INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 114 DE 2022

Objeto del Contrato **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.**	**INFORME FINAL**
JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	TABIO
FECHA DEL INFORME	09 DICIEMBRE DE 2022
PERIODO DEL INFORME	Del 10 de febrero al 24 de diciembre de 2022
CONTRATISTA	Fabio Humberto Aponte Carrillo

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 114 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades que se desarrollaron en el periodo del año 2022.

1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.

   se realizó asignación de grupos con la ayuda del instituto de deportes del municipio de Tabio Indertab, para la conformación de la escuela de natación, se generó la inscripción de Febrero en adelante del presente año para iniciar clases con las diferentes categorías y se mantuvo el grupo durante todo el año 2022.

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.

   Se realizo el plan para todo el año 2022 desde el mes de febrero hasta el mes de diciembre el plan pedagógico, las tres mallas pedagógicas para los tres niveles de formación; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Se genero el horario de clase el cual contiene los días de trabajo, las horas y el lugar de práctica de la escuela de formación de natación.

   Lunes 3 a 7 pm coliseo Tabio
   Miércoles y viernes 3 a 7pm termales Tabio
   Y apoyo viernes de 9 a 11 am termales Tabio

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.
   Por cada nivel se realizó mes a mes el plan metodológico del 2022 de la siguiente manera:
   NIVEL 1 INICIACION: 6 a 8 años

- Correcta ejecución de la patada de en posición ventral y dorsal.
- Realizar desplazamientos dorsales y ventrales coordinando movimiento de brazos y piernas de forma alterna y simultánea teniendo en cuenta la técnica de la patada.
- Realizar de forma coordinada el estilo espalda teniendo en cuenta la técnica del estilo.
- Realizar de forma coordinada el estilo libre teniendo en cuenta la técnica del estilo.
- Aprender la ejecución del viraje sencillo y los toques de llegada en estilo espalda y libre.
- Conocer y practicar el proceso metodológico en la ejecución de la entrada al agua en clavado.
- Conocer y practicar la entrada al agua en estilo espalda.
- Conocer y practicar desplazamientos ventrales con patada simultanea (ondulación).

NIVEL 2 FUNDAMENTACION: 9 a 12 años

- Aprender y practicar la ejecución de la brazada de pecho y su proceso respiratorio.
- Aprender y practicar la ejecución de la patada de pecho.
- Realizar la ejecución de forma coordinada del estilo pecho teniendo en cuenta la técnica de este estilo.
- Aprender y practicar la ejecución del viraje y toque de llegada del estilo pecho (viraje sencillo).
- Aprender y practicar la brazada de mariposa y su proceso respiratorio.
- Aprender y practicar la coordinación de la ondulación y brazada de mariposa.
- Realizar la ejecución de forma coordinada del estilo mariposa teniendo en cuenta la técnica de este estilo.
- Aprender el viraje olímpico y su proceso técnico.
- Ejecución coordinada y desarrollo técnico de los 4 estilos (espalda, libre, pecho y mariposa).

NIVEL 3 PERFECCIONAMIENTO: 13 a 17 años

- Ejecutar de forma coordinada y mejorando la técnica los 4 estilos (espalda, libre, pecho y mariposa).
- Ejecutar de forma coordinada y mejorando la técnica de las entradas, virajes y toques que corresponden a cada estilo (espalda, libre, pecho y mariposa).
- Asistir activamente a las sesiones de entrenamiento en pro de la mejora de los tiempos y marcas reglamentarias en búsqueda de logros en los torneos y festivales a que se tenga lugar.
- Participar de los diferentes test, controles y mediciones a que se requiera en búsqueda de óptimos desempeños competitivos y manteniendo una salud deportiva de acuerdo a la actividad deportiva.

- Ejecutar los 4 estilos (espalda, libre, pecho y mariposa) con la técnica que se requiere para cada uno.
- Ejecutar con técnica las entradas, virajes y toques que corresponden a cada estilo (espalda, libre, pecho y mariposa).
- Mejorar de la condición física y técnica por medio de procesos metodológicos enfocados hacia un óptimo rendimiento deportivo.

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.

   Para la escuela de natación de indeportes Cundinamarca en el municipio de Tabio la cobertura fue la siguiente por nivel:
   INICIACION: 70% DE ASISTENCIA.
   FUNDAMENTACION: 70% DE ASISTENCIA
   PERFECCIONAMIENTO: 70% DE ASISTENCIA.

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.
   Se resalta la escuela de natación Indeportes Cundinamarca y la imagen, por redes sociales se les dio like o me gusta a los diferentes eventos dispuestos por indeportes Cundinamarca resaltando su labor en el departamento durante el año 2022.

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.

   se realizó en la semana numero 1 comprendida entre el 2 y 4 de noviembre de 2022 en el grupo de iniciación el control de asistencia, patada dorsal ventral y brazadas con desplazamientos y elemento, también trabajo coordinación, en el grupo fundamentación la patada dorsal ventral con y sin elemento e iniciación brazadas y cambio de posiciones y en el grupo de perfeccionamiento se trabajó la polimetría en piernas y lateralidad en el estilo de libre y espalda. La segunda semana comprendida en los días 8, 9 y 11 de noviembre de 2022 en el grupo de iniciación se realizó un trabajo de cambio de ritmo y posición del cuerpo flotaciones y propulsiones, también coordinación y velocidad general en tierra a través de juegos predeportivos y recreación, en el grupo de fundamentación se trabajó fuerza en piernas en distancias cortas y posición del cuerpo, en el grupo de perfeccionamiento en esta semana se realizó trabajo de fuerza de Core y velocidad de reacción, patada de libre y espalda e iniciación a patada pecho. En la siguiente semana 3 los días 15, 16 y 18 de noviembre de 2022 en el grupo iniciación se realizó cambios de posición en el cuerpo y patada dorsal y ventral desplazamientos en perrito vadeo estáticos y dinámico, en el grupo de fundamentación se realizó charla deportiva también resistencia aeróbica y coordinación en movimientos de brazos y piernas en el medio acuático entradas. en esta semana en el grupo de perfeccionamiento se trabajó ejercicios estilos libre y espalda, R2 y velocidad. Para la semana de los días 21, 23, 25, 28 y 30 de noviembre de 2022 se realizó con todos los grupos trabajo de patada dorsal y ventral para mejorar su capacidad y su técnica, también se trabajó patada ventral dorsal y vadeo dinámicos estáticos y desplazamientos con elemento y sin elemento y trabajo de fuerza y velocidad y así mejorar su

capacidad y su técnica buscando en escuela de natación la integración y trabajo en equipo de la comunidad. Buscando a través de esto la integración trabajo en equipo de los tres grupos asignados por indertab Tabio.

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

   Se realizó trabajando en la alimentación durante el año 2022 en el drive institucional en donde reposaran todos los formatos diligenciados (HORARIO, INFORME DE PAGO, INSCRIPCIONES, PLAN MENSUAL Y PLANES DIARIOS, DESDE FEBRERO HASTA EL MES DE DICIEMBRE, PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS PEDAGOGICAS Y PRUEBAS FISICAS.)
   https://drive.google.com/drive/folders/100mheXcZnwE2gwjTrsHxTmiDG84BBEPD?usp=share_link

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

   Se presentan planificaciones de los diferentes niveles iniciación, fundamentación y perfeccionamiento durante la vigencia del contrato 114 del 2022 en las cuales se entregaron la planificación de las mismas mes siguiente según se estipula en la obligación, cada sesión de clase se especifica en el proceso formativo de la natación y en ejercicios técnicos y evaluativos dando así en las sesiones un proceso evolutivo dentro de la escuela de natación 2022.

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

   Se realizó las diferentes pruebas por parte de Indeportes Cundinamarca, test físicos y medidas antropométricas del 1 al 13 de octubre de 2022 en el horarios de 3 a 8 pm en el polideportivo de Tabio, en el cual se diligenciaron los diferentes formatos asignados con sus respectivas pruebas en la cual participaron 75 alumnos de la escuela de formación de natación del municipio de Tabio todo se realizó según directrices dadas por Indeportes Cundinamarca para la realización de las pruebas físicas y antropométricas de cada deportista y su tabulación por cada grupo.

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.

    Durante el proceso contractual el municipio de Tabio (indertab) entrego los diferentes certificados mes ames del año 2022 en los cuales dan constancia de la realización y ejecución de las diferentes actividades realizadas.

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.

    Se asistió a cada uno de los apoyos solicitados por indeportes Cundinamarca en los diferentes eventos propuesto tanto en sabana centro como en el departamento, también se apoyo los diferentes eventos solicitados por indertab en el municipio de Tabio 2022.

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

    Se asistió mes a mes a las reuniones dispuesta por coordinadores, gerencia y entes deportivos tanto virtuales como presenciales estas con el tema de recibir información de los eventos propuestos durante el año 2022 y así la entrega de informes mensuales y distribución de docentes en los diferentes municipios de sabana centro.

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

    no se entregó por parte de la subgerencia administrativa y financiera el formato único de inventario (fuid) cuando se requiera enviar o trasladar documentos al archivo del instituto.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

    Se presento durante la vigencia del contrato el informe mes a mes de febrero a diciembre del 2022 con todas las evidencias y formatos requeridos por la plataforma, cuenta de cobro, informe de supervisión, informe de gestión e informe final, parafiscales y demás documentos requeridos por la plataforma.

