MOLINA	15	4,52	4,16	4,34	FALSO	42	50	178	173	175,5	178	19	11	15	60	14,92	FALSO
7	VALERIA LUISANA RIVERO SUAREZ	15	3,97	3,61	3,79	FALSO	60	80	127	124	125,5	127	20	22	21	FALSO	15,25	FALSO
8	ANA MARIA URBINA YOPASA	15	3,09	3,45	3,27	FALSO	62	90	143	140	141,5	143	16	23	19,5	FALSO	15,81	FALSO
9	NADINE BERNHARD SUAREZ	15	3,57	3,21	3,39	FALSO	45	60	180	177	178,5	180	20	19	19,5	FALSO	14,7	FALSO
10	DANIEL ESTIVEN CORREDOR MURCIA	15	4,02	3,66	3,84	FALSO	15	FALSO	194	191	192,5	194	17	11	14	70	15,21	FALSO
11	JUAN FERNANDO MALAVER GOMEZ	15	4,11	3,75	3,93	FALSO	28	FALSO	227	224	225,5	227	20	7	13,5	70	15,46	FALSO
12	KAREN JULIETH BUITRAGO MORENO	15	4,45	4,4	4,43	FALSO	36	40	157	155	156	157	30	10	20	FALSO	14,91	FALSO
13	LINA ALEJANDRA DUARTE ORTIZ	15	4,74	4,69	4,72	FALSO	50	70	164	162	163	164	12	20	16	60	14,63	FALSO
14	ALLISON SOFIA GARNICA	16	3,82	3,77	3,80	FALSO	45	60	180	178	179	180	11	20	15,5	60	13,25	FALSO
15	PAULA ANDREA LOPEZ MARTINEZ	16	4,31	4,26	4,29	FALSO	69	100	194	192	193	194	14	16	15	60	12,52	40
16	PAULA VALERIA ALVARADO SOCHA	16	4,33	4,28	4,31	FALSO	29	FALSO	227	225	226	227	11	20	15,5	60	13,05	FALSO
17	EILEEN NICOL GONZALEZ VEGA	16	3,72	3,67	3,70	FALSO	41	50	140	138	139	140	22	14	18	40	12,98	FALSO
18	ANA MARIA HERNANDEZ SANCHEZ	16	4,20	3,24	3,72	FALSO	38	40	157	154	155,5	157	23	13	18	40	18,4	FALSO
19	DAVID ALEJANDRO MONTES RODRIGUEZ	16	4,65	4,5	4,58	FALSO	37	40	180	177	178,5	180	19	16	17,5	FALSO	15,4	FALSO
20	DAVID SANTIAGO TRIVIÑO FADIÑO	16	4,74	3,78	4,26	FALSO	28	FALSO	194	191	192,5	194	23	20	21,5	FALSO	18,8	FALSO
21	JUAN DAVID PEDRAZA FORERO	16	3,82	4,78	4,30	FALSO	31	FALSO	227	225	226	227	12	21	16,5	FALSO	12,94	FALSO
22	KAREN ELIANA PINZON NIETO	16	4,31	3,95	4,13	FALSO	52	70	157	155	156	157	15	17	16	60	12,56	40
23	NICOL LORENA RODRIGUEZ MURILLO	17	3,13	3,49	3,31	FALSO	45	60	227	225	226	227	25	17	21	FALSO	12,89	FALSO
24	SERGIO DAVID VELASQUEZ RODRIGUEZ	17	3,61	3,97	3,79	FALSO	28	FALSO	140	137	138,5	140	17	20	18,5	FALSO	13,96	FALSO
25	KAREN VALENTINA BUITRAGO RODRIGUEZ	17	4,06	3,7	3,88	FALSO	36	40	157	154	155,5	157	16	30	23	FALSO	12,85	FALSO
26	ANDRES FELIPE CARDOSO VELASQUEZ	17	4,38	4,02	4,20	FALSO	57	80	194	191	192,5	194	19	13	16	60	13,36	FALSO
27	JUAN DIEGO VELASQUEZ CASTELLANOS	17	3,83	3,47	3,65	FALSO	34	40	227	224	225,5	227	16	19	17,5	FALSO	13,61	FALSO
28	SHIRLEY DANIELA FORERO GARCIA	17	3,09	3,04	3,07	FALSO	46	60	157	152	154,5	157	20	12	16	60	13,79	FALSO
29	MARYI KATALINA RODRIGUEZ MONTAÑO	17	3,57	3,52	3,55	FALSO	51	70	164	159	161,5	164	21	11	16	60	13,51	FALSO
30	ANA MARIA RODRIGUEZ NIETO	17	4,02	3,97	4,00	FALSO	42	50	120	117	118,5	120	17	14	15,5	60	10,89	60
31	BRITNEY MICHELL TORRES BENITEZ	17	4,11	4,06	4,09	FALSO	35	40	168	165	166,5	168	11	23	17	50	10,16	60
32	JHONATAN DAVID DIAZ DIAZ	17	4,45	4,4	4,43	FALSO	34	40	185	181	183	185	15	12	13,5	70	10,69	60
MUNICIPIO EVALUADO:		COGUA																
FORMADOR :		ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA																

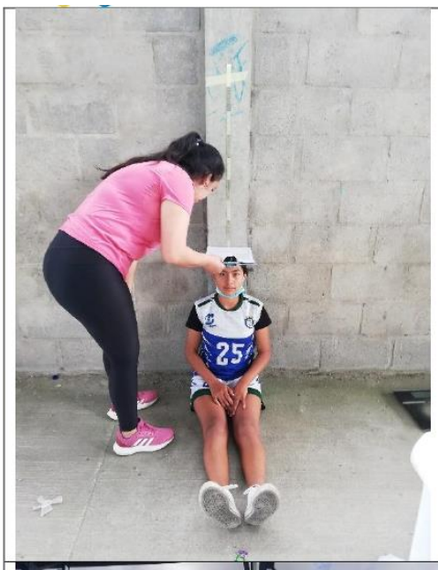
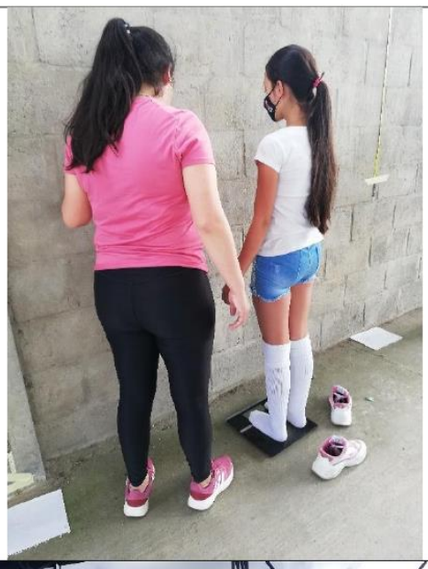
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

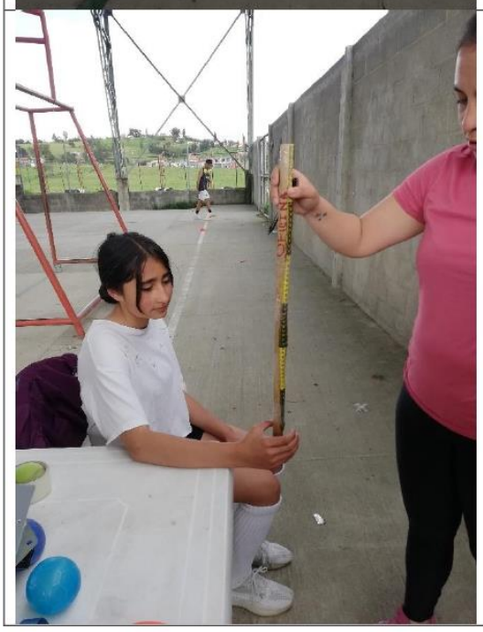
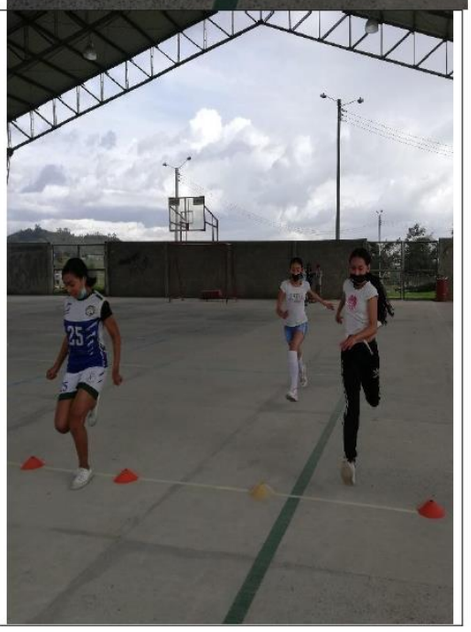