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.

    Se presento durante la vigencia del contrato el informe mes a mes de febrero a diciembre del 2022 con todas las evidencias y formatos requeridos por la plataforma, cuenta de cobro, informe de supervisión, informe de gestión e informe final, parafiscales, formatos de políticas públicas, test de seguimiento y cuadros de control entrega de uniformes y demás documentos requeridos por indeportes Cundinamarca.

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

Cobertura total a la finalización del contrato

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
ENERO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8356399592
FEBRERO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8357110471
MARZO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8357866285
ABRIL	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8358545025
MAYO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8359259223
JUNIO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8359958355
JULIO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8360660256
AGOSTO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8361449986
SEPTIEMBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8362194031
OCTUBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8362914265
NOVIEMBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8364022597
DICIEMBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8364022617
Totales	**12.000.000**	**1.500.000**	**1.920.000**	**292.800**	**N/A**

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	40
FUNDAMENTACION	20
PERFECCIONAMIENTO	15
TOTAL	75

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	114 de 2022	$17.997.000	11 MESES	2022000440 de 31/01/2022 2022003307 de 08/10/2022
ACTA DE LIQUIDACION	VALOR EJECUTADO	$ 17.997.000	SALDO A FOVOR DE INDEPORTES	$ 0

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	**FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO**

Firma:

RELACIÓN DE ANEXOS

1. Procesos de convocatoria.



2. Plan pedagógico y tres mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

PLAN ESTRATEGICO METODOLOGICO NATACION INDEPORTES CUNDINAMARCA 2022

Introducción

Se realiza el apoyo por parte de INSDEPORTES CUNDINAMARCA en las escuelas de formación, El presente trabajo tiene como base fundamental la generación de un espacio complementario escolar inclusión en el departamento de Cundinamarca (escuela de formación natación) dirigido a los niños y las niñas con edades entre los 6 y 17 años que hagan parte de los diferentes municipios del departamento de Cundinamarca a través de los instituto de deportes y recreación de los mismos como soporte a contribuir al aprovechamiento del tiempo libre por medio de la práctica de la natación, puesto que tal como lo expresa (Ríos, 2014) la educación física y el deporte siguen considerándose como medios importantes para el desarrollo de los valores sociales y personales del ser humano dentro de un ambiente educativo y/o formativo. Lo anterior es debido a que los municipios a

través de sus órganos deportivos solicita el apoyo de INDEPORTES CUNDINAMARCA para los procesos formativos en las escuelas de formación y así facilitar el disfrute y la práctica sana de dicho deporte, dado más espacios para el aprovechamiento del tiempo libre. Para el desarrollo de este proyecto se retoman elementos básicos de la práctica de la natación como medio seleccionado para la generación de nuevas estrategias pedagógicas dentro de los municipios de sabana centro, ya que esta práctica es poco utilizada en los diferentes contextos del país debido a distintas razones, entre las cuales se encuentra el espacio para realizar una clase de Natación, lo que a su vez conlleva a que se esté delimitando el sentido y el valor que tiene el deporte en la formación de valores, Así mismo, la disminución de la actividad física se ha venido convirtiendo en una de las principales consecuencias de la acelerada evolución del mundo, que, a su vez, conllevan a otras problemáticas que afectan la integridad de las personas. Por ende, se busca promover la educación por medio de la práctica física en la adquisición de estilos de vida saludables y en el aprovechamiento positivo del tiempo libre. Por todo lo anterior, surge el apoyo de INSDEPORTES CUNDINAMARCA con un formador deportivo el cual fomente estrategias pedagógicas, de manera que sea el deporte un medio fundamental para la generación de nuevos espacios formativos de valores (respeto, compromiso, responsabilidad, etc) y deportivos (capacidad cardio-respiratoria, desarrollo y potenciamiento de las habilidades motrices, mayor ganancia de flexibilidad, etc.), e irrumpir en los esquemas tradicionales de aprendizaje.

Justificación

La natación es la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella (Maglione, 2010). Por ese motivo es uno de los deportes más completos a nivel mundial, en donde se trabaja tanto el tren superior como el tren inferior y la capacidad física dentro de un medio acuático. Al resaltar la importancia de la natación, se busca que INSDEPORTES CUNDINAMARCA contribuya, al proceso formativo y generar espacios de esparcimiento sanos que promuevan al desarrollo físico y personal de los niños y niñas del departamento de 8 a 17 años en esta oportunidad con los niños y niñas del municipio de Tabio. Además, se resalta la importancia de visualizar a la natación como una de las mejores estrategias pedagógicas para la formación integral del individuo, que tal como lo propone (Cruz, 2014) citando “en el desarrollo de habilidades y competencias para seguir aprendiendo, desenvolverse en la vida cotidiana como individuos capaces de relacionarse con otros, trabajar en equipo, resolver conflictos, autorregularse, conocer y expresar emociones, al hacer que el proceso de aprendizaje de la natación sea divertido, y que nadar se convierta en una consecuencia lógica del proceso”.

Por otro lado, también resulta importante para los niños y las niñas del municipio de Tabio, quienes podrán participar de una actividad deportiva y gozarán de nuevas oportunidades para poder ocupar el tiempo libre con una actividad DE NATACION apoyada por INSDEPORTES CUNDINAMARCA como un evento novedoso, situación que se ha visto limitada debido a las dificultades de la pandemia por el COVID 19 y/o a los problemas económicos y sociales que estos implican para el desarrollo.

Gracias al apoyo se busca que la natación tenga más acogida tanto en el municipio de Tabio como en el departamento y a la vez resolviendo la problemática que tiene la población seleccionada a la hora de utilizar el tiempo libre después de las jornadas escolares, como una escuela de formación que de estrategia pedagógicas extracurriculares, exponiendo a la

vez la formación deportiva en valores y en el potenciamiento de las habilidades motrices y coordinativas por medio de un medio acuático que será la natación. Finalmente, en relación con el aporte que brinda INSDEPORTES CUNDINAMARA al municipio de TABIO, está la oportunidad de poder ofrecerle a la comunidad, por medio de los aprendizajes compartidos, la posibilidad de adquirir prácticas positivas en el aprovechamiento del tiempo libre e inclusión en el municipio, procurando alejar a los niños y niñas de los hábitos de sedentarismo, consumo y entretenimiento que no resultan productivos para el desarrollo integral.

Marco legal

Artículo 52.

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitividad y autóctonas tiene 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 fomentara estas actividades e inspeccionara, la vigilancia y controlara las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Ley 181 de Enero 18 de 1995 Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Decreto 2225 de Agosto 14 de 1985 Decreto por el cual se reglamenta parcialmente el Decreto 2845 de 19984 y se dictan disposiciones sobre la participación de niños en eventos deportivos y recreativos.

Objetivo general

Brindar y contribuir a la formación integral de los deportistas con la finalidad de aumentar la calidad de vida mediante la mejora del bienestar físico a través del desarrollo de la condición física, psicológica, social, familiar y en valores; aprendiendo las capacidades coordinativas, condicionales y motrices acuáticas básicas y específicas (técnicas de natación) para adquirir una autonomía en el medio; fomentando actitudes favorables en las actividades (charlas, test, sesiones clase, festivales etc.) propuestas por el formador deportivo de INDEPORTES CUNDINAMARCA dando efectos positivos hacia la salud y el tiempo libre y familiar en su entorno deportivo.

Objetivos específicos

- Ofrecer a toda la población de Tabio, un servicio de actividades acuáticas abarcando distintas finalidades formativas, recreativas, competitivas y de valores en los deportistas con el apoyo de INDEPORTES CUNDINAMARCA.
- Fomentar una actitud favorable hacia la práctica de actividades de la natación por sus efectos beneficiosos para la salud.
- Proporcionar una autonomía básica en el medio acuático mediante el desarrollo de habilidades acuáticas básicas y específicas y así poder disfrutar y desenvolverse en dicho medio.
- Estructurar y desarrollar un programa de niveles del aprendizaje de la natación teniendo en cuenta los grupos poblacionales solicitados por INDEPORTES CUNDINAMARCA.

- Lograr que lleguen a desenvolverse naturalmente en el medio acuático a partir de los diversos aspectos técnicos y coordinativos de la natación.
- Propiciar actividades lúdicas y de competencia que posibilite al deportista la integración con otros deportistas y la asistencia a otras instalaciones.
- Conformar un grupo de nadadores con proyección al alto rendimiento.
- Brindar 1 charla cada mes tanto a padres de familia como a deportistas, con el grupo interdisciplinario para la escuela de formación de Natación.
- Ser una escuela de Natación reconocida a nivel municipal, departamental y a nivel Nacional.

Población objeto y cobertura

La población seleccionada son 74 estudiantes de 6 -17 años los cuales son elegidos por el apoyo del instituto de deportes de Tabio Cundinamarca; dicha población aumentara o disminuirá cuando se empiecen a realizar las clases de natación. Esta población de estrato 1 y 3, se encuentra ubicada en el Municipio de Tabio Departamento de Cundinamarca. La edad que se seleccionó (6 a 17 años) fue debido a un tipo de población que se encuentra en una etapa de formación integral y en la construcción de su personalidad; por consiguiente, se vio apropiado escoger este tipo de población para llevar el apoyo a la escuela de formación de natación en un espacio escolar complementario para los deportistas del municipio de Tabio y el apoyo de INDEPORTES CUNDINAMARCA con una persona que ayuda a la formación de los deportistas frente al tema del aprovechamiento del tiempo libre y lo apropiado que puede ser la construcción de nuevos deportistas integrales por medio de la natación.

Caracterización del deporte

La **NATACIÓN** es una disciplina deportiva que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella. Es un deporte que se realiza en agua, sin ningún tipo de asistencia artificial, es considerada uno de los deportes más completos, eficaces y útiles a la hora de desarrollar un buen estado físico y de contar con un sistema respiratorio y muscular sólido.

La natación como disciplina deportiva se lleva a cabo a través de cuatro estilos principales: el estilo crol, el estilo mariposa, el estilo pecho y el estilo espalda. En las competencias deportivas pueden organizarse carreras de uno sólo de estos estilos como también carreras en las que los nadadores deben pasar subsecuentemente por todos los estilos. Del mismo modo, las carreras de natación

pueden completarse de manera individual o bien de manera grupal a través de postas. Desarrollar a la perfección estos cuatro estilos, además de elevar la velocidad y la resistencia, son varias de las metas para cualquier nadador.

Estructura por niveles

NIVEL 1 INICIACION: 6 a 8 años

- Correcta ejecución de la patada de en posición ventral y dorsal.
- Realizar desplazamientos dorsales y ventrales coordinando movimiento de brazos y piernas de forma alterna y simultánea teniendo en cuenta la técnica de la patada.
- Realizar de forma coordinada el estilo espalda teniendo en cuenta la técnica del estilo.
- Realizar de forma coordinada el estilo libre teniendo en cuenta la técnica del estilo.
- Aprender la ejecución del viraje sencillo y los toques de llegada en estilo espalda y libre.
- Conocer y practicar el proceso metodológico en la ejecución de la entrada al agua en clavado.
- Conocer y practicar la entrada al agua en estilo espalda.
- Conocer y practicar desplazamientos ventrales con patada simultanea (ondulación).

NIVEL 2 FUNDAMENTACION: 9 a 12 años

- Aprender y practicar la ejecución de la brazada de pecho y su proceso respiratorio.
- Aprender y practicar la ejecución de la patada de pecho.
- Realizar la ejecución de forma coordinada del estilo pecho teniendo en cuenta la técnica de este estilo.
- Aprender y practicar la ejecución del viraje y toque de llegada del estilo pecho (viraje sencillo).
- Aprender y practicar la brazada de mariposa y su proceso respiratorio.
- Aprender y practicar la coordinación de la ondulación y brazada de mariposa.
- Realizar la ejecución de forma coordinada del estilo mariposa teniendo en cuenta la técnica de este estilo.
- Aprender el viraje olímpico y su proceso técnico.
- Ejecución coordinada y desarrollo técnico de los 4 estilos (espalda, libre, pecho y mariposa).

NIVEL 3 PERFECCIONAMIENTO: 13 a 17 años

- Ejecutar de forma coordinada y mejorando la técnica los 4 estilos (espalda, libre, pecho y mariposa).
- Ejecutar de forma coordinada y mejorando la técnica de las entradas, virajes y toques que corresponden a cada estilo (espalda, libre, pecho y mariposa).
- Asistir activamente a las sesiones de entrenamiento en pro de la mejora de los tiempos y marcas reglamentarias en búsqueda de logros en los torneos y festivales a que se tenga lugar.
- Participar de los diferentes test, controles y mediciones a que se requiera en búsqueda de óptimos desempeños competitivos y manteniendo una salud deportiva de acuerdo a la actividad deportiva.
- Ejecutar los 4 estilos (espalda, libre, pecho y mariposa) con la técnica que se requiere para cada uno.
- Ejecutar con técnica las entradas, virajes y toques que corresponden a cada estilo (espalda, libre, pecho y mariposa).
- Mejorar de la condición física y técnica por medio de procesos metodológicos enfocados hacia un óptimo rendimiento deportivo.

Temas y contenidos

CONTENIDO GENERAL.

1. Introducción divulgación del proceso y reunión de padres.
2. Importancia de la natación y sus beneficios en la salud
3. Habilidades básicas de la natación
4. Patada de libre (crol)
5. Brazada de libre (crol)
6. Respiración bilateral en libre (crol)
7. Salida y giro de libre (crol)
8. Técnica libre (crol)

9. Patada de espalda
10.Brazada de espalda
11. Salida y giro de espalda
12.Técnica espalda
13.Patada de pecho
14.Brazada de pecho
15. Coordinación y deslizamiento en pecho
16.Técnica pecho
17.Patada delfín
18.Brazada mariposa
19. Ciclo de dos patadas y una brazada en mariposa
20.Técnica mariposa
21. Festivales

CONTENIDO DETALLADO.

1. Charlas de apoyo al proceso formativo de la escuela de natación tanto deportistas como padres
2. Test de diagnóstico y evaluativo en el proceso por INDEPORTES CUNDINAMARCA
3. Trabajo capacidades coordinativas y condicionales en tierra
4. Diferentes posiciones del cuerpo para la realización de la patada.
5. Posición ventral (boca abajo)
6. Coordinación del cuerpo.
7. Saltos y giros
8. Capacidades coordinativas y condicionales
9. Posición dorsal (boca arriba)
10.Posición dorsal (boca arriba)
11.Impulso y giros
12. Capacidades coordinativas y condicionales
13.Patada de pecho
14. Brazada de pecho
15. Capacidades coordinativas
16. Capacidades coordinativas y condicionales
17.Ondulación
18. Circunducción de la brazada
19. Promover los valores dentro del proceso de la escuela de formación asignada
20. Capacidades coordinativas y condicionales
21. Festivales e integraciones que fomenten el tiempo libre e integración social

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Para que el proceso de enseñanza aprendizaje de la natación sea fácil y agradable se realizara pasos metodológicos a través de los métodos como el demostrativo, el fraccionado, global, lúdico, y repeticiones.

Los procesos metodológicos para realizar en las sesiones clase estarán compuestos por su mayoría de manera práctica tanto en el medio acuático como en el medio terrestre, la cual tendrá su objetivo a realizar y cumplir, dando explicaciones claras antes y durante la realización de las actividades generando al deportista un ambiente propicio de seguridad y retroalimentación constante.

Cada sesión de clase estará compuesta por:

TEMA: Contenido de la clase

OBJETIVO: se hablará lo que se realizará durante la clase, los objetivos.
FASE INICIAL: Calentamiento poner el cuerpo y la mente a punto para el esfuerzo físico que va a realizar (movilidad articular, trote o marcha, estiramientos)
FASE CENTRAL: cumplir con los objetivos propuestos de la clase mediante diversas actividades, tareas, ejercicios y juegos.
FASE FINAL: volver el organismo a la calma, pequeña recuperación para que el cuerpo a su estado inicial.
Estas sesiones clase se realizan en el escenario dispuesto por el instituto de deportes de Tabio, en una franja horaria de 9 horas por semana con atención de un máximo de 60 deportistas y un mínimo de 45 según aforos permitidos por la alcaldía municipal y la secretaria de salud del municipio.

Control seguimiento y evolución

EVALUACIÓN. Criterios que se toman en cuenta dentro del proceso
Evaluación general y periódica según habilidades, social, de valores y test dispuestos por INSDEPORTES CUNDINAMARCA:
Se evaluarán los siguientes ítems:
Asistencia, Trabajo individual
Participación Trabajo grupo y habilidades dentro y fuera del agua
Participación en test y eventos propuestos por Indeportes Cundinamarca a través del formador deportivo asignado
Evaluación permanente con los diferentes pruebas y seguimiento de las habilidades y valores de acuerdo con cada indicador de logro y las pruebas dispuestos por INSDEPORTES CUNDINAMARCA.

TEST FISICOS EN TIERRA

1. Flexibilidad de hombros.
2. Fuerza resistencia musculatura abdominal (30 seg.).
3. Fuerza resistencia de la musculatura dorsal/lumbar (30 seg.).
4. Fuerza resistencia tren superior (30 seg.).
5. "Sprint" de 60 metros llanos.
6. Fuerza rápida de la musculatura extensora de piernas.
7. Lanzamiento de Medicinebal de 2 Kg.
8. Carrera de resistencia sobre 800 metros

TEST FISICOS EN AGUA

Entrenamiento en agua / Tests específicos:

Resistencia aeróbica 1 o sub aeróbico:

- 3 x 3 minutos con 3 minutos de pausa. Primer mes de entrenamiento.
- 3 x 6 minutos con 4 minutos de pausa. Segundo y tercer mes de entrenamiento.

- 3 x 10 minutos con 5 de pausa. A partir del cuarto mes de entrenamiento.

Velocidad resistencia:

- 10 x 25 m con 15 segundos de pausa. A partir de fines del tercer mes de entrenamiento.

Velocidad:

- 2 x 15 m en la primera y segunda técnica de nado. A partir del quinto mes y subsiguientes.