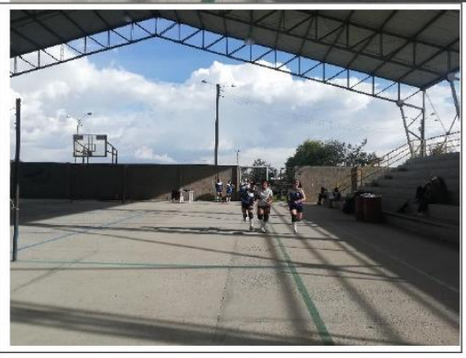




EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

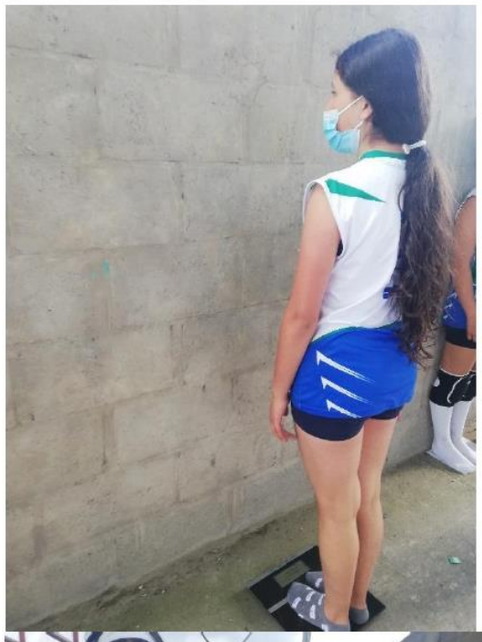


















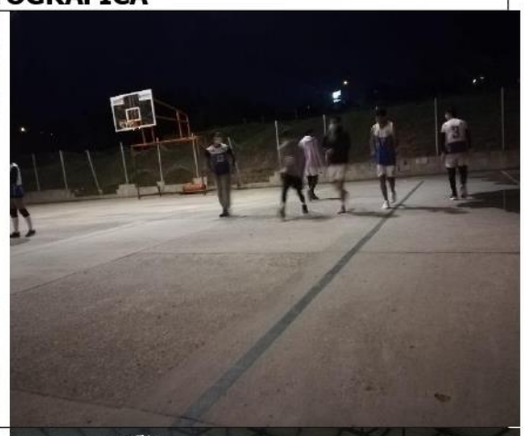






EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





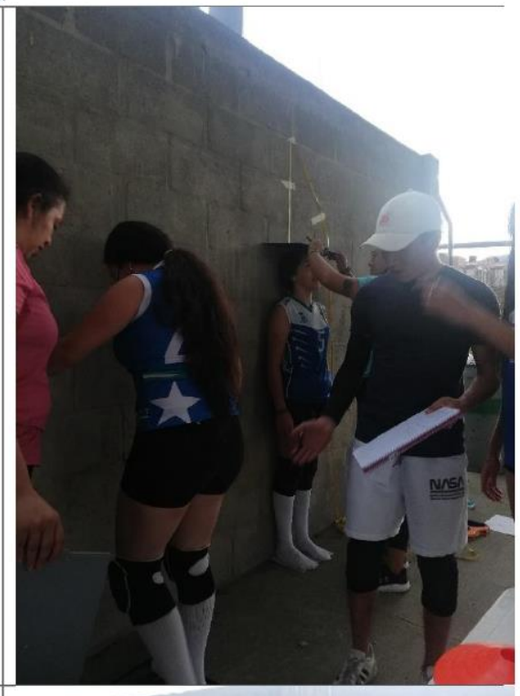


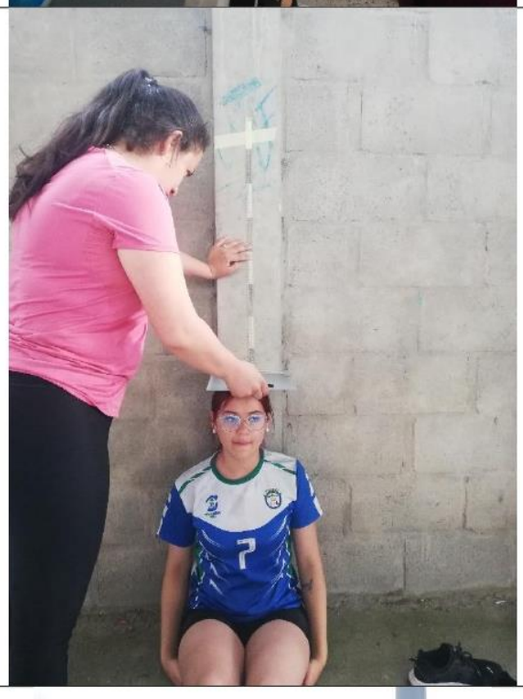


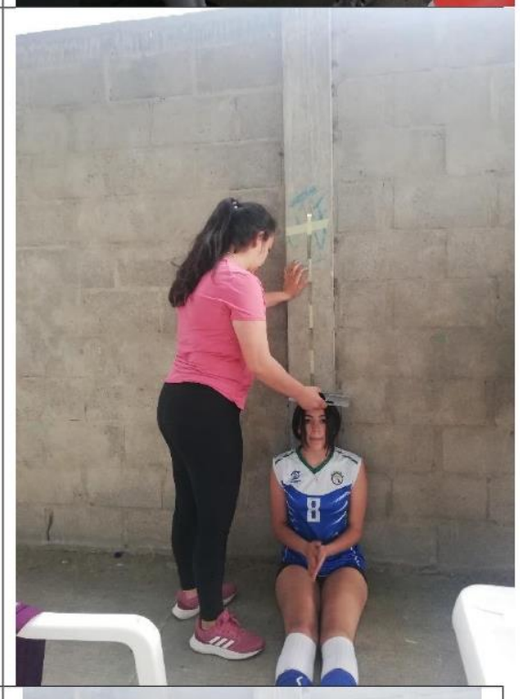




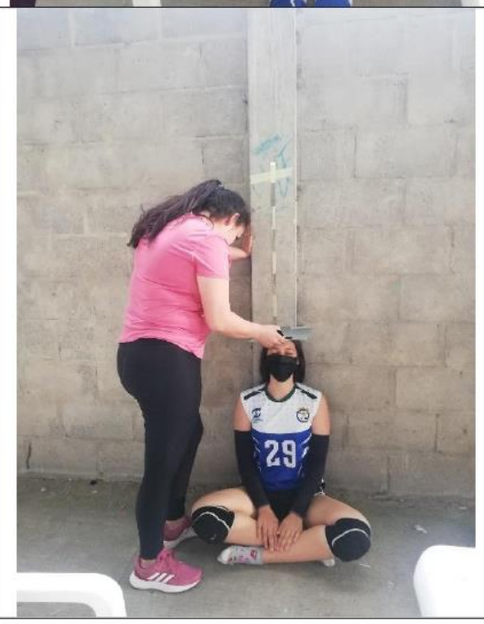












Obligación 10



	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8			FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL
				COPIA CONTROLADA
CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
VERSIÓN:	2	CODIGO	FO-174-GF	Enero 13 de 2022

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Zulait Yesenia Gómez Barahona**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.305.742 de Cogua presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 1 de agosto de 2022 al 31 de agosto de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (1) día del mes de septiembre de 2022.

Cordialmente,

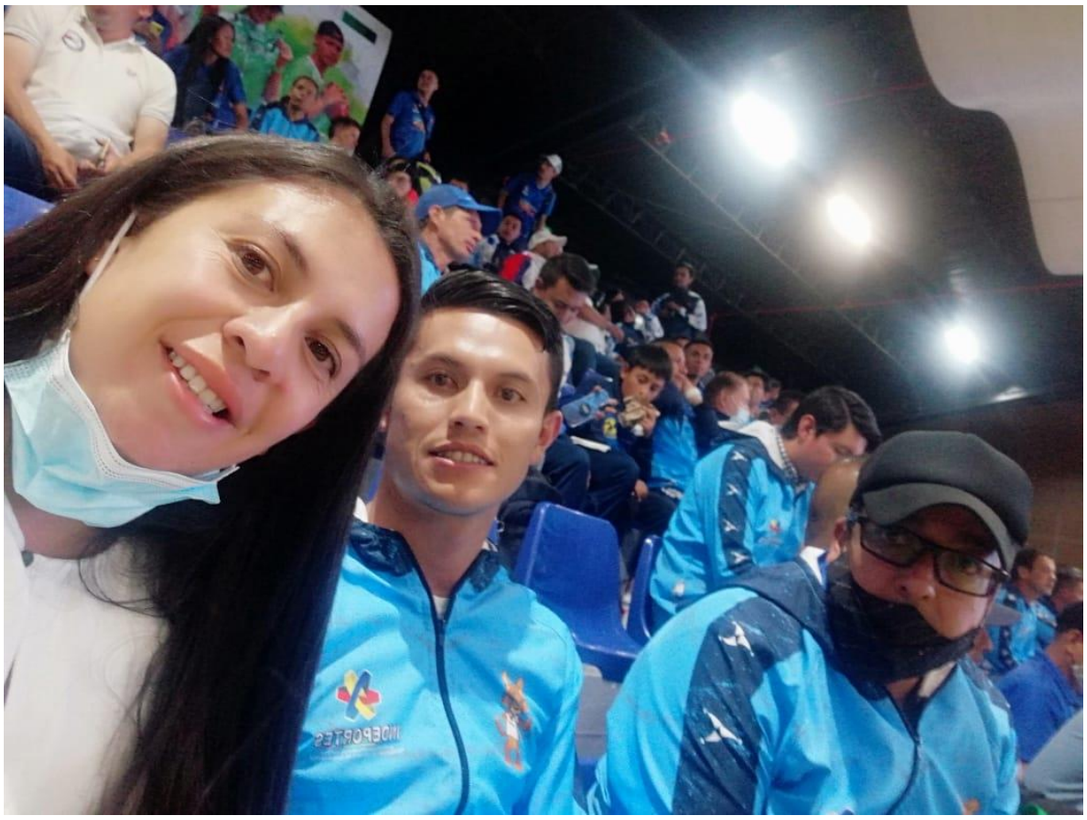
JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Septiembre 01/2022	Septiembre 01/2022	Septiembre 01/2022
Firma			

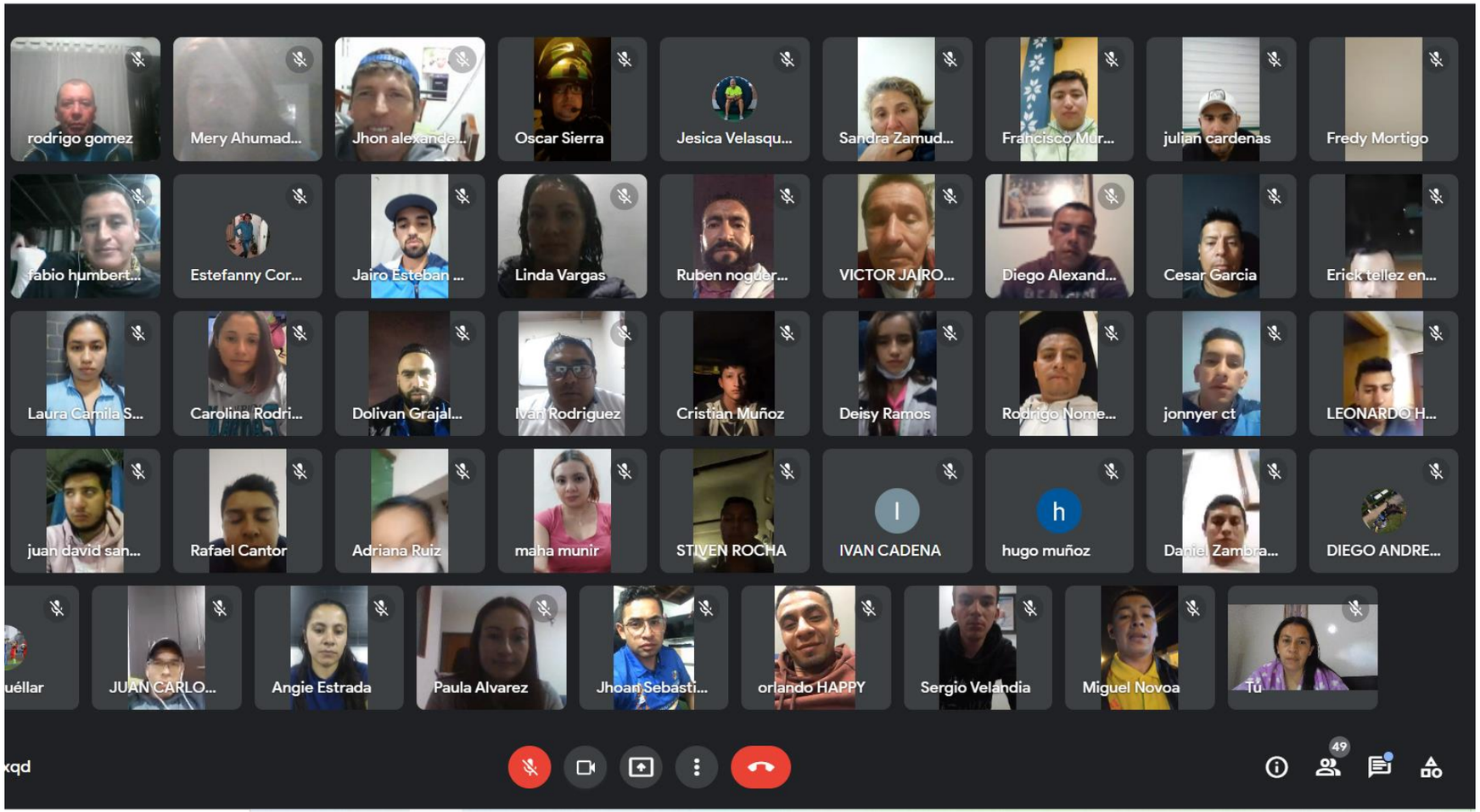
FO-174-GF
Versión 02
Fecha: 13-Enero-2022

Obligación 11:



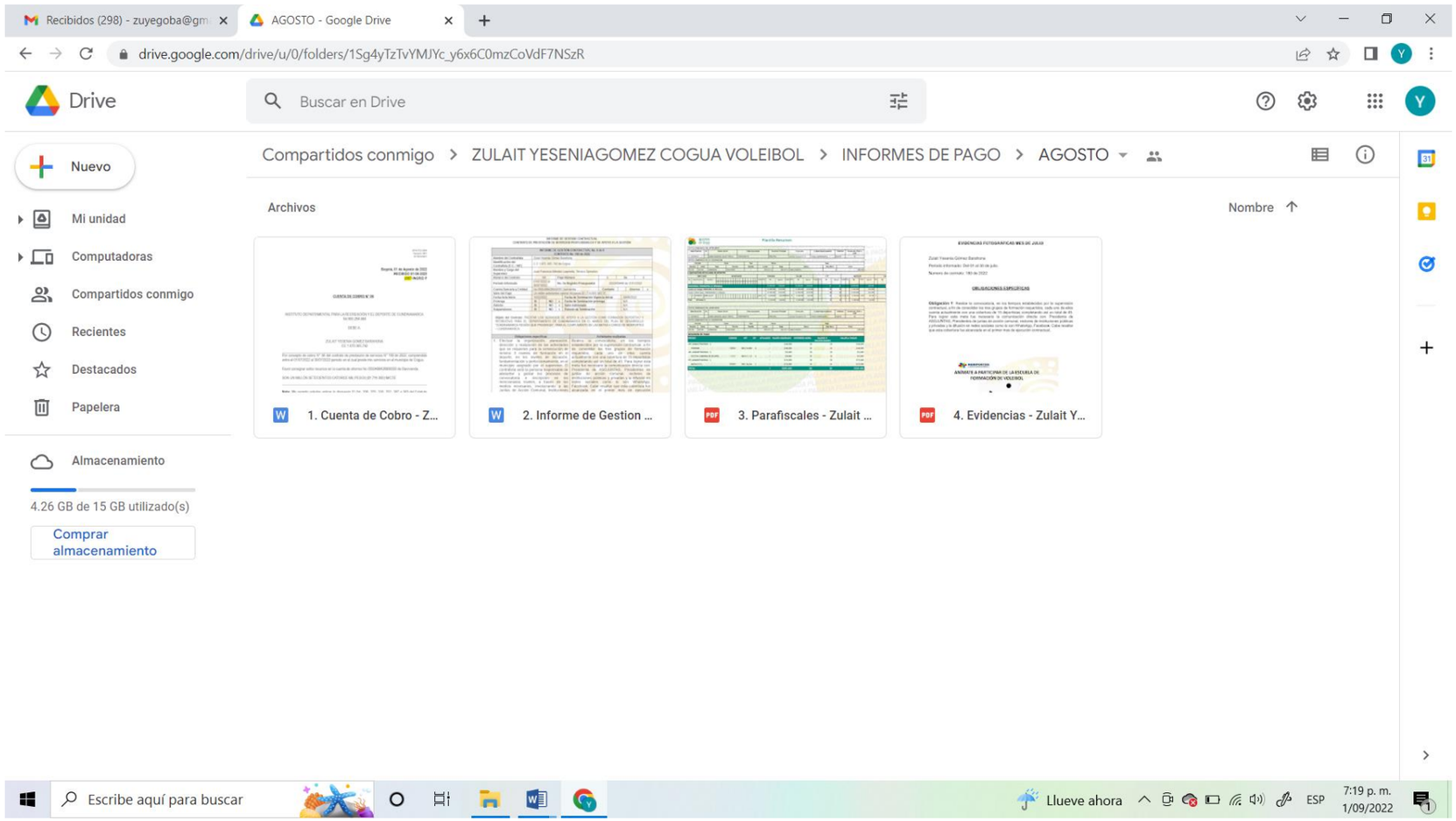


Obligación 12



Obligación 13 En la actualidad no ha sido suministrado por la subgerencia administrativa y financiera el formato único de inventario (FUID) sin embargo manifiesto total disposición para cuando sea necesario enviar o trasladar documentos al archivo del instituto.