Cronograma actividades

Según como se de la franja horaria con el instituto de deportes de Tabio se dará el cronograma de actividades

Bibliografía,

Ríos, P. (2014). La aventura de aprender.

Cruz, L. (4 de Octubre de 2014). La natación y sus alternativas de enseñanza caso: Unidad deportiva la mancha III. Universidad Pedagogica Nacional, 4.

Maglione, J. (2010). Manual natación para todos - natación para la vida. Fina, 34.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
NATACIÓN	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCIÓN ADAPTACIÓN * FLOTACION Y RESPIRACION	Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortaleza la motricidad en el medio terrestre a través de ejercicios basicos tales como ritmo, equilibrio, acoplamiento, reaccion, cambios de ritmo, estimularan sus capacidades coordinativas basicas.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR CORRER SALTAR ATRAPAR RODAR	Desarrollar los patrones básicos del movimiento, locomocion (Andar, Correr, Saltar, Variaciones de Saltos, Deslizarse, Rodar y Trepar), no locomotores (Balancearse, Inclinarse, Girar, Doblar, Estirar) y manipulación de objetos (Lanzar, Atrapar, Golpear, Patear, Empujar, Levantar) con ejercicios repetitivos generando en el deportista una memoria a largo plazo en los movimientos comparales realizados.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA EXPLOSIVA RESISTENCIA ALA FUERZA	Contribuir, estimular y promover a través de ejercicios al desarrollo de una mejora de la fuerza (fuerza maxima, fuerza explosiva, fuerza resistencia, etc) a través de diferentes actividades acuaticas, que ayuden a fortalecer el grupo muscular el grupo muscular y la habilidad a trabajar mejorando sus diferentes dimensiones como base fundamental en el trabajo tecnico y competitivo.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA ANAEROBICA	Generar condiciones cardio circulatorias y pulmonares que ayuden a la asimilacion de cargas costantes a través de ejercicios de alta duracion o de velocidad, desarrollando la maduracion de los organos y su capacidad para un mejor rendimiento progresivo.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO REACCION	Desarrollar y fortalecer el trabajo de velocidad de reaccion y desplazamiento teniendo en cuenta la ejecucion de la tecnica adecuada en extremidades superiores e inferiores, que permitan el mejoramiento de la velocidad y sus diversas manifestaciones en las diferentes etapas del aprendizaje y entrenamiento, fortaleciendo por medio de ejercicios especificos de velocidad según su evolucion en los diferentes niveles.
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA PASIBA	Ejecutar movimientos de maxima amplitud de un grupo muscular determinado con ayuda y sin ayuda esterna de los ejercicios espuetos,(Concientizando sobre la importancia de la flexibilidad como elementos fundamental para prevenir lesiones y el mejoramiento de la tecnica en el estilo.
		TECNICO	DESTREZAS	1			
				2			
				3			
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NATACION RECORS TIEMPOS ESCENARIOS	Analiza y entiende la historia de la natacion según su evolucion a través de la historia y conoce y entiende los 4 estilos base de la natacion carreras.
				2	REGLAMENTACION	NATACION MEDIDAS Y CONDICIONES DE LA PISCINA MARCAS	Reconoce el reglamento estipulado por la Federación Colombiana de Natación (FECNA), de acuerdo a la necesidad que demanda el manejo integral de la Natación carreras reglamenta su desarrollo y participación.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO OBEDIENCIA TRABAJO EN EQUIPO * LEALTAD HUMILDAD PARTICIPACION PUNTUALIDAD AUTOCONOMIO RECOMPENSA COOPERACION	Desarrolla con responsabilidad y compromiso cada actividad propuesta, socializando de manera respetuza y afectiva con los compañeros e instructores generando valores en el deportista y estimular en las clases sobre el valor correspondiente del mes, con actividades recreativas y de integracion en el el grupo.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL ALIMENTACIÓN PRESENTACION PERSONAL DESCANSO Y SUEÑO EJERCICIO FISICO	Promover y facilitar, dentro de la población en general, la adquisición de estilos de vida saludable y la reducción de comportamientos de riesgo como, por ejemplo,aseo corporal, alimentacion, presentacion personal, descansos y sueño, actividad física, prevención de lesiones en el cuerpo, la afectividad, los problemas de salud mental y el afrontamiento en la sociedad entre otras.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA ESFUERZO Y SUPERACIÓN CHARLAS TALLERES PADRES E HIJOS	Ejecutar charlas, capacitaciones y talleres interdisciplinares (nutricion, trabajo físico, medico deportivo, fisioterapeutico y psicologico) y con los instructores que fortalezcan y apoyen los procesos de aprendizaje, competitivos, de indole familiar y socioafectivos.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN CONVIVENCIA DEPORTIVA JUEGO LIMPIO TOLERANCIA RESOLUCION DE CONFLICTOS	Desarrollar las competencias emocionales y relacionales, de acción y reflexión de los deportistas, a fin de lograr una mayor efectividad en el logro de los objetivos personales y organizacionales, orientados a desarrollar las actitudes y habilidades que permitan tolerar las presiones y frustraciones de la vida cotidiana, capacidad de trabajo en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará más posibilidades de desarrollo de la convivencia deportiva y el juego limpio con tolerancia.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS JUEGO JUEGO POR ESTACIONES	Ejecutar dinamicas que apoyan y capacitan al deportista para la integragacion grupal e individual a través del liderazgo, el trabajo en equipo y solucion de problemas mediante juegos de integracion.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS CANICAS SALTO DE LAZO YOYO	Reconoce los juegos tradicionales para preservar el patrimonio cultural, autóctono y relevante de una sociedad, promueve que los niños desde su edad temprana hasta la juventud tengan conocimiento de los valores culturales e identitarios de su región, y sirva de medio lúdico o recreativo.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PRE DEPORTIVOS MASH RECREATIVO	Trabajar y desrrollar habilidades basicas del movimiento a través de circuitos recreativos como pre deportivos y mash para la integracion del grupo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIBAL HABILIDADES ACUATICAS HIJOS Y PADRES FESTIVAL INTEGRACION ESCUELA NATACION	demostrar los procesos de formacion deportiva e integracion social y familiar mediante las festivales asignados

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
MUNICIPIO	TABIO

"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
NATACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCIÓN ADAPTACIÓN * FLOTACION Y RESPIRACION	Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortaleza la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios cicliclos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR CORRER SALTAR ATRAPAR RODAR	Desarrollar los patrones basicos del movimiento, locomocion (Andar, Correr, Saltar, Variaciones de Saltos, Desplazarse, Rodar y Trepar), no locomotores (Balancearse, Inclinarse, Girar, Doblar, Estirar) y manipulacion de objetos (Lanzar, Atrapar, Golpear, Patear, Empujar, Levantar) con ejercicios repetitivos generando en el deportista una memoria a largo plazo en los movimientos coorporales realizados.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA EXPLOSIVA RESISTENCIA ALA FUERZA	Contribuir, estimular y promover a través de ejercicios al desarrollo de una mejora de la fuerza (fuerza maxima, fuerza explosiva, fuerza resistencia, etc) a través de diferentes actividades acuaticas, para mejorar el rendimiento de cada uno de los grupos musculares y la habilidad a trabajar individualmente en diferentes dimensiones como base fundamental en el trabajo tecnico y competitivo.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA ANAEROBICA	Generar condiciones cárdio circulatorias y pulmonares que ayuden a la asimilacion de cargas costantes a través de ejercicios de alta duracion o de velocidad, desarrollando la maduracion de los organos y su capacidad para un mejor rendimiento progresivo.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO REACCION	Desarrollar y fortalecer el trabajo de velocidad de reaccion y desplazamiento teniendo en cuenta la ejecucion de la tecnica adecuada en extremidades superiores e inferiores que permitan el mejoramiento de la velocidad de reaccion en diferentes niveles en tiempos diferentes, etapas del aprendizaje y entrenamiento, fortaleciendo por medio de ejercicios especificos de velocidad segun su evolucion en los diferentes niveles.
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA PASIBA	Ejecutar movimientos de maxima amplitud de un grupo muscular determinado con ayuda y sin ayuda externa de los ejercicios expuetos; Concientizando sobre la importancia de la flexibilidad como elementos fundamental para prevenir lesiones y el mejoramiento de la tecnica en el estilo.
		TECNICO	DESTREZAS	1	HABILIDADES ACUATICAS	FLOTACION BURBUJAS PATADA IMERSIONES SALTOS	Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.
				2			
				3			
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NATACION RECORS TIEMPOS ESCENARIOS	Analiza y entiende la historia de la natación según su evolucion a traves de la historia y conoce y entiende los 4 estilos base de la natación carreras.
				2	REGLAMENTACION	NATACION MEDIDAS Y CONDICIONES DE LA PISCINA MARCAS	Reconoce el reglamento estipulado por la Federación Colombiana de Natación (FECNA), de acuerdo a la necesidad que demanda el manejo integral de la Natación carreras reglamenta su desarrollo y participación.
				3			
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO OBEDIENCIA TRABAJO EN EQUIPO * HONESTIDAD * RESPONSABILIDAD * PARTICIPACION * PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA COOPERACION	Desarrolla con responsabilidad y compromiso cada actividad propuesta en el entrenamiento, siguiendo las instrucciones de sus compañeros e instructores, generando valores en el deporte y estimular en las clases sobre el valor correspondiente del mes, con actividades recreativas y de integracion en el el grupo.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL ALIMENTACIÓN PRESENTACION PERSONAL DESCANSO Y SUEÑO EJERCICIO FISICO	Promover y facilitar, dentro de la población en general, la adopción de estilos de vida saludable y la reducción de comportamientos de riesgo como, por ejemplo, aseo corporal, alimentación, presentación personal, descanso y sueño, actividad física, prevencion de lesiones en el cuerpo, la afectividad, los problemas adaptativos y el afrontamiento en la sociedad entre otrós.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA ESFUERZO Y SUPERACIÓN CHARLAS TALLERES PADRES E HIJOS	Ejecutar charlas, capacitaciones y talleres interdisciplinares (nutrición, trabajo físico, medico deportivo, fisioterapeutico y psicologico) y con los instructores que fortalezcan y apoyen los procesos de aprendizaje, competitivos, de indole familiar y socioafectivos.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN CONVIVENCIA DEPORTIVA JUEGO LIMPIO TOLERANCIA RESOLUCION DE CONFLICTOS	Desarrollar las competencias emocionales y relacionales, de acuerdo con las demandas de las tareas, para un mayor efectividad en el logro de los objetivos personales y organizacionales, orientados a desarrollar las actitudes y habilidades que permitan tolerar las presiones y frustraciones de la vida cotidiana, capacidad de trabajo en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindara más posibilidades de desarrollo de la convivencia deportiva y el juego limpio con tolerancia.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS JUEGO JUEGO POR ESTACIONES	Ejecutar dinamicas que apoyan y capasiten al deportista para la integragacion grupal e individual a traves del liderazgo, el trabajo en equipo y solucion de problemas mediante juegos de integracion.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS CANICAS SALTO DE LAZO YOYO	Reconoce los juegos tradicionales para preservar el patrimonio cultural, autóctono y relevante de una sociedad, procurando que los niños desde su edad temprana hasta la juventud tengan conocimiento de los valores culturales e identitarios de su región, y sirva de medio lúdico o recreativo.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PRE DEPORTIVOS MASH RECREATIVO	Trabajar y desrrollar habilidades basicas del movimiento a traves de circuitos recreativos como pre deportivos y mash para la integracion del grupo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIBAL HABILIDADES ACUATICAS HIJOS Y PADRES FESTIVAL INTEGRACION ESCUELA NATACION	demostrar los procesos de formacion deportiva e integracion social y familiar mediante los festivales asignados