Obligación 14.



Obligación No 15

INDEPORTES

ENCUESTAS
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLÍTICA PÚBLICA

Registro de Personas que Diligencian la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL: Andres Castro — MUNICIPIO: Cogua

FORMADOR: Zulait Yesenia Gomez Barahona — FECHA: 15 - 06 - 2022

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Diana Pada Orduy Gómez	1.070.307.499	3124330439	Cogua	Enlace PUCA Municipio Cogua	
2	Mª Camila Rivera Vega	1.070.307.048	3212379899	Cogua	EQUIPO DE DISCAPACIDAD E INCLUSIÓN	
3	Jorge Luis Cárdenas Villota	1.019.118.001	3502337383	Cogua	Deporte formativo	
4	Rafael Piedra	3.210.118	3106787659	Cogua	J. A. C	
5	Sebastian Jiménez Abril	1.070.308.022	3208453068	Cogua	Deportista	
6	Maria Marroquin	35472047	3105551618	Cogua.	Usuario CAF	
7	Juan Adulfo Muñoz	80542823	3216774492	Cogua	Entrenador Pesas	
8	Francisco Vega	80543720	3134487208	Cogua.	Entrenador A.F	
9	Nicolas Nieto	1075690570	3007450926	Cogua.	Doctor Deportivo	
10	Santiago Rojas	1002366913	3148880972	Cogua	Jugador	
11	Alexis Gomez Rios	20450705	3132449917	Cogua	Madre Deportista	
12	Dallana Valentina Soler Gomez	1076650442	3134921846	Cogua	Deportista	Valentina S.G.
13	HOWAN VILLAVACA	1073659075	3132658409	Cogua	Entrenador Rend.	
14	JEFFERSON CASTAÑEDA	80549304	3147054975	COGUA	SUBSECRETARIO DE S. DEPORTIVOS	
15	Catalina Bendoyal Gomez	1003826564	3102714071	Cogua	Deportista	
16						
17						
18						
19						
20						

OBLIGACION No 15

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO- TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ETNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDIGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	SARA VALENTINA GOMEZ PRADA	1076740646	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 7 NO 4 -73	O +	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JOHANA PARADA	3112977675	johanaprada@outlook.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	ALLISON SOFIA GARNICA	1076739580	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA RINCON SANTO	A +	SANITAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ANGELICA	3204923831	marianeel.sofalli@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	MARIA JOSE CAMARGO MOLINA	1076243252	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 6 NO 1 -22	O +	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LILIANA XIMENA MOLINA	3153100425	mcamarzomolina15@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	YURY ALEXANDRA CASTAÑEDA MONTAÑA	1076743206	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	KM 9 VIA ZIPAQUIRA	O +	SERVISALUD	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	DIANA ROCIO MONTAÑO	3125836993	dancastal182@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	NICOL LORENA RODRIGUEZ MURILLO	1070305696	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 8 NO 3 - 25 I	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	IVONE MURILLO ESPINOSA	3045220712	ivonean11@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	MIRIAM VALERIA VENEGAS MORENO	1070305272	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	BARRIO LA GRANJA	A +	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	CAMILA ANDREA MORENO	3153320504	cmorenopach@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	ALLISON MARIANA ROMERO SOTELO	1076741065	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA ALTICO	O +	SANITAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YUDY CAROLINA SOTELO	3165765141	vuelycarolinas@yahoo.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	LAURA YULIANA ROMERO SOTELO	1076743383	COLOMBIA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA ALTICO	O +	SANITAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YUDY CAROLINA SOTELO	3165765141	vuelycarolinas@yahoo.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	PAULA ANDREA LOPEZ MARTINEZ	1096716182	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 4 NO 1A - 52	B +	MEDICOL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	RUTH MILENA MARTINEZ	3204364118	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	JULIANA LEON CASTIBLANCO	1075661573	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 7 NO 9 - 50	O +	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	FABIOLA CASTIBLANCO	3202845618	AGREGADOSDECOLOMBIASOS@GMAIL
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	VALERIA LUISANA RIVERO SUAREZ	1.01557E+16	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 4A NO 1 A -32	O +	SANITAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANDRA CAROLINA	3012756626	vr222507@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	ESTEFANY RODRIGUEZ SOBA	1076741583	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 4 A NO 6 - 48	O -	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	PEDRO ANTONIO	3208737624	erodriguezsoba@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	JUAN ESTEBAN AGUILAR	1072668415	COLOMBIA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 4A NO 6 -48	AB+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	RAFAEL ANTONIO AGUILAR	3109931644	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	VALENTINA HERNANDEZ CARO	1019059576	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	BARRIO LA GRANJA	O +	SALUD TOTAL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTHA OFELIA CARO	3134722718	catalinalill2017@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	SERGIO DAVID VELASQUEZ RODRIGUEZ	1018405685	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 2 NO 12 - 24	O -	MILITAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA DEL PILAR	3107851464	sergiovelasquez2004@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	KAREN VALENTINA BUITRAGO RODRIGUEZ	1075651543	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA BARROBLANCO	A +	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ALCIRA RODRIGUEZ	3105523846	valentinabuitragovalenoi@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	ANA MARIA URBINA YOPASA	1011095648	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 4 NO 7 - 42	O +	MILITAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA DEL PILAR YOPASA	3103748564	YOGOMAPI@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	ANDRES FELIPE CARDOSO VELASQUEZ	1076240696	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 4 NO 7 -75	A +	POLICIA NACIONAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANA MILENA VELASQUEZ	3113836480	andresfelipec251@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	JUAN DIEGO VELASQUEZ	1076736823	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA EL ALTICO	O +	SURA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUZ DARY CASTELLANOS	3118996175	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	CAMILA ANDREA GARZON TORRES	1021514602	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 3 NO 4 -38	O +	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA ANGELICA TORREZ	3113560676	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	PAULA VALERIA ALVARADO SOCHA	1027151430	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 4A NO 7A - 42	O +	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA ESPERANZA SOCHA	3168875757	vale24alva13@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	EILEEN NICOL GONZALEZ VEGA	1076242640	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 3B NO 6 -41	A +	SALUD TOTAL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ROSA CECILIA VEGA	3222773030	nico20181804@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	DUVAN ALEJANDRO GUZMAN RIOS	1076741924	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VDA BARROBLANCO	O +	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	DIANA CAROLINA RIOS	3118521636	duvanalejo99@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	SHIRLEY DANIELA FORERO GARCIA	1075642546	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	DIAGONAL S2 DA NO 2 -	A -	MILITAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUZ MERY GARCIA	3052475112	SAFOREROG@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	MARYI KATALINA RODRIGUEZ MONTAÑO	1076240794	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VDA RODAMONTAL	O +	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YEIMY PAOLA MONTAÑO	3227782895	katalinar963@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	NADINE BERNHARD SUAREZ	1126098725	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VDA RODAMONTAL	AB +	SURA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NUBIA PATRICIA SUAREZ	3132456070	sabesp@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	ANA MARIA RODRIGUEZ NIETO	1076240622	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 12 NO 12 -04	O +	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	OLGA LUCIA NIETO	3112248706	ar342915@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	ANA MARIA HERNANDEZ SANCHEZ	1076240741	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 13 NO 4 -18	A +	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA SANCHEZ	3209491334	ah3936839@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	ANA MARIA PAEZ SUSPE	1070305273	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 8 NO 6 -47	O -	SURA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA VICTORIA SUSPE	3115371869	victoriasuspe@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	ARENY ESTEFANY VERDUGO MONTAÑO	1016718916	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 4 NO 6 - 39	B +	SALUD TOTAL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANDRA MONTAÑO	3103312901	sandramo1@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	BRIGITTE NATALIA VEGA RODRIGUEZ	1076742755	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 2 NO 0 -44	A +	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	FRANCISCO VEGA	3134487208	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	BRITNEY MICHELL TORRES BENITEZ	1076240479	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	SECTOR ALVAREZ	O +	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	GLORIA MILENA BENITEZ	3213129200	michis1479@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	DANIEL ESTIVEN CORREDOR MURCIA	1070305116	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 4 A NO 6 -38	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DORIS MURCIA	3108611730	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	DAVID ALEJANDRO MONTES RODRIGUEZ	1076736448	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 3 NO 0 -10	A +	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DEISY ELIANA RODRIGUEZ	3203592461	eliana.rodriguez72@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	DAVID SANTIAGO TRIVIÑO FADIÑO	1076241937	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 10 NO 6 -10	O +	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YUDY FANDIÑO	3112903279	santiagotrivi06@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	JHONATAN DAVID DIAZ DIAZ	1003564524	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 19 NO 10 -12	A+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	BLANCA MOLINA	3227244863	jhonatandavid11342@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	JUAN DAVID PEDRAZA FORERO	1076242030	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA EL ALTICO	O +	SURA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA FORERO	3209962980	juanda05pedraza@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	JUAN FERNANDO MALAVER GOMEZ	1070304856	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CARRERA 7 NO 4 -21	O +	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	GLORIA YANET GOMEZ	3118330815	elova16@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	KAREN JULIETH BUITRAGO MORENO	1076243014	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA ALTICO	O +	SURA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CLAUDIA MORENO	3016846664	juliethmoreno320@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	KAREN ELIANA PINZON NIETO	1076241341	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 8 NO A -41	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	FANNY NIETO	3143127617	elianak411@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	LINA ALEJANDRA DUARTE ORTIZ	1013262111	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 4 NO 2 - 66	O +	PONAL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTA LEONOR	3134443277	linaduarte132006@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	LINDA SOFIA SUAREZ CASTRO	1076244144	COLOMBIA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA RODAMONTAL	O +	SALUD TOTAL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	GLADYS CASTRO	3105803179	lind.s.yayta@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	SARA SOFIA FORERO ZAMORA	1076744388	COLOMBIA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA ALTICO	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	VIVIANA ZAMORA	3213444391	vivianasaramoio@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	SALOME BANOY RINCON	1075679518	COLOMBIA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CARRERA 13 NO 6 - 15	O +	MEDICOL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	CATALINA RINCON	3123593240	catisvskarincon@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	SAMANTHA BANOY RINCON	1016606173	COLOMBIA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A 5 AÑOS)	CARRERA 13 NO 6 - 15	O +	MEDICOL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	CATALINA RINCON	3123593241	catisvskarincon@gmail.com

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Ana María
APELLIDOS: Urbina Yopasá.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 17 MES 08 AÑO 2006
Número de Identificación: 1011095618
Año que cursa: 10 (decimo) Nombre de la Institución Educativa Gimnasio Campestre Santa Sofía.
Edad: 15 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 4 # 7-42 Bogua Cundinamarca.
Nombres y Apellidos del padre: Gerardo Urbina Sánchez
Documento de identidad: 79313592 de Bogotá.
Teléfono: 3202174549
Nombres y Apellidos de la madre: María del Pilar Yopasá Gómez
Documento de identidad: 51881787 de Bogotá.
Teléfono: 3103748564.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
María del Pilar Yopasá Gómez.
Teléfono en caso de emergencia: 3103748564.

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: —
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: —
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Ana María Urbina Yopasá.
Firma del Menor:
T.I: 1011095618
CELULAR 3213163606

Firma del acudiente
C.C 51881787
CELULAR 3103748564.

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Gerardo Urbina Sánchez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 79319592 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Ana María Urbina Lopez, con Tarjeta de identidad No 1011095648 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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 Cogua, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 51881787

TELÉFONO 3103748564

DIRECCIÓN Cra 4 # 7-42 Cogua

Huella

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

Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Gerardo Urbina Sánchez ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 79313592 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Ana María Urbina Yopasá. , con Tarjeta de identidad No 1011095648 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. . 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los ( ) días del mes de del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 79313592

TELÉFONO 3202171549

DIRECCIÓN Cra 1 #7-42 Cogua.