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
MUNICIPIO	TABIO

"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
NATACION	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	CAPACIDAD MOTRIZ	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCION ADAPTACION * FLOTACION Y RESPIRACION	Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortaleza la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios ciclicos tales como ritmo, equilibrio, acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR CORRER SALTAR ATRAPAR RODAR	Desarrollar los patrones basicos del movimiento, locomocion (Andar, Correr, Saltar, Variaciones de Saltos, Deslizarse, Rodar y Trepar), no locomotores. (Balancearse, Inclinarse, Girar, Doblar, Estirar.) y manipulacion de objetos (Lanzar, Atrapar, Golpear, Patear, Empujar, Levantar.) con ejercicios repetitivos generando en el deportista una memoria a largo plazo en los movimientos coorporales realizados.
		FISICO	CAPACIDAD FISICA	1	FUERZA	MAXIMA EXPLOSIVA RESISTENCIA ALA FUERZA	Contribuir, estimular y promover a través de ejercicios al desarrollo de una mejora de la fuerza (fuerza maxima, fuerza explosiva, fuerza resistencia, etc) a traves de diferentes actividades acuaticas y de tierra que se desarrollen de acuerdo al grupo muscular y la habilidad a trabajar mejorando sus diferentes dimensiones como base fundamental en el trabajo tecnico y competitivo.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA ANAEROBICA	Generar condiciones cardio circulatorias y pulmonares que ayuden a la asimilacion de cargas costantes a traves de ejercicios de alta duracion o de velocidad, desarrollando la maduracion de los organos y su capacidad para un mejor rendimiento progresivo.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO REACCION	Desarrollar y fortalecer el trabajo de velocidad de reaccion y desplazamiento teniendo en cuenta la ejecucion de la tecnica adecuada en extremidades superiores e inferiores que permitan el mejoramiento de la velocidad y sus diversas manifestaciones en las diferentes etapas del aprendizaje y entrenamiento, fortaleciendo por medio de ejercicios especificos de velocidad segun su evolucion en los diferentes niveles.
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA PASIBA	Ejecutar movimientos de maxima amplitud de un grupo muscular determinado con ayuda y sin ayuda externa de los ejercicios esputeos; Concientizando sobre la importancia de la flexibilidad como elementos fundamental para prevenir lesiones y el mejoramiento de la tecnica en el estilo.
		TECNICO	ESTILOS	1	HABILIDADES ACUATICAS	FLOTACION BURBUJAS PATADA IMERSIONES SALTOS	Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.
				2	TECNICA ESTILOS NATACION	CALENTAMIENTO AGUA AFLOJES R1 R2 EJERCICIOS TÉCNICA 4 ESTILOS BADEO DINAMICO Y ESTATICO	Potenciar la resistencia aerobica y la capacidad cardio vascular como base fundamental en el desarrollo y ejecucion de las habilidades tecnicas de la natacion.
				3			
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NATACION RECORS TIEMPOS ESCENARIOS	Analiza y entiende la historia de la natacion segun su evolucion a través de la historia y conoce y entiende los 4 estilos base de la natacion carreras.
				2	REGLAMENTACION	NATACION MEDIDAS Y CONDICIONES DE LA PISCINA MARCAS	Reconoce el reglamento estipulado por la Federación Colombiana de Natación (FECNA), de acuerdo a la necesidad que demanda el manejo integral de la Natación carreras reglamenta su desarrollo y participación.
				3			
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	FORMACION HUMANA	1	VALORES	**RESPETO** **RESPONSABILIDAD** **COMPAÑERISMO** **OBEDIENCIA** **TRABAJO EN EQUIPO * LEALTAD HUMILDAD PARTICIPACION PERSEVERANCIA AUTOCOMINIO RECOMPENSA COOPERACION**	Desarrolla con responzabilidad y compromiso cada actividad propuesta, socializando de manera respetuza y afectiva con los compañeros e instructores y generando valores en el deportista y estimulo en las clases sobre el valor correspondiente del mes, con actividades recreativas y de integracion en el el grupo.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL ALIMENTACION PRESENTACION PERSONAL DESCANSO CUIDADO EJERCICIO FISICO	Promover y facilitar, dentro de la población en general, la adquisición de estilos de vida saludable y la reducción de riesgos como, por ejemplo,aseo corporal, alimentación, presentacion personal, descanso y sueño, actividad fisica, prevencion de lesiones en el cuerpo, la afectividad, los problemas adolescentes y el alcohol en la
				3	MOTIVACION	ACTITUD POSITIVA ESFUERZO Y SUPERACION CHARLAS TALLERES PADRES E HIJOS	Ejecutar charlas, capacitaciones y talleres interdisciplinares (nutricion, trabajo fisico, medico deportivo, fisioterapeuta, psicologico) y con los instructores que fortalezcan y apoyen los procesos de aprendizaje, competitivos, de indole familiar y sociafectivos.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION CONVIVENCIA DEPORTIVA JUEGO LIMPIO TOLERANCIA RESOLUCION DE CONFLICTOS	Desarrollar las competencias emocionales y relacionales, de acción y reflexión de los deportistas, a fin de lograr una mayor efectividad en el logro de los objetivos personales y organizacionales, orientadas a desarrollar las actitudes y habilidades que permiten tolerar las frustraciones de la vida cotidiana, capacidad de trabajo en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brinde nuevas posibilidades de desarrollo de la convivencia deportiva y el juego limpio con tolerancia.
		RECREACION	ACTIVIDAD RECREATIVA	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS JUEGO JUEGO POR ESTACIONES	Ejecutar dinamicas que apoyan y capaciten al deportista para la integragacion grupal e individual a través del liderazgo, el trabajo en equipo y solucion de problemas mediante juegos de integracion.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS CANICAS SALTO DE LAZO YOYO	Reconoce los juegos tradicionales para preservar el patrimonio cultural, autóctono y relevante de una sociedad, asegurando que los niños desde su edad temprana hasta la juventud tengan conocimiento de los valores culturales e identitarios de su región, y sirva de medio lúdico o recreativo.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PRE DEPORTIVOS RECREATIVO	Trabajar y desrrollar habilidades basicas del movimiento a traves de circuitos recreativos como pre deportivos y rosas para la integracion del grupo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIBAL HABILIDADES ACUATICAS HIJOS Y PADRES FESTIVAL INTEGRACION ESCUELA NATACION	Demostrar los procesos de formacion deportiva e integracion social y familiar mediante los festivales asignados