Huella

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

Escaneado con CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.011.095.648**

URBINA YOPASA

APELLIDOS

ANA MARIA

NOMBRES

Ana Maria Urbina

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **17-AGO-2006**

BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO

17-AGO-2024

FECHA DE VENCIMIENTO

O+ G.S. RH

F SEXO

25-SEP-2014 COGUA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO

P-1504300-00670605-F-1011095648-20150217 0043001972A 2 42779186

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Paula Andrea
APELLIDOS: López Martínez
FECHA DE NACIMIENTO: **DÍA** 23 **MES** 08 **AÑO** 2004
Número de Identificación: T.I. 1069716182
Año que cursa: 7° semestre **Nombre de la Institución Educativa** Universidad Militar Nueva Granada
Edad: 17 **Talla de Calzado:** 40-39 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** S-M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cr 4 # 7A-52 Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Pedro Alexander López Tafur
Documento de identidad: 82394888 **de** Fusagasugá
Teléfono: 3112288929
Nombres y Apellidos de la madre: Ruth Milena Martínez Martínez
Documento de identidad: 20888271 **de** San Bernardo
Teléfono: 3204364118
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Ruth Milena Martínez Martínez
Teléfono en caso de emergencia: 3204364118

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X **NO** ____
Especifique el lugar de la fractura: Brazo derecho
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** ____
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: B+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Paula López
Firma del Menor:
T.I: 1069716182
CELULAR 3022019807

Firma del acudiente
C.C 20888271
CELULAR 3204364118

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ruth Milena Martínez Martínez ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20888271 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Andrea López Martínez , con Tarjeta de identidad No 1069718187 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol .

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 Cogua , a los Diecisiete (17) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20888271

TELÉFONO 3204364118

DIRECCIÓN Cra 4 # 7A-52



Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ruth Milena Martínez Martínez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 20888231 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Andrea López Martínez con Tarjeta de identidad No 1069716182 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA en el sector rural y/o urbano en el Deporte de Voleibol 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 que, aunque 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 del Instituto 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
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación

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 Cogua a los Doce (12) días del mes de Mayo del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

CC No 20888231

TELÉFONO 3204369118

DIRECCIÓN Cra 4 # 1A-52

Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juliana
APELLIDOS: Leon Castiblanco
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 07 AÑO 2008
Número de Identificación: 1075661573
Año que cursa: 8° **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Cooperativo Cogua
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: calle 7 #9-50 cogua centro
Nombres y Apellidos del padre: Julio Cesar Leon Reina
Documento de identidad: 80.410.460 **de** Bogota
Teléfono: 314763-1790
Nombres y Apellidos de la madre: Fabiola Castiblanco Bolleo
Documento de identidad: 1075658110 **de** Zipaquira
Teléfono: 3202845618
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Fabiola Castiblanco Bolleo
Teléfono en caso de emergencia: 3202845618

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: Ninguna
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X **NO** ____ **Cual** Cordales-Pie
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Juliana León Castiblanco
Firma del Menor:
T.I: 1075661573
CELULAR 322 286 4156

Fabiola Castiblanco Bolleo
Firma del acudiente
C.C 1075658110
CELULAR 3202845618

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fabiola Castiblanco Ballen, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075658110 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Tulona Leon Castiblanco, con Tarjeta de identidad No 1075661573 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de voleiball.

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 Cogua, a los 24 (24) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Fabiola Castiblanco Ballen.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075658110

TELÉFONO 3202845618

DIRECCIÓN Calle 7 #9-5 Quintas de Santa Maria Cogua

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fabiola Castiblanco Ballen, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075658110 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juliana León Castiblanco, con Tarjeta de identidad No 1075661573 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los veintiocho (28) días del mes de marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Fabiola Castiblanco Ballen.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075658110

TELÉFONO 3202845618

DIRECCIÓN Calle 7 #9-50 Cogua centro

Huella

Escaneado con CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.075.661.573

LEON CASTIBLANCO

APELLIDOS

JULIANA

NOMBRES

Juliana León

FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 19-JUL-2008

ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO

19-JUL-2026

FECHA DE VENCIMIENTO

O+ G S RH

F SEXO

27-NOV-2015 COGUA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL

P-1504300-00782352-F-1075661573-20160106 0047978748A 1 44111920

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Valeria Luisana
APELLIDOS: Rivero Suárez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 17 MES 01 AÑO 2007
Número de Identificación: P.e.p 1015568170122007
Año que cursa: 9no Nombre de la Institución Educativa Colegio Francisco José de Caldas
Edad: 15 Años Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 4A # 1a-32
Nombres y Apellidos del padre: Luis Gerardo Rivero Anzola
Documento de identidad: 13674165 - de Venezuela
Teléfono: 3022483215
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Carolina Suárez Alvarez
Documento de identidad: P.e.p 935124009081982 de Colombia
Teléfono: 3012756626
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Sandra Suárez
Teléfono en caso de emergencia: 3012756626 - 3228160171

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI X NO
Especifique el lugar de la fractura: Perone
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO Cual Cirugia Hernia Umbilical.
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Valeria R

Firma del Menor:
T.I: P.e.p 1015568170122007
CELULAR 3118441520

Firma del acudiente
C.C P.e.p 935124009081982
CELULAR 3012756626

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra Carolina Suárez Alvarez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. P.e.p 935124000981982 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Valeria Luisana Rivero Suárez, con Tarjeta de identidad No P.e.p 1015568170122007 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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 Cogua, a los 16 dias (16) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. P.e.p 935124000981982

TELÉFONO 3012756626

DIRECCIÓN Carrera 14 A # 7a-32

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra Carolina Suárez Alvarez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No P.e.p 935124009081982 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Valeria Luisana Rivas Suárez con Tarjeta de identidad No P.e.p 1015548170122007 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación

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 Cogua a los Diez (10) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No P.e.p 935124009081982

TELÉFONO 3012756626

DIRECCIÓN Cogua Hs # 7a-32

Huella

Escaneado con CamScanner



REPÚBLICA DE COLOMBIA
Migración Colombia
Puesto Especial de Permanencia (PEP)

MIGRACIÓN

No. 101556817012007

Apellido(s)
RIVERO SUAREZ

Nombre
VALERIA LUISANA

Cédula de Identidad
31971808

Sexo: F

Nacionalidad
VENEZOLANA

Fecha de Nacimiento
2007/01/17

Fecha de Expedición
2020/10/16

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Estefany
APELLIDOS: Rodriguez Soba
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 22 MES 01 AÑO 2009
Número de Identificación: 1076741583
Año que cursa: Octavo Nombre de la Institución Educativa Colegio Cooperativo de Cogua.
Edad: 13 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 4A # 6-48
Nombres y Apellidos del padre: Pedro Antonio Rodriguez C.
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: 3208237624
Nombres y Apellidos de la madre: _____
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Gloria M. Sierra C.
Teléfono en caso de emergencia: 3134671735 – 3204515677

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO _____
Especifique el lugar de la fractura: brazo izquierdo.
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: Nd.
Tipo de Sangre RH: O-

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Menor:
T.I: 1076741583
CELULAR 3219837908

Firma del acudiente
C.C 20'449950
CELULAR 3134671735

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Gloria Yarleny Sierra., Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20'449954 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Estefany Rodriguez Soba, con Tarjeta de identidad No 1076741583. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Voleibol. CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Cogua.

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 Cogua., a los Dieciseis (16) días del mes de 03. del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20'449954

TELÉFONO 3134671735 – 3204515677

DIRECCIÓN Calle 4A #6-48

Huella

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

Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Gloria M. Sierra C., Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20449954 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Estefany Rodriguez S., con Tarjeta de identidad No 1026741583 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua. a los Dieciseis (16) días del mes de 03 del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre/madre o acudiente

C.C. No. 20449954

TELÉFONO 3134671735 - 3204515877

DIRECCIÓN Cogua. calle 4A #6-48 Planetario.

Huella

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

Escaneado con CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.076.741.583
RODRIGUEZ SOBA

APELLIDOS
ESTEFANY

NOMBRES

Esteffany Rodriguez

FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO 22-ENE-2009
ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
22-ENE-2027 O- F
FECHA DE VENCIMIENTO G S RH SEXO
06-ENE-2017 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

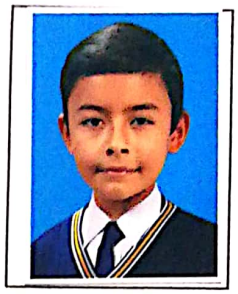
REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

INDICE DERECHO

P-1504300-00898907-F-1076741583-20170421 0055078936A 1 47449251

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Esteban
APELLIDOS: Aguilar Moreno
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 06 MES 03 AÑO 2011.
Número de Identificación: 1072668415.
Año que cursa: Sexto **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Cooperativo de Cogua.
Edad: 11 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14.
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 4A #6-48 Cogua.
Nombres y Apellidos del padre: Rafael Antonio Aguilar.
Documento de identidad: 1070304455. **de** Cogua.
Teléfono: 310 393 1644
Nombres y Apellidos de la madre: Lady dohana Rodriguez Sierra. Acudiente
Documento de identidad: 1070304472 **de** Cogua.
Teléfono: 310 8559334
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Lady dohana Rodriguez Sierra.
Teléfono en caso de emergencia: 310 8559334.

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: —
Tipo de Sangre RH: AB+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Juan Esteban Aguilar
Firma del Menor:
T.I: 1072668415
CELULAR 3183557786

Lady dohana Rodriguez S.
Firma del acudiente
C.C 1070304472
CELULAR 3108559334

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Lady Johana Rodriguez Sierra, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1070304471. Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Esteban Aguilar Moreno, con Tarjeta de identidad No 1072668415 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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 Cogua, a los quince (15) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

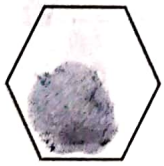
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Lady Johana Rodriguez Sierra.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070304471.

TELÉFONO 3108559334.

DIRECCIÓN Calle 4A #6-48



Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Lady Johana Rodriguez Sierra, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070304472. Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Esteban Aguilar Moreno, con Tarjeta de identidad No 1072668415. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. CUNDINAMARCA. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los quince (15) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Lady Johana Rodriguez S.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070304472.

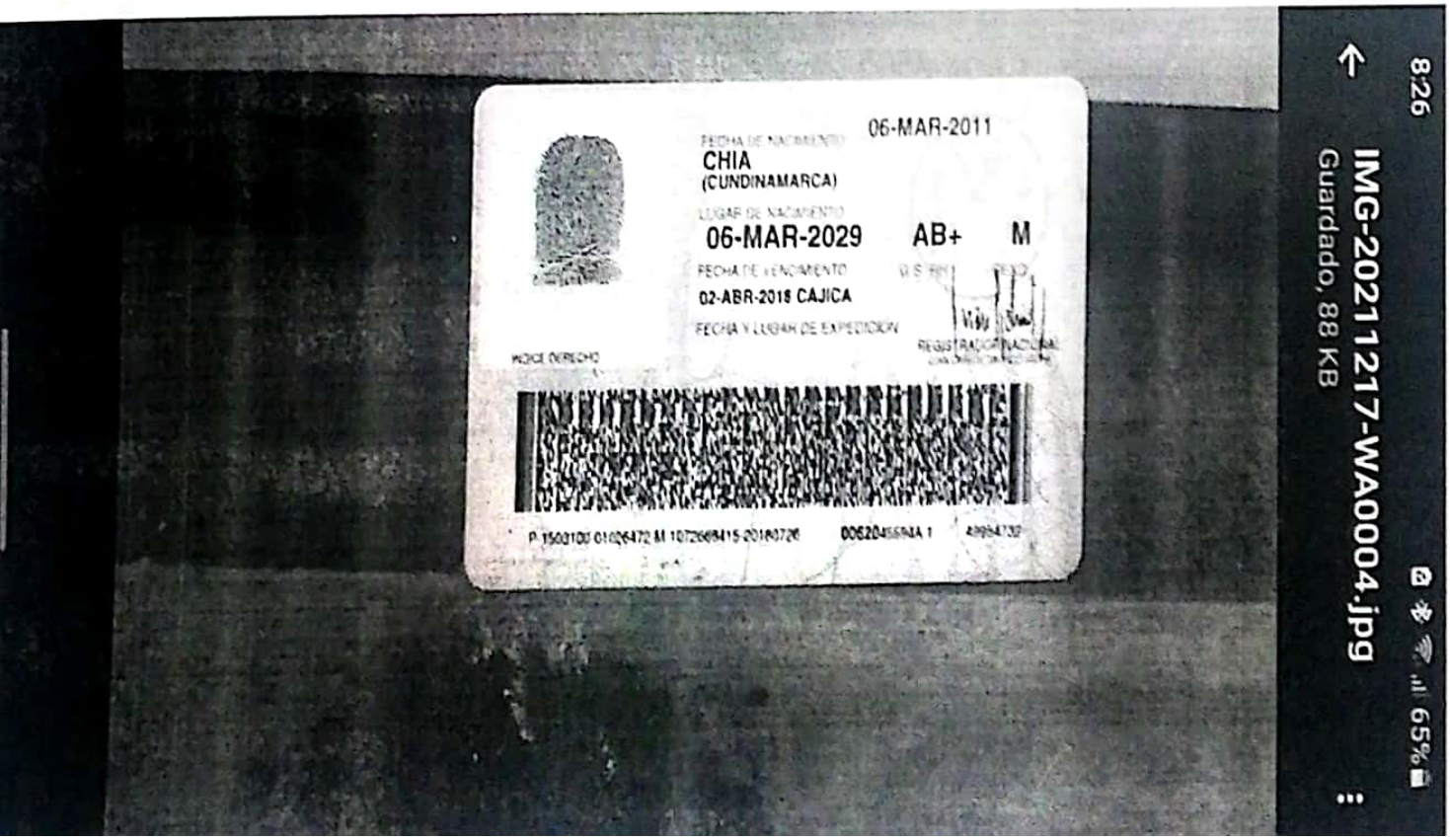
TELÉFONO 310 8559334

DIRECCIÓN Calle 4A # 6-48.