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FABIO HUMBERTO ACONTE CARRILLO
MUNICIPIO	TABIO

3. Cuadro de cobertura de colores.

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	5	7		5	1	6									12
7 AÑOS	2	5		2	1	4									7
8 AÑOS	3	3		2		3									5
9 AÑOS	4	8	1	4	2	6									13
10 AÑOS	2	3		2		3									5
11 AÑOS	4	9		4	2	7									13
12 AÑOS	4	2		4	1	1									6
13 AÑOS	4	3		4	1	2									7
14 AÑOS	3	1		3	1	0									4
15 AÑOS	0	0		0		0									0
16 AÑOS	1	1		1		1									2
17 AÑOS	0	1		0		1									1
TOTALES	32	43	1	31	9	34	0	0	0	0	0	0	0	0	75

4. Asistencias (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN A
MES: DICIEMBRE 2022

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	Ian Hernandez alvarez	3214306274		1			1		1		1			0		1		1			0		1		1									10	8	2	80%
2	Juan Sebastian Ballesteros	3143827754		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1									10	8	2	80%
3	Karen Sofia Serpa Rodriguez	3108798655		1			0		1		1			1		1		1			1		1		0									10	8	2	80%
4	Tatiana Isabella Cerpa	3108798655		1			1		0		1			1		1		1			1		0		1									10	8	2	80%
5	Salome Castrillon Betancur	3196096121		1			0		1		1			1		1		0			0		1		1									10	7	3	70%
6	Mateo Rodriguez Prada	3123467021		1			1		0		1			0		1		1			1		1		0									10	7	3	70%
7	Daniel Felipe León Mendez	3144144026		1			0		1		1			0		1		1			1		0		1									10	7	3	70%
8	Olivia Moya Parra	3186934522		1			1		0		1			1		1		1			0		1		0									10	7	3	70%
9	Ligan Isabella Gil Acero	3215421430		1			1		1		0			1		1		1			1		0		1									10	8	2	80%
10	Leidy Salome acero camacho	3229499513		1			0		0		1			0		1		1			1		1		1									10	7	3	70%
11	MARIA JOSÉ GUTIERREZ GALEANO	3005206854		1			1		0		1			1		1		1			1		1		0									10	8	2	80%
12	Antonio Arias	3185282126		1			1		1		1			0		1		1			1		0		1									10	8	2	80%
13	LAURA VALERIA FANDIÑO CONTRERAS	3134502452		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1									10	8	2	80%
14	Mira Jose Palomino Vargas	3024172825		1			1		1		0			1		1		0			1		1		1									10	8	2	80%
15	Edwin Andrs Camacho Cano	3148717305		1			0		1		1			0		1		1			1		1		1									10	8	2	80%
16	Roman Gonsalez ramos	3044399996		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1									10	9	1	90%
17	LUCIA PATARROYO MUÑETON	3138319031		1			0		1		1			1		1		1			1		0		1									10	8	2	80%
18	Nathan Andres Parada Vasquez	3017497524		1			1		0		1			1		1		1			1		1		0									10	8	2	80%
19	Juan Esteban pueda Castro	3203448520		1			1		1		0			1		1		0			1		1		1									10	8	2	80%
20	ISIS VIOLETA SANCHEZ RODRÍGUEZ	3112959221		1			1		1		1			1		1		1			0		1		0									10	8	2	80%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN B
MES: DICIEMBRE 2022

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	Isabella Sanches	3107922068		1			1		1		1			0		1		1			0		1		0									10	7	3	70%
2	Martin Ospina Velazco	3057707472		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1									10	8	2	80%
3	Juanita Sanches Orjuela	3124824233		0			0		1		1			1		1		1			1		1		0									10	7	3	70%
4	DANA ISABELLA MORALES CASTRO	3046761916		1			1		0		1			1		1		1			1		0		0									10	7	3	70%
5	DIANA VALERIA QUINTERO MURCIA	3204528478		0			0		1		1			1		0		0			0		1		1									10	5	5	50%
6	Sara sophia palomares carrillo	3014557077		1			1		0		1			0		1		1			1		1		0									10	7	3	70%
7	Aria Milena Sanchez Fernandez	3138833544		1			0		1		1			0		1		1			1		0		1									10	7	3	70%
8	KEVIN SAMUEL PÉREZ ALZATE	3124242317		1			1		0		1			1		1		1			0		1		0									10	7	3	70%
9	Kristopher David Dieces Castañeda	3176832900		1			1		1		0			1		1		1			1		0		1									10	8	2	80%
10	ISABELLA GONZALES ZORZA	3187932860		1			0		0		1			0		1		1			0		1		1									10	5	5	50%
11	Ashley Juliana Romero Suárez	3208731833		1			1		0		0			1		1		1			1		1		0									10	7	3	70%
12	GREGOR SANTIAGO SANCHEZ RODRÍGUEZ	3112959221		1			1		1		1			0		1		1			1		0		1									10	8	2	80%
13	Sara Valentina Sanches Vargas	3102324579		0			0		1		1			1		0		1			1		1		1									10	7	3	70%
14	Saray Daniela Monroy Vega	3156694260		1			1		1		0			1		1		0			1		0		0									10	6	4	60%
15	PAOLA YULIETH MORALES CASTRO	3046761916		1			0		1		1			0		0		1			0		1		1									10	6	4	60%
16	LAURA MARIANA QUINTERO MURCIA	3204528478		1			1		1		1			0		1		1			0		1		0									10	7	3	70%
17	María José Julio Cruz	3166279392		0			0		1		1			1		1		1			1		0		1									10	7	3	70%
18	Nicol Tatiana carrillo Urbina	3132208831		1			1		0		1			1		1		1			1		1		0									10	8	2	80%
19	María Paula Palomares	3014557077		1			1		1		0			1		1		0			1		1		1									10	8	2	80%
20	sergio david garcia casas	3133683780		1			1		1		1			1		1		1			0		1		0									10	8	2	80%

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

MES: DICIEMBRE 2022

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 Tunarosa Garzon	3125514308		1			0		1		0			1		1		1			1		1		0									10	7	3	70%
2	Pablo Esteban Santana Bello	3045603623		0			1		1		1			1		1		1			0		1		1									10	8	2	80%
3	Matías Santiago bello lopez	3115857177		1			1		1		0			1		1		0			1		1		0									10	7	3	70%
4	Valeria rincon moreno	3204715383		1			1		0		0			0		1		1			1		0		1									10	6	4	60%
5	Samuel Alejandro Camacho gomez	3222229599		0			0		1		1			1		1		0			0		1		1									10	6	4	60%
6	Gabriel Alejandro Mendez Melo	3144144026		1			1		1		0			1		0		1			1		1		0									10	7	3	70%
7	Matías Rodríguez prada	3123467021		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1									10	8	2	80%
8	Sara Sofia julio Canchon	3142906119		1			0		1		0			1		0		1			1		1		0									10	6	4	60%
9	Simón Serna Aristizábal	3208409391		1			1		0		1			0		1		1			1		0		1									10	7	3	70%
10	Damian Andres Forero	3143154154		1			0		1		1			1		1		0			1		1		1									10	8	2	80%
11	Miguel Thomas Chisco carrillo	3114457397		1			1		1		0			1		1		1			0		1		0									10	7	3	70%
12	Amy Vanesa Casas Forero	3143154154		1			1		0		1			0		1		1			1		0		1									10	7	3	70%
13	Isabella Ochoa Quintero	3152114129		1			1		0		1			1		1		0			1		1		0									10	7	3	70%
14	Juan Sebastian Garzon Acosta	3176502098		0			1		0		0			1		1		1			1		1		1									10	7	3	70%
15	Emily Mariana Triviño Ramírez	3202216478		1			0		1		1			1		1		0			1		1		1									10	8	2	80%
16	Sara Sofia Garzon Gonzales	3115776073		1			0		1		0			1		1		0			1		1		1									10	7	3	70%
17	WILMER ANDRES VANEGAS CONTRERAS	3134502452		1			1		0		1			1		1		1			1		1		0									10	8	2	80%
18	ALICIA PATARROYO MUÑETON	3138319031		1			1		1		0			1		0		1			1		0		0									10	6	4	60%
19	Christin Gabriela Parada Vasquez	3017497524		0			1		1		1			1		1		1			0		1		1									10	8	2	80%
20	Cielo Sofia ángulo Acuña	3118822467		1			0		1		0			1		1		1			1		0		1									10	7	3	70%

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

MES: DICIEMBRE 2022

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	Mariana Otero Moreno	3208437741		0			0		1		1			1		1		0			0		1		1									10	6	4	60%
2	Santiago Ramirez Romero	3227848401		1			1		1		0			1		0		1			1		1		0									10	7	3	70%
3	Sara Valentina rincón moreno	3204715383		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1									10	8	2	80%
4	Dani Mayoli fuentes	3132858890		1			0		1		0			1		0		1			1		1		0									10	6	4	60%
5	Tomas Moya Parra	3186934522		1			1		0		1			0		1		1			1		0		1									10	7	3	70%
6	Erika Fernanda Borrego Ramirez	3212947021		1			0		1		1			1		1		0			1		1		1									10	8	2	80%
7	Paula Valentina Triviño Ramírez	3202216478		1			1		1		0			1		1		1			0		1		0									10	7	3	70%
8	Nicole Vanessa Cretina Ramirez	3212947021		1			1		0		1			0		1		1			1		0		1									10	7	3	70%
9	Mario Alejandro Duran Camacho	3212954860		1			1		0		1			1		1		0			1		1		0									10	7	3	70%
10	Adres camilo Ariza Orjuela	3182201018		0			1		0		0			1		1		1			1		1		1									10	7	3	70%
11	Jose Alejandro Silva Castro	3144860529		1			0		1		1			1		1		0			1		1		1									10	8	2	80%
12	Lina paola Silva Castro	3144860529		1			0		1		0			1		1		0			1		1		1									10	7	3	70%
13	Maria Alejandra Silva Castro	3144860529		1			1		0		1			1		1		1			1		1		0									10	8	2	80%
14	Juan Sebastian Ramirez	3114474995		1			1		1		0			1		0		1			1		0		0									10	6	4	60%
15	Giber Farley Durango Henao	3136739071		0			1		1		1			1		1		1			0		1		1									10	8	2	80%
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!