Huella

Escaneado con CamScanner





8:26
IMG-20211217-WA0004.jpg
Guardado, 88 KB
65%

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Valentina
APELLIDOS: Hernandez Caro
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 7 MES 04 AÑO 2009
Número de Identificación: 1019059576
Año que cursa: 8 **Nombre de la Institución Educativa** IED los Villas
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** m
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda la granja el kiosko
Nombres y Apellidos del padre: Julio abel Hernandez medina
Documento de identidad: 9916525 **de** Sogamoso
Teléfono: 3133858352
Nombres y Apellidos de la madre: Martha ofelia Caro garavito
Documento de identidad: 52805954 **de** bogota
Teléfono: 3134723718
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Martha ofelia Caro garavito
Teléfono en caso de emergencia: 3134723718/3224118174

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** x
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** x **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** x **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Valentina Hernandez Caro
Firma del Menor:
T.I: 1019059576
CELULAR 3112450547

Martha Caro Garavito
Firma del acudiente
C.C 52,805 954
CELULAR 3134723718

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Martha ofelia Caro garavito ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52805954 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Valentina Hernandez Caro , con Tarjeta de identidad No 1019059576 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de boleibol .

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 Cogua , a los 6 AM (17) días del mes de 03 del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Maartha Caro Garavito
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52805 954

TELÉFONO 313 472 3718

DIRECCIÓN Vereda La Granja


Huella

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

Escaneado con CamScanner



FECHA DE NACIMIENTO 07-ABR-2009
BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
07-ABR-2027 O+ F
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
24-JUN-2016 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

INDICE DERECHO

P-1504300-00842773-F-1019059576-20160809 0050608870A 1 45941770

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.019.059.576
HERNANDEZ CARO
APELLIDOS
VALENTINA
NOMBRES



valentinahernandez c
FIRMA

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Sergio David
APELLIDOS: Velasquez Rodriguez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 03 MES 09 AÑO 2004
Número de Identificación: 1018405685
Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa _____
Edad: 17 Talla de Calzado: 41 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cr 2 # 12-24 San josé
Nombres y Apellidos del padre: Jesus Antonio Velasquez Beltran
Documento de identidad: 17654365 de Florencia Caqueta
Teléfono: 3143977248
Nombres y Apellidos de la madre: Maria del Pilar Rodriguez Gomez
Documento de identidad: 52422580 de Bta
Teléfono: 3107851464
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Maria del Pilar Rodriguez Gomez
Teléfono en caso de emergencia: 3107851464

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: Ninguno
Tipo de Sangre RH: O-

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Sergio Velasquez
Firma del Menor:
T.I: 1018405685
CELULAR 3143388089

Firma del acudiente
C.C 52422580
CELULAR 3107851464

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María del Pilar Rodríguez Gómez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 52422580 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sergio David Velasquez Rodriguez con Tarjeta de identidad No 1018405685 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 _____ a los Veinticuatro (24) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52422580 Bté

TELÉFONO 3107851464

DIRECCIÓN Cr 2 # 12-24 San Jose

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Karen Valentina
APELLIDOS: Buitrago Rodriguez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 01 MES 09 AÑO 2004
Número de Identificación: 1095651543
Año que cursa: 1 **Nombre de la Institución Educativa**
Edad: 17 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 6 **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: vereda garrobianco sector reten
Nombres y Apellidos del padre: Mauricio Esteban Buitrago Salinas
Documento de identidad: 93116988 **de** Chiquinquira
Teléfono: 3173691380
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Alcira Rodriguez Garnica
Documento de identidad: 10450437 **de** Ragua
Teléfono: 3105523846
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Maria Alcira Rodriguez Garnica
Teléfono en caso de emergencia: 3105523846

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual**
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual**
ALERGICO A:
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Valentina B
Firma del Menor:
T.I: 1095651543
CELULAR 3193799001

Maria Alcira Rodriguez
Firma del acudiente
C.C 10450437
CELULAR 3105523846

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria Alcira Rodriguez Garnica, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20450937 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Karen Valentina Buitrago Rodriguez con Tarjeta de identidad No 1015651543 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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 Cogua, a los 1 (17) días del mes de marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Maria Alcira Rodriguez Garnica.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20450937

TELÉFONO 3105523846

DIRECCIÓN Vereda Barroblanco sector reten


Huella

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

Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Alexa Rodriguez Gamarra, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 70496937 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Karen Valentina Buitrago Rodriguez con Tarjeta de identidad No 1075651543 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los (17) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

María Alexa Rodriguez G.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 70496937

TELÉFONO 3055238946

DIRECCIÓN Vda Barroblanco Sector el reten

Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: María José Camargo Molina
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES Diciembre AÑO 2006
Número de Identificación: 1.076.243.252
Año que cursa: 11° **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D.R "El Altico"
Edad: 15 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 6ª #1-22
Nombres y Apellidos del padre: Andres Camargo
Documento de identidad: 1075641O1 **de** Cogua
Teléfono: 315 3100425
Nombres y Apellidos de la madre: Lilian Ximena Molina
Documento de identidad: 1070304071 **de** Cogua
Teléfono: 301 5018695
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Lilian Molina
Teléfono en caso de emergencia: 301 5018695 - 3102557836

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual**
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual**
ALERGICO A:
Tipo de Sangre RH: O +

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

María José Camargo
Firma del Menor:
T.I: 1076243252
CELULAR 3192541612

Firma del acudiente
C.C 1070304501
CELULAR 301 501 8695

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Lilian Ximena Molina Bolivar ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070304501 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Maria José Camargo Molina , con Tarjeta de identidad No 1076243252 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COGUA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de VOLEIBOL .

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 Cogua , a los 16 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070304501

TELÉFONO 3015018695

DIRECCIÓN Carrera 6ª #1-22

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Lilian Ximena Molina Bolivar, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1070304501 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Maria José Camargo Molina, con Tarjeta de identidad No 1076243252 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COGUA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de VOLEIBOL. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los 16 ( ) días del mes de 2022 del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070304501

TELÉFONO 3015018695

DIRECCIÓN Cra 6A # 1-22

Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: VOLEIBOL

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: YURI ALEXANDRA
APELLIDOS: CASTAÑEDA MONTAÑO
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 04 AÑO 2009
Número de Identificación: 1076743206
Año que cursa: 8 **Nombre de la Institución Educativa** LA PRESENTACIÓN
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** 28 **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: KM 9 VÍA ZIPAQUIRÁ - UBATE
Nombres y Apellidos del padre: DANNY ALEXANDER CASTAÑEDA IBÁÑEZ
Documento de identidad: 4264378 **de** SOMONDOCO
Teléfono: 3125836993
Nombres y Apellidos de la madre: DIANA ROCIO MONTAÑO TORRES
Documento de identidad: 1075663388 **de** ZIPAQUIRÁ
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
DANNY ALEXANDER CASTAÑEDA IBÁÑEZ
Teléfono en caso de emergencia: 3125836993 - 3124478512

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual**
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual**
ALERGICO A: NINGUNO
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Yuri Alexandra Castañeda M
Firma del Menor:
T.I: 1076743206
CELULAR 3114998204

Firma del acudiente
C.C 4264378
CELULAR 3125836993

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO DANNY ALEXANDER CASTAÑEDA IBÁÑEZ ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 4264378 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos YURI ALEXANDRA CASTAÑEDA MONTAÑO , con Tarjeta de identidad No 1076 743206 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COGUA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de VOLEIBOL .

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 COGUA , a los_____( ) días del mes de _____del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 4264378

TELÉFONO 3125836993

DIRECCIÓN KM 9 VÍA ZIPA-UBATÉ



Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO DANNY ALEXANDER CASTAÑEDA IBÁÑEZ, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 4264378 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos YURI ALEXANDRA CASTAÑEDA MONTAÑO, con Tarjeta de identidad No 1076743206 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COGUA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de VOLEIBOL. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 COGUA a los _____ ( ) días del mes de _____ del año dos mil veintiuno (2022)

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 4264378

TELÉFONO 3125836993

DIRECCIÓN KM 9 VÍA ZIPA-UBATÉ

Huella

Escaneado con CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.076.743.206

CASTAÑEDA MONTAÑO

APELLIDOS

YURI ALEXANDRA

NOMBRES



Yuri Alexandra Castañeda M.

FIRMA



Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: VOLLEYBALL

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: NICOL LORENA
APELLIDOS: RODRIGUEZ MURILLO
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 07 AÑO 2009
Número de Identificación: 1070305696
Año que cursa: 7° **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D.R EL ALTICO
Edad: 12 AÑOS **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: CLL 8 N° 3-25 PINZON DE COGUA
Nombres y Apellidos del padre: CAMPO ELIAS RODRIGUEZ MURILLO
Documento de identidad: 80.541.858 **de** ZIPAQUIRA
Teléfono: 311- 8315606
Nombres y Apellidos de la madre: IVONNE ANDREA MURILLO ESPINOSA
Documento de identidad: 1.070.304463 **de** COGUA
Teléfono: 304- 5220712
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
IVONNE ANDREA MURILLO ESPINOSA
Teléfono en caso de emergencia: 320- 8819694

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: O POSITIVO

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Lorena Rodriguez
Firma del Menor:
T.I: 1070305696
CELULAR 3187373978

IVONNE ANDREA MURILLO
Firma del acudiente
C.C 1070304463
CELULAR COGUA

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO IVONNE ANDREA MURILLO ESPINOSA, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070304463 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos NICOL LORENA RODRIGUEZ MURILLO con Tarjeta de identidad No 1070305696 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COGUA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de NORKYBALL.

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 COGUA, a los DIECISEIS (16) días del mes de MARZO del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

IVONNE ANDREA MURILLO.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070304463

TELÉFONO 304-5220712

DIRECCIÓN CLL 8 N°3-25 RINCON COGUA

Huella

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

Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ivonne Andrea Murillo Espinoza, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070304463 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Nicol Lorena Rodriguez Murillo con Tarjeta de identidad No 1070305696 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los Diecisiete (17) días del mes de Mayo del año dos mil veintiuno (2022)

Ivonne Murillo
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070304463

TELÉFONO 3045220712

DIRECCIÓN Calle 8 #4-07

Huella

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

Escaneado con CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.070.305.696**
RODRIGUEZ MURILLO
APELLIDOS
NICOL LORENA
NOMBRES

Lorena Rodriguez
FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO **27-JUL-2009**
COGUA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
27-JUL-2027
FECHA DE VENCIMIENTO
23-MAR-2017 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

O+ G.S. RH
F SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

INDICE DERECHO



P-1504300-00036429-F-1070305696-20170912 0057303588A 1 49002678

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Mariana Valeria
APELLIDOS: Venegas Moreno
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 10 MES 12 AÑO 2007
Número de Identificación: 1070305272
Año que cursa: Noveno **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Divino niño
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** _____ **Talla Camiseta:** _____
Dirección y Lugar de Domicilio: _____
Nombres y Apellidos del padre: Cristian Camilo Venegas Molina
Documento de identidad: 1070304981 **de** Zipaquira
Teléfono: 3016926017
Nombres y Apellidos de la madre: Camila Andrea Moreno Rincon
Documento de identidad: 1070305414 **de** Zipaquira
Teléfono: 316 332 05 04
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Cristian Camilo Venegas Moreno
Teléfono en caso de emergencia: 3016926017

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Valeria Venegas
Firma del Menor:
T.I: 1070305272
CELULAR 3132730457

Cristian Venegas.
Firma del acudiente
C.C 1070304981
CELULAR 3016926017

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Cristian Camilo Venegas Molina Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1070304864 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Mariana Valeria Venegas Mora con Tarjeta de identidad No 1070304864 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA ubicada en el municipio de Fosca CUNDINAMARCA en el sector rural y/o urbano en la disciplina deportiva de Voleibol.

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 Fosca a los 13 ( ) días del mes de Mayo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS

Cristian Venegas.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 1070304864

TELÉFONO 3116911611

DIRECCIÓN _____



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa Torre Beneficencia Piso 3°
Código Postal 111321 - Teléfono 749 1300
www.indeportescundinamarca.gov.co

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Camila Andrea Moreno pachon, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070305414 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Mariam Valeria Venegas Moreno, con Tarjeta de identidad No 1070305272 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Pasca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los 11 ( ) días del mes de Mayo del año dos mil veintiuno (2022)

Camila Moreno

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070305414

TELÉFONO 3186320504

DIRECCIÓN _____

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleybol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Allison Mariana
APELLIDOS: Correa Sotelo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 18 MES 08 AÑO 2008
Número de Identificación: 1076741065
Año que cursa: 8° Nombre de la Institución Educativa El Moritito
Edad: 13 Talla de Calzado: 36-37 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Alico Sector Alvarez Lote 1
Nombres y Apellidos del padre: Pedro Pinero
Documento de identidad: 80540712 de Zipaquira
Teléfono: — 0 —
Nombres y Apellidos de la madre: Yudy Carolina Sotelo Penagos
Documento de identidad: 35423979 de Zipaquira
Teléfono: 3165765141 / 312 509 9090
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Yudy Carolina Sotelo Penagos
Teléfono en caso de emergencia: 3165765141 / 3125099090

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: "O" Positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Menor:
T.I: 1076741065
CELULAR 3167765141

Firma del acudiente
C.C 35423979
CELULAR 3165765141

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yudy Carolina Sotelo Penagos, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35423979 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Allison Mariana Romero Sotelo, con Tarjeta de identidad No 1076741065 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleybol.

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 Cogua, a los 26 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35423979

TELÉFONO 3165765141

DIRECCIÓN Vereda Alto Seco Alvarez

Huella

Escaneado con CamScanner

EPS Sanitas

Nuestro compromiso es contigo

CE-006 - 0000000100 – 2022

CERTIFICA

Que la(s) persona(s) relacionada(s) a continuación está(n) o ha(n) estado afiliada(s) a

TIPO Y NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	TI 1076741065
NOMBRES Y APELLIDOS	Romero Sotelo,Allison Mariana
TIPO DE AFILIADO	Beneficiario
TIPO DE TRABAJADOR	N/A
FECHA DE AFILIACIÓN AL REGIMEN	11/11/2013
ESTADO DE AFILIACIÓN	Vigente
ESTADO DE SERVICIO	Habilitado
REGIMEN	Contributivo

La presente se expide a nombre de Sotelo Penagos,Yudy Carolina, a los 09 días del mes de febrero del año 2022.

NOTA: Esta certificación no constituye aprobación de traslado, ni es documento válido para solicitar servicios médicos.

Banny Sarmiento

Banny Yeritza Sarmiento Vanegas
Coordinador Gestión de la Afiliación

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Laura Yuliana
APELLIDOS: Romero Sotelo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 17 MES 11 AÑO 2010
Número de Identificación: 1076743383
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa El Martiño
Edad: 11 Talla de Calzado: 36-37 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda el Altico Sector Alvarez Lote 1
Nombres y Apellidos del padre: Rodrigo Romero
Documento de identidad: 80540212 de Zipaquira
Teléfono: — o —
Nombres y Apellidos de la madre: Yudy Carolina Sotelo Pinagos
Documento de identidad: 35423979 de Zipaquira
Teléfono: 3165765141
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Yudy Carolina Sotelo Pinagos
Teléfono en caso de emergencia: 3165765141 / 3125099090

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: No
Tipo de Sangre RH: O+ Positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Menor:
T.I: 1076743383
CELULAR 3165765141

Firma del acudiente
C.C 35423979
CELULAR 3165765141

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yudy Carolina Sotelo Penagos ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35423979 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Laura Yuliana Romero Sotelo con Tarjeta de identidad No 1076743383 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de voleibol.

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 Cogua, a los 26 (26) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35 423979

TELÉFONO 316 3765141

DIRECCIÓN Vereda Alto Sector Alvarez

Huella

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

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner


REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.076.743.383
ROMERO SOTELO

APELLIDOS
LAURA YULIANA

NOMBRES

Laura yuliana rom

FIRMA


17-NOV-2010

FECHA DE NACIMIENTO
ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO
17-NOV-2028

FECHA DE VENCIMIENTO
28-NOV-2018 COGUA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

O+
G.S. RH

F
SEXO

REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO

P-1504300-01058973-F-1076743383-20190122 0064262673A 1 51730102

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sara Valentina
APELLIDOS: Gomez Prada
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 MES Abril AÑO 2008
Número de Identificación: 1076740646
Año que cursa: 9º **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Cooperativo de Cogua
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 7 N° 4-73 Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Yeison Arley Gomez Gomez
Documento de identidad: 1070304594 **de** Cogua
Teléfono: 3118449935
Nombres y Apellidos de la madre: Johana Milena Prada Garcia
Documento de identidad: 1070305955 **de** Cogua
Teléfono: 3112977675
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Johana Milena Prada Garcia
Teléfono en caso de emergencia: 3112977675

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X **NO**
Especifique el lugar de la fractura: Radio y Cubito
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI **NO** X **Cual**
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X **NO** **Cual** Reducción Fractura
ALERGICO A: Diprona
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Sara Gómez
Firma del Menor:
T.I: 1076740646
CELULAR 3222830509

Johana Prada
Firma del acudiente
C.C 1070305955
CELULAR 3112977675

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Johana Milena Prada Garcia, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070305955 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Valentina Gomez Prada, con Tarjeta de identidad No 1076740646 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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 Cogua, a los Diecisiete (17) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Johana Prada
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070305955

TELÉFONO 3112977675

DIRECCIÓN Cra 7 Nº 4-73 Cogua

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Johana Milena Prada Garcia, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070305955 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Valentina Gomez Prada con Tarjeta de identidad No 1076140646 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los Dieciseis (16) días del mes de marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Johana Prada

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070.305955

TELÉFONO 3112977625

DIRECCIÓN Cra 7 Nº 4-73 Cogua

Huella

Escaneado con CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.076.740.646**

GOMEZ PRADA

APELLIDOS

SARA VALENTINA

NOMBRES

Sara Gomez

FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO **16-ABR-2008**

ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

16-ABR-2026
FECHA DE VENCIMIENTO

O+
G S RH

F
SEXO

20-MAY-2015 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
CARLOS ARIEL SANCHEZ TORRES

INDICE DERECHO

P-1504300-00747570-F-1076740646-20150917 0046470819A 1 44111667

Escaneado con CamScanner

EPS Sanitas

Nuestro compromiso es contigo

CE-006 - 0000000100 – 2022

CERTIFICA

Que la(s) persona(s) relacionada(s) a continuación está(n) o ha(n) estado afiliada(s) a

TIPO Y NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	TI 1076739580
NOMBRES Y APELLIDOS	Garnica Bobadilla,Alison Sofia
TIPO DE AFILIADO	Beneficiario
TIPO DE TRABAJADOR	N/A
FECHA DE AFILIACIÓN AL REGIMEN	01/08/2019
ESTADO DE AFILIACIÓN	Vigente
ESTADO DE SERVICIO	Habilitado
REGIMEN	Contributivo

La presente se expide a nombre de Garnica Bustos,Yeison Enrique, a los 23 días del mes de marzo del año 2022.

NOTA: Esta certificación no constituye aprobación de traslado, ni es documento válido para solicitar servicios médicos.

Escaneado con CamScanner

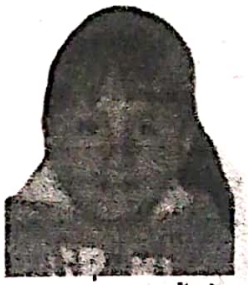
REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.076.739.580**

GARNICA BOBADILLA
APELLIDOS

ALLISON SOFIA
NOMBRES

AllisonSofia
FIRMA





Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Andres Felipe
APELLIDOS: Cardoso Velasquez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES 09 AÑO 2003
Número de Identificación: 1076240696
Año que cursa: 1 Semestre Nombre de la Institución Educativa Universidad Militar Nueva Granada
Edad: 17 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 4 # 7-75 Cogua.
Nombres y Apellidos del padre: Raul Cardoso Cedano
Documento de identidad: 93405777 de Ibague
Teléfono: 320 466 0043
Nombres y Apellidos de la madre: Ana Milena Velasquez Alban
Documento de identidad: 20450927 de Cogua
Teléfono: 321 394 9207
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Ana Milena Velasquez
Teléfono en caso de emergencia: 320 466 0043

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO
Especifique el lugar de la fractura: Codo derecho
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO Cual CIA
ALERGICO A: loratadina
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Andres Cardoso
Firma del Menor:
T.I: 1076 240 696
CELULAR 311 385 6480

Firma del acudiente
C.C 93405777
CELULAR 3204780043

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Saul Cardoso Cedano, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 93405777 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Andres Felipe Cardoso Urdaneta con Tarjeta de identidad No 1076240696 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los diecisiete (17) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 93405.777

TELÉFONO 3204880043

DIRECCIÓN Cra 4 # 7-79.

Huella

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

Escaneado con CamScanner



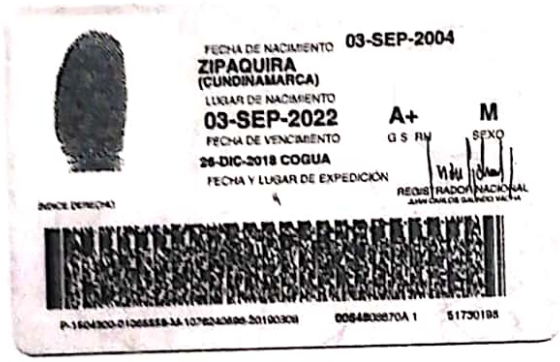
REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.076.240.696
CARDOSO VELASQUEZ

APELLIDOS
ANDRES FELIPE

NOMBRES

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 03-SEP-2004
ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
03-SEP-2022
FECHA DE VENCIMIENTO
A+
G S RH
M
SEXO
26-DIC-2018 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Juan Diego
APELLIDOS: Velasquez Castellanos
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 1 MES [illegible] AÑO 2008
Número de Identificación: [illegible]
Año que cursa: 11° Nombre de la Institución Educativa I.P.C.
Edad: 12 años Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: [illegible] Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda el pilar puente valle Luz
Nombres y Apellidos del padre: Mauro Velasquez Duarte
Documento de Identidad: [illegible] de [illegible]
Teléfono: 310 [illegible]
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Dary Castellanos Ruiz
Documento de Identidad: [illegible] de [illegible]
Teléfono: 318[illegible]
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Luz Dary Castellanos
Teléfono en caso de emergencia: 318[illegible]

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Menor:
T.I: 1076736823
CELULAR 3208547292

Firma del acudiente
C.C 20150930
CELULAR 3185496175

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Dary Castellanos Daza Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20450934 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Diego Velasquez Castellanos con Tarjeta de identidad No 1071423695 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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 Cogua, a los Diez siete (17) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20450934

TELÉFONO 3115996175

DIRECCIÓN Vereda el altico

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Dary Castellanos Pava ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 20450934 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Diego Velasquez Castellanos con Tarjeta de identidad No 1074736573 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Voleibol CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Cogua 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los Diez y siete (17) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20450934

TELÉFONO 3118496175

DIRECCIÓN El Salitre

Huella

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

Escaneado con CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

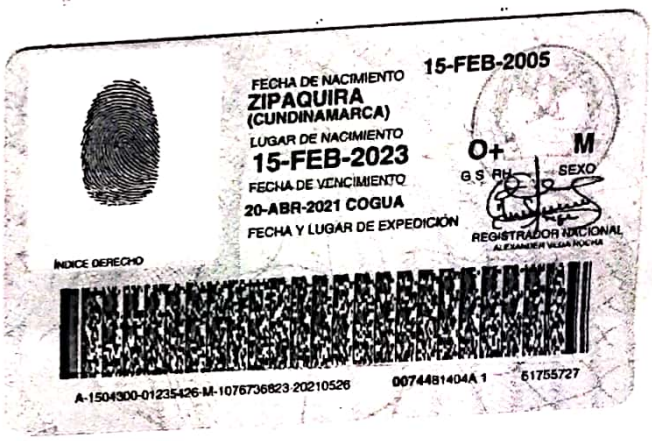
NÚMERO 1.076.736.823
VELASQUEZ CASTELLANOS

APELLIDOS
JUAN DIEGO

NOMBRES



FIRMA



Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Camila Andrea
APELLIDOS: Garzón Torrez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES 3 AÑO 2009
Número de Identificación: 1021514602
Año que cursa: 7° Nombre de la Institución Educativa Cooperativo de Cogua.
Edad: 13 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: _____ Talla Camiseta: _____
Dirección y Lugar de Domicilio: CLL3 #4-38 cogua - centro.
Nombres y Apellidos del padre: Omar Darío Garzón Rojas
Documento de identidad: 79596621 de Bogotá
Teléfono: 3154864593
Nombres y Apellidos de la madre: María Angélica Torrez Álvarez
Documento de identidad: 35412733 de Zipaquira
Teléfono: 3113560676
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
María Angélica Torrez Alvarez
Teléfono en caso de emergencia: 3113560676

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO _____
Especifique el lugar de la fractura: tobillo derecho.
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO _____ Cual tubos de ventilación en los oídos.
ALERGICO A: No es alergica - a Nada -
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Cami G.T.
Firma del Menor:
T.I: 1021514602
CELULAR _____

Angélica Torrez A.
Firma del acudiente
C.C 35412733
CELULAR 3113560676

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Angélica Torrez Alvarez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 35412733 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Camila Andrea Garzón Torrez con Tarjeta de identidad No 1021514602 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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 Cogua, a los diez y siete (17) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS

AngélicaTorrezA
Firma del padre-madre o acudiente

C C No 35412733

TELÉFONO 3113560676

DIRECCIÓN Cll 3 #4-38 Cogua Centro



Huella

Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Angélica Torrez Alvarez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35412733 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Camila Andrea Garzón Torrez, con Tarjeta de identidad No 1021514602 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los diez y siete (17) días del mes de marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Angélica Torrez A.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35412733

TELÉFONO 3113560676

DIRECCIÓN cll 3 # 4-38 Cogua Centro.

Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Paula Valeria
APELLIDOS: Alvarado Sacha
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 11 AÑO 2005
Número de Identificación: T.I 1027151430
Año que cursa: 11° Nombre de la Institución Educativa Instituto Pedagogico Escalemos
Edad: 16 Talla de Calzado: 38/37 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 4A # 7A - 12 - Rincon de Cuqva
Nombres y Apellidos del padre: Edgar Alvarado Moreno
Documento de identidad: cc 11516806 de Pacho
Teléfono: 3017281034
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Esperanza Sacha Cruz
Documento de identidad: cc 35196103 de Chía
Teléfono: 3143542761
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Diana Esperanza Sacha Cruz
Teléfono en caso de emergencia: 3143542761

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: Rinitica
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Valeria Alvarado
Firma del Menor:
T.I: 1027151430
CELULAR 316887 5757

Diana Sacha.
Firma del acudiente
C.C 35196103
CELULAR 3143542761

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Esperanza Sacha Cruz Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 35196103 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Valeria Alvarado Sacha con Tarjeta de identidad No 1023151430 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA en el sector rural y/o urbano en la disciplina deportiva de Voleibol.

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 Cogua a los 15 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

• Diana Sacha
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 35196103

TELÉFONO 3143542761

DIRECCIÓN Cl 4A #7A-42

Huella

Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Esperanza Sacha Cruz, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35196103 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Valeria Alvarado Sacha, con Tarjeta de identidad No 1027151430 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los 15 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Diana Sacha.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35196103

TELÉFONO 3143542761

DIRECCIÓN Cra 4A #7A-42

Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Eileen Nicol Gonzalez Vega
APELLIDOS: Gonzalez Vega
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 18 MES 04 AÑO 2006
Número de Identificación: 1076242640
Año que cursa: Octavo **Nombre de la Institución Educativa** las villas
Edad: 15 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: CR3 # 6-11 Barrio Ospina
Nombres y Apellidos del padre: Jose Antonio Gonzalez
Documento de identidad: _____ **de** _____
Teléfono: 314 387 2104
Nombres y Apellidos de la madre: Rosa Cecilia Vega
Documento de identidad: _____ **de** _____
Teléfono: 3233255109
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Ana olivia Vega Rincon
Teléfono en caso de emergencia: 3103169888 - 3147346483

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** ____ **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** ____ **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Nicol Gonzalez
Firma del Menor:
T.I: 1076242640
CELULAR 3221778050

Firma del acudiente
C.C 20450389
CELULAR 3233255109

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Rosa Cecilia Vega, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 24 20750589 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Eiffel Nicol Gonzales Vega, con Tarjeta de identidad No 1076298690 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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 Cogua, a los Diesisiete (17) días del mes de Marzo. del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20750589

TELÉFONO 3233255109

DIRECCIÓN CR3 #6-41.

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Rosa Cecilia Vega, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No 20150589 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Eileen Nicol Gonzalez Vega, con Tarjeta de identidad No 1076240640 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los Diecisiete (17) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20150589.

TELÉFONO 3233255109

DIRECCIÓN CR3 #6-41.

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Duvan Alejandro
APELLIDOS: Guzman Rios
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 02 MES 04 AÑO 2009
Número de Identificación: 1076741924
Año que cursa: Octavo **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Cooperativo de Cogua
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 39/40 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vda Barroblanco Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Jorge Andres Guzman Arevalo
Documento de identidad: 80546244 **de** Zipaquira
Teléfono: 3104845854
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Carolina Rios Montaño
Documento de identidad: 35428089 **de** Zipaquira
Teléfono: 3214282642
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Diana Carolina Rios Montaño
Teléfono en caso de emergencia: 3214282642 / 3124462865

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: Polvo
Tipo de Sangre RH: Opositivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Duvan Alejandro Guzman
Firma del Menor:
T.I: 1076741924
CELULAR 3118621636

Firma del acudiente
C.C 35428089
CELULAR 3214282642

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Carolina Rios Montaño ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35428089 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Duan Alejandro Guzman Rios, con Tarjeta de identidad No 1076741924 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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 Cogua, a los quince (15) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35428089

TELÉFONO 3214282642

DIRECCIÓN Vda Barroblanco



Huella

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

Escaneado con CamScanner


REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.076.741.924

GUZMAN RIOS
APELLIDOS

DUVAN ALEJANDRO
NOMBRES

Duvan Alejando Guzman
FIRMA


FECHA DE NACIMIENTO 12-ABR-2009
ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
12-ABR-2027
FECHA DE VENCIMIENTO
11-NOV-2019 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
O+
G.S. RH
M
SEXO
INDICE DERECHO

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Shirley Daniela
APELLIDOS: Forero García
FECHA DE NACIMIENTO: **DÍA** 04 **MES** 09 **AÑO** 2004
Número de Identificación: 1025642546
Año que cursa: Universitaria **Nombre de la Institución Educativa** Universidad Militar Nueva Granada
Edad: 17 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Diagonal Segunda # 2-49 Villa Claudia
Nombres y Apellidos del padre: Raúl Forero Poveda
Documento de identidad: 2987014 **de** Cogua
Teléfono: 350 8779951
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Mery García Escobar
Documento de identidad: 43919939 **de** Bello
Teléfono: 324 452 5643
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Raúl Forero Poveda
Teléfono en caso de emergencia: 3508779951 - 3244525643

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: Ninguno
Tipo de Sangre RH: A (-) Negativo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Daniela Forero
Firma del Menor:
T.I: 1025642546
CELULAR 3052475112

Firma del acudiente
C.C 2987014
CELULAR 3508779951

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Raúl Forero Poveda, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 2987014 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Shirley Daniela Forero García, con Tarjeta de identidad No 1025642546 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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 Cogua, a los diecisiete (17) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 2987014

TELÉFONO 3508779951

DIRECCIÓN diagonal 2 # 2-49

Huella

Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Raúl Forero Poveda ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 2987014 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Shirley Daniela Forero García , con Tarjeta de identidad No 1025642546 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol . 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los diecisiete (17) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 2987014

TELÉFONO 3508779951

DIRECCIÓN diagonal 2 # 2-49

Huella

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

Escaneado con CamScanner



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.025.642.546
FORERO GARCIA
APELLIDOS
SHIRLEY DANIELA
NOMBRES

Daniela Forero
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 04-SEP-2004
MEDELLIN
(ANTIOQUIA)
LUGAR DE NACIMIENTO
04-SEP-2022
FECHA DE VENCIMIENTO
03-ABR-2018 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION
A- F
G S RH SEXO
REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA
INDICE DERECHO
A-1504300-01021111-F-1025642546-20180710 0051849766A 1 49926957

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Mary Katalina
APELLIDOS: Rodriguez Montaño
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 03 MES 10 AÑO 2004
Número de Identificación: 1076240794
Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa _____
Edad: 17 Talla de Calzado: 35/36 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Rodamontal sector san Antonio
Nombres y Apellidos del padre: Luis Alfonso Rodriguez Montaño
Documento de identidad: 80'541598 de Zipaquira
Teléfono: 3115079351
Nombres y Apellidos de la madre: Yeimi Paola Montaño Rocha
Documento de identidad: 20451092 de Cogua
Teléfono: 3132150853
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Yeimi Paola Montaño Rocha
Teléfono en caso de emergencia: 3132150853

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO ____ Cual Apendice
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+ Positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Katalina Rodriguez
Firma del Menor:
T.I: 1076240794
CELULAR 3227282895

YeimiPaolaMontañoRocha
Firma del acudiente
C.C 20451092
CELULAR 3132150853

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yecmi Paola Montaño Rocha ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20951092 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Mary Katalina Rodriguez montaño , con Tarjeta de identidad No 1076240794 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol .

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 Cogua , a los diécisiete (17) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yecmi Paola Montaño Rocha .
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20951092

TELÉFONO 3132150853

DIRECCIÓN Vereda Rodamontal sector San Antonio



Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yesmi Paola Montaño ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 20451092 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Marli Katalina Rodriguez , con Tarjeta de identidad No 1076240794 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los diecisiete. (17) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

YesmiPaolaMontañoRocha .

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20451092

TELÉFONO 3132150853

DIRECCIÓN Vereda Rodamontal

Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Volley

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Nadine (Bernh)
APELLIDOS: Bernhard Suarez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 MES 03 AÑO 2007
Número de Identificación: 1126098725
Año que cursa: noveno **Nombre de la Institución Educativa**
Edad: 15 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: finca la arboleda-rodamontal-cogua
Nombres y Apellidos del padre: Samuel Bernhard
Documento de identidad: 222446 de Bogotá
Teléfono: 3132456070
Nombres y Apellidos de la madre: Nubia Patricia Suarez Villamarin
Documento de identidad: 35417414 de Zipaquira
Teléfono: 3043708644
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Samuel Bernhard
Teléfono en caso de emergencia: 3043708644

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual**
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual**
ALERGICO A: nada
Tipo de Sangre RH: AB+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Menor: Nadine B.J.
T.I: 1126098725
CELULAR 3004646164

Paloma Suarez
Firma del acudiente
C.C 35417414
CELULAR 3043708644

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Samuel Bernard ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 222446 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Nadine Bernard, con Tarjeta de identidad No 1126098725 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Voleybol CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Cogua. 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 que, aunque 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 del Instituto 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.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

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 Cogua a los 17 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Samuel Bernard.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 222446

TELÉFONO 3132456070

DIRECCIÓN la Arboleda vereda Rodamonte

Huella

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

Escaneado con CamScanner

mipg modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Zulait Yesenia Gómez Barahona

C.C 1.070.305.742

Participó y completó con éxito los 8 módulos del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 28 de julio 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 761554182000

Fundamentos Generales | Talento Humano | Direccionamiento estratégico | Gestión con valores para resultados | Evaluación de resultados | Información y comunicación | Gestión del conocimiento | Control interno

mipg modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Zulait Yesenia Gómez Barahona

C.C 1.070.305.742

Participó y completó con éxito el Módulo de Fundamentos Generales del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 28 de julio 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 761554182206


Fundamentos Generales


Talento Humano


Direccionamiento estratégico


Gestión con valores para resultados


Evaluación de resultados


Información y comunicación


Gestión del conocimiento


Control interno

mipg modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Zulait Yesenia Gómez Barahona

C.C 1.070.305.742

Participó y completó con éxito el Módulo de Auditoría del curso virtual del **Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG**

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 28 de julio 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 7615541823161

Fundamentos Generales | Talento Humano | Direccionamiento estratégico | Gestión con valores para resultados | Evaluación de resultados | Información y comunicación | Gestión del conocimiento | Control interno