5. Registro fotográfico de sesiones de clases 10 por nivel (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)


















































6. Anexar 3 planes mensuales de los últimos tres meses y 36 sesiones del mes de noviembre (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: TABIO**			
LUGAR:				TERMALES Y POLIDEPORTIVO TABIO		**HORARIO DE PRACTICA:**		LUNES DE 3 PM A 7:30 PM, MIERCOLES Y VIERNES DE 3 A 7 PM Y VIERNES DE 8 AM A 10 AM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO	X		X		X	
			JUSTICIA	X		X		X	
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X		X		X	
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO						
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN					X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA					X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA VENTRAL			X		X	
			PATADA DORSAL			X		X	
			BRAZADA			X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			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: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES			NOVIEMBRE		MUNICIPIO: TABIO			
LUGAR:			TERMALES Y POLIDEPORTIVO TABIO		HORARIO DE PRACTICA:		LUNES DE 3 PM A 7:30 PM, MIERCOLES Y VIERNES DE 3 A 7 PM Y VIERNES DE 8 AM A 10 AM	
NIVEL			INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES			NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X		X	
			RESPONSABILIDAD	X	X		X	
			COMPAÑERISMO	X	X		X	
			JUSTICIA	X	X		X	
			COOPERACION	X	X		X	
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X	X		X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X		X	
			PERSEVERANCIA	X	X		X	
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA	X	X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		X	
			CALENTAMIENTO	X	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X		X	
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X		X	
			DIFERENCIACION	X	X		X	
			REACCIÓN		X		X	
			ADAPTACIÓN	X	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X		X	
			VELOCIDAD	X	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X	X		X	
			RESISTENCIA				X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA VENTRAL		X		X	
			PATADA DORSAL		X		X	
			BRAZADA		X		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			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: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: TABIO**		
LUGAR:				TERMALES Y POLIDEPORTIVO TABIO		**HORARIO DE PRACTICA:**		LUNES DE 3 PM A 7:30 PM, MIERCOLES Y VIERNES DE 3 A 7 PM Y VIERNES DE 8 AM A 10 AM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO	X		X		X	
			JUSTICIA	X		X		X	
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X		X		X	
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA	X		X		X	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION	X		X		X	
			DIFERENCIACION	X		X		X	
			REACCIÓN			X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA					X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA VENTRAL			X		X	
			PATADA DORSAL			X		X	
			BRAZADA			X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			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: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Planeación iniciación noviembre 2022

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/11/2022	**Lugar: TERMELES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 3PM A 5PM**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 40**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de coordinación viso manual

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2.CONTROL DE ASISTENCIA	llamado a lista		10	
3.	Movilidad Articular			
4. juego de activacion cogidos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. trabajo de lanzamientos en pelotas	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de coordinacion de manos y pies		Explosiva	**x**		
3. salto de lazo	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO gusanos de espuma**
1. lanzar pelotas con mano derecha recoger con mano izquierda	Acoplamiento	**x**	20	
2. caminar de un lugar a otro con objetos	Ritmo			
3. satar lazo estatico y con desplazamiento	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	se realiza charla sobre el valor trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/11/2022	Lugar: polideportivo tabio	Municipio: TABIO	Hora: 3 pm a 5pm	N° de sesión: 74	N° de semana: 29
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 40		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: fomentar el codicionamiento fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. asistencia	llamado a lista	x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajo de trote	Fuerza	Maxima			
2. correr, trotar y saltar		Explosiva		10	
3. desplazamientos diferentes direcciones	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua
1. saltar	Acoplamiento	x	20	
2. Carrera maxima velocidad	Ritmo	x	15	
3. cambio de posicion	Equilibrio			
4.desplazamiento laterales, adelante y atrás de un l	Orientación	x	15	
5	Diferenciación	x	10	
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	generar nuevas espectativas del deporte de la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 3 pm a 5 pm**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 40**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: trabajo de velocidad recorridos cortos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. patada ondulacion	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2 juego predeportivo congelados en el agua		Explosiva	**x**	20	
3 desplazamientos cortos con objetos	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1. recorrido obstaculos	Acoplamiento			
2 circuitos de velocidad por equipos	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	generar trabo en equipo dentro de las sesiones cla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/11/2022	Lugar: TERMALES	Municipio: TABIO	Hora: 3 pm a 5 pm	N° de sesión: 76	N° de semana: 29
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 40		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: Desarrollar patada lateral y desplazamientos y respiraciones con brazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. asistencia	llamado a lista	x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
	Capacidad	Manifestaciòn		90	
1. patada lateral	Fuerza	Maxima	x	10	
2 patada simultanea		Explosiva	x	20	
3 desplazamientos cortos y largos	Resistencia	Aerobica			
4 desplazamiento (perrito)		Anaerobica	x	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1. posicion corporal y desplazamiento con element	Acoplamiento			
2 imerciones sacar elementos del fondo	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	generar trabo en equipo dentro de las sesiones cla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/11/2022	Lugar: TERMALES TABIO	Municipio: TABIO	Hora: 3 pm a 5 pm	N° de sesión: 77	N° de semana: 30
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 40		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo habilidades basicas (saltar, correr, reptar,caminar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	x	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	x	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : tablas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. correr diferentes distacias	Fuerza	Maxima			
2. caminar sobre diferentes superficies		Explosiva	x	10	
3. circuitos de reptar y caminar	Resistencia	Aerobica	x	10	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : tablas
1. juego por equipos	Acoplamiento	x	20	
2. rondas de agrupacion	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1			10	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	seda una charla para que se realizan las pruebas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/11/2022**	**Lugar: Polideportivo Tabio**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 3 pm a 5 pm**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 40**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: trabajo velocidad de reacción

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicos de dezplazamiento con sonido		Maxima			
2. posiciones de salida fuera	Fuerza	Explosiva	**x**	10	
3.trabajo abdominal y ondulatorio 25 mts		Aerobica	**x**	10	
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica			
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
1.velocidad en patada ventral	Acoplamiento	**x**	20	
2. desplazamientos laterales y dorsales	Ritmo	x	10	
3. velocidad por medio de predeportivo en el agua	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1			**10**	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ablar de los ejercicios y el desarrollo de la misma	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/11/2022	Lugar: TERMALES	Municipio: TABIO	Hora: 3 pm a 5 pm	N° de sesión: 79	N° de semana:30
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 40		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: Desarrollar patada ventral y dorsal con elemento desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1.presentacion clase	Introduccion a la clase		x	5	
2. asistencia	llamado a lista		x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
	Capacidad	Manifestaciòn		90	
1. patada ventral con una pierna	Fuerza	Maxima	x	10	
2 patada con desplazamiento		Explosiva	x	20	
3 cambio de posicion en la patada	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	x	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1. posicion corporal y desplazamiento con element	Acoplamiento			
2 imerciones y con desplazamiento	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	para que sirve la patada en la natación	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 3 pm a 5 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 40**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: desplazamientos corporales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : gusanos**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase		**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista		**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. saltar de diferentes alturas	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2 patada sentado		Explosiva	**x**	20	
3. patada según posicion del cuerpo	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
1. posicion corporal y desplazamiento con element	Acoplamiento			
2 convinar distancias cortas y largas con obstaculos	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	patada en casa centado en cilla	

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/11/2022	Lugar: TERMALES	Municipio: TABIO	Hora: 3 pm a 5 pm	N° de sesión: 81	N° de semana: 31
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 40		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: ejecutar despazamientos en patada de ondulacion y laterales rspiracion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	x	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	x	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajo de patada velocidad	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos de un lugar a otro en diferentes posiciones con elemento		Explosiva			
3.Cambios de ritmo en carrera dentro del agua	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar
1.saltos de una punto atro con variacion(a dos pie,	Acoplamiento	x	20	
2. desplazamientos ventral y dorsal velocidad	Ritmo	x	10	
3.saltos fuera de la piscina e imerciones	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicios de impulsiones, braseos. Balanceos	x		10	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	hablar sobre la casa y el desarrollo de la misma	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/11/2022	Lugar: TERMALES	Municipio: TABIO	Hora: 3 pm a 5 pm	N° de sesión: 82	N° de semana: 31
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 40		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo rondas y predeportivos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	x	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	x	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajar la articulaciones del cuerpo para	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos predeportivo lansamientos		Explosiva			
3. juego congelados y rondas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar
1. rondas	Acoplamiento	x	20	
2. juegos de integracion	Ritmo	x	10	
3.predeportivos	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción	x	10	
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ejercicios y trabajo en equipo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 3 pm a 5 pm**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 40**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: trabajo patada y inicio brazada