Documento	Nombre	Género	Provincia	Municipio	Dirección	Sector de residencia	Email	Tipo de documento	Fecha de nacimiento	Deporte	Categoria	RH	EPS	Orientación sexual	Identificación de género	Grado de escolaridad	Nacionalidad	Departamento	Vulnerabilidad	Discapacidad	¿Cuál?	Esquema vacunación	Talla calzado	Talla uniforme	Nombre acudiente	¿Parentesco?	No. de telefono del acudiente	orreo electrónico del acudien	Idioma	Entrenador
1076746646	SARA VALENTINA GOMEZ PRADA	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 7 NO 4 -73	URBANO	joharogarata@outlook.com	TARJETA DE IDENTIDAD	16-04-2008	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	O POSITIVO	FAMISANAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NOVENO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			38	35	JOHANA PARADA	MADRE	3112973675	joharogarata@outlook.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076739580	ALISON SOFIA GARNICA	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	VEREDA RINCON SANTO	RURAL	mariangel.sofia@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	15-12-2005	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	A POSITIVO	SANITAS	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			38	35	MARIA ANGELICA BOBADILLA	MADRE	3056921831	mariangel.sofia@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076241252	MARIA JOSE CAMARGO MOLINA	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 6 NO 1 -27	URBANO	mcamargomolina15@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	15-12-2006	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			37	35	LILIANA RIVERA MOLINA	MADRE	3153100425	mcamargomolina15@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076763206	YURY ALEXANDRA CASTAÑEDA MONTAÑA	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	KM 9 VIA ZIPAQUIRA UBATE	RURAL	damianski1812@hotmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	26/6/2009	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	O POSITIVO	SERVISALUD	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			38	38	DIANA ROCIO MONTAÑO TORRES	MADRE	3125830893	damianski1812@hotmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1070359696	NICOL USBEINA RODRIGUEZ MURILLO	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CALLE 8 NO 3 - 25 C	URBANO	isonoeci1@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	27/7/2004	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	SEPTIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			37	37	IVONE MURILLO ESPINOSA	MADRE	3045220753	isonoeci1@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1070381272	MIRIAM VALERIA VINCAS MORENO	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	BARRIO LA GRANJA	URBANO	cmorenojaps@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	10/12/2007	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	A POSITIVO	NUEVA EPS	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NOVENO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			36	36	CAMILA ANDREA MORENO	MADRE	3153320504	cmorenojaps@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076741665	ALISSON MARIANA ROMERO SOTELO	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	VEREDA ALTICO	RURAL	yuelycarolina@yahoo.com	TARJETA DE IDENTIDAD	18/8/2008	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	O POSITIVO	SANITAS	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			37	37	YUDY CAROLINA SOTELO PENAGOS	MADRE	3182765141	yuelycarolina@yahoo.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076741683	LAURA YULIANA ROMERO SOTELO	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	VEREDA ALTICO	RURAL	yuelycarolina@yahoo.com	TARJETA DE IDENTIDAD	17/11/2010	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	O POSITIVO	SANITAS	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	SEXTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			37	37	YUDY CAROLINA SOTELO PENAGOS	MADRE	3182765141	yuelycarolina@yahoo.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076741183	PAULA ANDREA LOPEZ MARTINEZ	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 4 NO 1A - 52	URBANO	NO TIENE	TARJETA DE IDENTIDAD	23-08-2004	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	B POSITIVO	NO TIENE	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			37	37	RUTH MILENA MARTINEZ MARTINEZ	MADRE	3054564118	NO TIENE	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1075681573	JULIANA LEON CASTIBLANCO	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CALLE 7 NO 6 - 50	URBANO	AGIRGADOTADOS1OLONBRASOBGMAIL.COM	TARJETA DE IDENTIDAD	19/7/2008	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			36	36	FABIOLA CASTIBLANCO BALLEN		3202845618	GMAIL.COM	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1121575146	VALERIA LUSIANA RIVERO SUAREZ	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 4A NO 1 A -32	URBANO	vr212507@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	17/1/2007	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	O POSITIVO	SANITAS	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NOVENO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			34	34	SANDRA CAROLINA SUAREZ	MADRE	3012756026	vr212507@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076741583	ESTEFANY RODRIGUEZ SOBA	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CALLE 4 A NO 6 - 48	URBANO	arodriguezsoba@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	21/1/2009	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	O NEGATIVO	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			36	36	PEDRO ANTONIO RODRIGUEZ	PADRE	3208737624	arodriguezsoba@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1072668415	JUAN ESTEBAN AGUILAR	MASC	SABANA CENTRO	COGUA	CALLE 6A NO 6 -48	URBANO	NO TIENE	TARJETA DE IDENTIDAD	6/3/2011	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	AB POSITIVO	SANITAS	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	SEXTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			XS	36	RAFAEL ANTONIO AGUILAR	PADRE	3165931644	NO TIENE	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1010658176	VALENTINA HERNANDEZ CANO	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	BARRIO LA GRANJA	URBANO	valdrive852017@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	7/4/2004	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	O POSITIVO	SALUD TOTAL	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			S	36	MARTHA CECILIA CANO	MADRE	3134737718	Catalina092017@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1010405685	SERGIO DAVID VELASQUEZ RODRIGUEZ	MASC	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 2 NO 12 - 24	URBANO	serestevelasquez2004@hotmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	5/6/2004	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O NEGATIVO	MILITAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			L	40	MARIA DEL PILAR RODRIGUEZ	TIA	3107851464	m	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1075610143	KAREN VALENTINA BUITRAGO RODRIGUEZ	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	VEREDA BARROBLANCO	RURAL	valentinabuitragorodriguez@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	1/7/2004	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	A POSITIVO	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			XS	35	MARIA ALCIRA RODRIGUEZ GARNICA	MADRE	3105523846	com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1011096648	ANA MARIA URBINA YORGA	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 4 NO 7 - 42	URBANO	YOGOMAP@HOTMAIL.COM	TARJETA DE IDENTIDAD	17/8/2006	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	MILITAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	DECIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			M	37	MARIA DEL PILAR YOPASA	MADRE	3105748564	YOGOMAP@HOTMAIL.COM	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076236696	ANDRES FELIPE CARDOSO VELASQUEZ	MASC	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 4 NO 7 -75	URBANO	andrefelipe231@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	3/6/2004	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	A POSITIVO	ESPECIAL POLICIA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			L	39	ANA MILENA VELASQUEZ	MADRE	3113836480	andrefelipe231@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076736823	JUAN DIEGO VELASQUEZ CASTELLANOS	MASC	SABANA CENTRO	COGUA	VEREDA EL ALTICO	RURAL	NO TIENE	TARJETA DE IDENTIDAD	15/2/2005	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	SURA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			L	38	LUZ EMPY CASTELLANOS PARRA	MADRE	3118996175	NO TIENE	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1021516602	CAMILA ANDREA GARZON TORRES	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CALLE 3 NO 4 -38	URBANO	NO TIENE	TARJETA DE IDENTIDAD	20-03-2009	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	O POSITIVO	NO TIENE	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	SEPTIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			36	38	MARIA ANGELICA TORREZ	MADRE	3115560676	NO TIENE	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1027151430	PAULA VALERIA ALVARADO SOCHA	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 6A NO 7A - 42	URBANO	vale24alva12@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	24-11-2005	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			M	37	DIANA ESPERANZA SOCHA	MADRE	3168875757	vale24alva12@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076242640	EILEEN NICOL GONZALEZ VEGA	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 3B NO 6 -61	URBANO	nicol20181804@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	18/6/2005	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	A POSITIVO	SALUD TOTAL	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	DECIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			S	38	ROSA CECILIA VEGA	MADRE	3222773030	nicol20181804@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076741634	OLIVAN ALEJANDRO CUZMAN RIOS	MASC	SABANA CENTRO	COGUA	VDA BARROBLANCO	RURAL	olivanrios2018@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	11/6/2009	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	O POSITIVO	FAMISANAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			S	34	DIANA CAROLINA RIOS MONTAÑO	MADRE	3139521656	olivanrios2018@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076425545	SHIRLEY DANIELA ROBERO GARCIA	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	DIAGONAL 52 DA NO 7 -49	URBANO	SAYSHEROG@GMAIL.COM	TARJETA DE IDENTIDAD	4/8/2004	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	A NEGATIVO	MILITAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			M	37	LUZ MERY GARCIA	MADRE	3053475112	SAYSHEROG@GMAIL.COM	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076240794	MARIFE KATALINA RODRIGUEZ MONTAÑO	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	VDA RODAMONTAL	RURAL	katalina+063@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	1/10/2004	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			36	36	YENNY PAOLA MONTAÑO	MADRE	3227782895	katalina+063@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1126098715	NAOMI BERNHARD SUAREZ	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	VDA RODAMONTAL	RURAL	tabeep@hotmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	16/5/2007	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	AB POSITIVO	SURA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NOVENO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			M	37	NUBIA PATRICIA SUAREZ	MADRE	3132456070	tabeep@hotmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076240822	ANA MARIA RODRIGUEZ NIETO	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CALLE 12 NO 12 -04	URBANO	ar142915@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	16/8/2004	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			36	36	OLGA LUCIA NIETO	MADRE	3112368706	ar142915@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076240741	ANA MARIA HERNADEZ SANCHEZ	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 12 NO 4 -18	URBANO	ah20182019@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	9/6/2004	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	A POSITIVO	FAMISANAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			XS	36	EMMA SANCHEZ	MADRE	3209481104	ah20182019@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1070302723	ANA MARIA PAEZ SUSPE	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 8 NO 6 -47	URBANO	victoriasuspe@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	11/12/2007	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	O NEGATIVO	SURA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			S	34	MARIA VICTORIA SUSPE	MADRE	3115371869	victoriasuspe@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1016728916	ARENY ESTEFANY VERDUGO MONTAÑO	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CALLE 4 NO 6 - 39	URBANO	sandramaj1@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	1/7/2009	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	B POSITIVO	SALUD TOTAL	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			XS	36	SANDRA MONTAÑO	MADRE	3103123901	sandramaj1@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076747975	BRIGITTE NATALIA VEGA RODRIGUEZ	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 3 NO10 -64	URBANO	NO TIENE	TARJETA DE IDENTIDAD	26/11/2006	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	A POSITIVO	FAMISANAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	SEPTIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			S	37	FRANCISCO VEGA	PADRE	3134873508	NO TIENE	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076240479	BRITNEY MICHELL TORRES BENITEZ	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	SECTOR AL VIADIZ	RURAL	michis1479@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	4/6/2004	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	FAMISANAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			S	37	GLORIA MILENA BENITEZ	MADRE	3231129200	michis1479@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1070330116	DANIEL ESTIVEN CORREDOR MURCIA	MASC	SABANA CENTRO	COGUA	CALLE 4 A NO 5 -38	URBANO	NO TIENE	TARJETA DE IDENTIDAD	20/5/2007	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NOVENO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			S	37	DORIS MURCIA	MADRE	3108611730	NO TIENE	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076736448	DAVID ALEJANDRO MONTES RODRIGUEZ	MASC	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 3 NO 2 -10	URBANO	diana.rodriguez72@hotmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	2/6/2004	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	A POSITIVO	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			S	39	DEISY ELIANA RODRIGUEZ	MADRE	3201032461	m	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076241037	DAVID SANTIAGO TOVAÑO CASIÑO	MASC	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 10 NO 6 -10	URBANO	santiagotcasino@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	12/8/2005	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	NUEVA EPS	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			S	37	YUDY CASIÑO	MADRE	3113921279	santiagotcasino@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1001054829	JHONATAN DAVID DIAZ DIAZ	MASC	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 19 NO 10 -12	URBANO	jhonatandiaz0115424@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	18/3/2004	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	A POSITIVO	SALUD TOTAL	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	DECIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			M	36	BLANCA MOLINA MONTAÑO	MADRE	3227344863	Richardavila4512424@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076241030	JUAN DAVID PEDRAZA ROBERO	MASC	SABANA CENTRO	COGUA	VEREDA EL ALTICO	RURAL	juandp05yedraza@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	4/10/2005	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	SURA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	DECIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			L	41	MARIA ROBERO		3209823880	JuandpPedraza@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1070364816	JUAN FERNANDO MALAVER GOMEZ	MASC	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 7 NO 4 -21	URBANO	gloya16@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	14/8/2006	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	DECIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			38	38	GLORIA YANET GOMEZ	MADRE	3113330015	gloya16@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076240314	KAREN JULIETH BUITRAGO MORENO	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	VEREDA ALTICO	RURAL	juliethmoreno326@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	20/8/2006	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	SURA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	DECIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			S	37	CLAUDIA MORENO	MADRE	3016846564	juliethmoreno326@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076241441	KAREN ELIANA PINZON NIETO	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CALLE 8 NO 4 -41	URBANO	elian4411@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	14/3/2005	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			XS	36	FANNY NIETO	MADRE	3143127617	elian4411@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1013262111	LINA ALEJANDRA DUARTE ORTIZ	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CALLE 6 NO 2 - 66	URBANO	linaduarte132006@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	13/6/2006	VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	O POSITIVO	ESPECIAL POLICIA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	DECIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			S	37	MARTA LEONOR	MADRE	3134443277	linaduarte132006@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076244144	LINDA SOFIA SUAREZ CASTRO	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	VEREDA RODAMONTAL	URBANO	lind_s.vasha@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	13/2/2008	VOLEIBOL	FUNDAMENTACIÓN	O POSITIVO	SALUD TOTAL	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			L	36	GLADYS CASTRO	MADRE	3105803379	lind_s.vasha@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1076744388	SARA SOFIA FORERO ZAMORA	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	VEREDA ALTICO	RURAL	violetasaraymozu@hotmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	3/6/2012	VOLEIBOL	INICIACIÓN	O POSITIVO	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	QUINTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			14	34	VIVIANA ZAMORA	MADRE	3013444301	violetasaraymozu@hotmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1075679518	SALOME BANOY RINCON	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 13 NO 6 - 15	URBANO	catlovckaricon@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	28/6/2014	VOLEIBOL	INICIACIÓN	O POSITIVO	MEDICOS SALUD	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	TERCERO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			10	30	CATALINA RINCON	MADRE	3123192240	catlovckaricon@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA
1016606173	SAMANTHA BANOY RINCON	FEM	SABANA CENTRO	COGUA	CARRERA 13 NO 6 - 15	URBANO	catlovckaricon@gmail.com	TARJETA DE IDENTIDAD	6/7/2016	VOLEIBOL	INICIACIÓN	O POSITIVO	MEDICOS SALUD	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	TRIANGICON	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA			6	26	CATALINA RINCON	MADRE	3123192241	catlovckaricon@gmail.com	CASTELLANO	ZULAY YESENIA GÓMEZ BARAHONA