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.patada con elemento y brazada		Maxima			
2. desplazamientos de un lugar a otro en	Fuerza	Explosiva			
3.Cambios de ritmo en carrera dentro del agua con		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica	**x**	10	
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1.saltos de una punto atro y desplazamiento con	Acoplamiento	**x**	20	
2. desplazamientos ventral y dorsal y posicion del	Ritmo	x	10	
3.saltos fuera de la piscina e imerciones	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción	x	10	
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ejercicios y trabajo en equipo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 3 pm a 5 pm**	**N° de sesión: 84**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 40**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: inicio desplazamiento en brazada y patada

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. INTEGRACION	Fuerza	Maxima			
2. PADRES DE FAMILIA AMOR Y AMISTAD		Explosiva			
3.COMPARTIR	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1.saltos de una punto atro y desplazamiento con	Acoplamiento	**x**	20	
2. desplazamientos ventral y dorsal y posicion del	Ritmo	x	10	
3.saltos fuera de la piscina e imerciones	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción	x	10	
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ejercicios y trabajo en equipo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Planeación fundamentación noviembre 2022

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

Fecha: 03/11/2022	**Lugar: TERMELES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5PM A 6PM**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de coordinación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2.CONTROL DE ASISTENCIA	llamado a lista		10	
3. Calentamiento activo juego	Movilidad Articular			
4. congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. trabajo de lanzamiento	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de coordinacion de manos y pies		Explosiva	**x**		
3. salto de lazo	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO gusanos de espuma**
1. lanzar pelotas con mano derecha y con mano izquierda	Acoplamiento	**x**	20	
2. caminar de un lugar a otro obstaculos	Ritmo			
3. satar lazo estatico y con desplazamiento	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	se realiza charla sobre el valor trabajo en equipo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/11/2022**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: Acodicionamiento fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de trote		Maxima			
2. correr, trotar y saltar	Fuerza	Explosiva		10	
3. desplazamientos diferentes direcciones		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica	**x**	10	
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua**
1. saltar	Acoplamiento	**x**	20	
2. Carrera maxima velocidad	Ritmo	x	15	
3. cambio de posicion	Equilibrio			
4.desplazamiento laterales, adelante y atrás de un lug	Orientación	x	15	
5	Diferenciación	x	10	
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	generar nuevas espectativas del deporte de la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 75**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: trabajo de velocidad recorridos en patada ventral y dorsal

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. patada ventral	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2 juego predeportivo congelados en el agua		Explosiva	**x**	20	
3 desplazamientos cortos con objetos	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1. recorrido obstaculos	Acoplamiento			
2 circuitos de velocidad por equipos	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	generar trabo en equipo dentro de las sesiones cla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5pm a 6pm**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: Desarrollar patada lateral y respiraciones con brazos bilateral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. patada bilateralateral	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2 patada simultanea con respiracion		Explosiva	**x**	20	
3 desplazamientos cortos y largos	Resistencia	Aerobica			
4 desplazamiento con elemento		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1. posicion corporal y desplazamiento con elemento	Acoplamiento			
2 imerciones sacar elementos del fondo	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	generar trabo en equipo dentro de las sesiones cla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/11/2022**	**Lugar: TERMALES TABIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 77**		**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo habilidades basicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : tablas
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. correr diferentes distacias		Maxima			
2. caminar sobre diferentes superficies	Fuerza	Explosiva	**x**	10	
3. circuitos por grupos		Aerobica	**x**	10	
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica			
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : tablas
1. juego por equipos	Acoplamiento	**x**	20	
2. rondas de agrupacion	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1			**10**	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	seda una charla para que se realizan las pruebas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/11/2022	Lugar: Polideportivo Tabio	Municipio: TABIO	Hora: 5 pm a 6 pm	N° de sesión: 78	N° de semana: 30
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 20		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: trabajo velocidad de reacción y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	x	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	x	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : tablas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ejercicos de dezplazamiento con sonido		Maxima			
2. salidas de 10 mts velocidad	Fuerza	Explosiva	x	10	
3.trabajo abdominal y de reaccion		Aerobica	x	10	
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica			
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : tablas
1.velocidad 10 mts	Acoplamiento	x	20	
2. desplazamientos por sonidos en velocidad	Ritmo	x	10	
3. velocidad por medio de predeportivo cogidos	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1			10	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ablar de los ejerciccios y el desarrollo de la misma	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/11/2022	Lugar: TERMALES	Municipio: TABIO	Hora: 5 pm a 6 pm	N° de sesión: 79	N° de semana:30
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 20		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: Desarrollar patada ventral y dorsal con elemento desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. asistencia	llamado a lista	x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
	Capacidad	Manifestaciòn		90	
1. patada ventral con una pierna	Fuerza	Maxima	x	10	
2 patada con desplazamiento		Explosiva	x	20	
3 cambio de posicion en la patada	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	x	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1. posicion corporal y desplazamiento con elemento	Acoplamiento			
2 imerciones y con desplazamiento	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	para que sirve la patada en la natación	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: desplazamientos por medio de juegos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : gusanos**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. saltar de diferentes alturas	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2 patada sentado		Explosiva	**x**	20	
3. patada según posicion del cuerpo	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
1. posicion corporal y desplazamiento con elemento	Acoplamiento			
2 convinar distancias cortas y largas con obstaculos	Ritmo	x	10	
3 juegos predeportivos	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	patada en casa centado en cilla	

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: ejecutar despazamientos en patada de ondulacion y brazada

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de patada velocidad		Maxima			
2. desplazamientos de un lugar a otro en diferentes	Fuerza	Explosiva			
3.Cambios de ritmo en carrera dentro del agua		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica	**x**	10	
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1.saltos de una punto atro con variacion(a dos pie, a	Acoplamiento	**x**	20	
2. desplazamientos ventral y dorsal velocidad	Ritmo	x	10	
3.saltos fuera de la piscina e imerciones	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.ejercicios de impulsiones, braseos. Balanceos	**x**		**10**	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	hablar sobre la casa y el desarrollo de la misma	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo rondas y predeportivos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajar la articulaciones del cuerpo para mejorar	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos predeportivo lansamientos		Explosiva			
3. juego congelados y rondas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1. rondas	Acoplamiento	**x**	20	
2. juegos de integracion	Ritmo	x	10	
3.predeportivos	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción	x	10	
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ejercicios y trabajo en equipo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/11/2022	Lugar: TERMALES	Municipio: TABIO	Hora: 5 pm a 6pm	N° de sesión: 83	N° de semana: 32
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 20		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: trabajo patada y inicio brazada

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	x	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	x	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.patada con elemento y brazada	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos de un lugar a otro en diferentes		Explosiva			
3.Cambios de ritmo en carrera dentro del agua con el	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar
1.saltos de una punto atro y desplazamiento con	Acoplamiento	x	20	
2. desplazamientos ventral y dorsal y posicion del	Ritmo	x	10	
3.saltos fuera de la piscina e imerciones	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción	x	10	
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ejercicios y trabajo en equipo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un

Objetivo Especifico: inicio desplazamiento en brazada y patada

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. INTEGRACION		Maxima			
2. PADRES DE FAMILIA AMOR Y AMISTAD	Fuerza	Explosiva			
3.COMPARTIR		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica	**x**	10	
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1.	Acoplamiento	**x**	20	
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción	x	10	
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ejercicios y trabajo en equipo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Planificación perfeccionamiento noviembre 2022

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/11/2022	**Lugar: TERMELES**	**Municipio: TABIO**		**Hora: 6pm a 7 pm**	**N° de sesión: 73**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de patada y brazada de espalda

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posicion del cuerpo espalda

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2.CONTROL DE ASISTENCIA	llamado a lista		10	
3.	Movilidad Articular			
4. juego de activacion cogidos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. estilo espalda 100 x 25 mts	Fuerza	Maxima			
2. patada espalda		Explosiva	**x**		
3. patada espalda 4 x 50mts	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO gusanos de espuma**
1. imerciones totales de estremidades superiores	Acoplamiento	**x**	20	
2. caminar y realizar burbujas	Ritmo			
3. flotacion con elemto	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	se realiza charla sobre el valor trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO TABIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 a 7 pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de fuerza piernas y brazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): potencia patada y brazos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. gradas 10 x 5		Maxima	**x**	10	
2 flexion de brazos 10 x 4	Fuerza	Explosiva	**x**	20	
3 desplazamientos cortos en gradas y fexiones		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica	**x**	20	
5		Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica		10	
9	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1. recorrido gradas 10 x 5	Acoplamiento				
2 circuitos de subir y bajar por equipos	Ritmo		x	10	
3	Equilibrio				
4	Orientación				
5	Diferenciación				
6	Reacción				
7	Adaptación		x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	generar trabo en equipo dentro de las sesiones cl	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07 /11/2022	Lugar: TERMELES	Municipio: TABIO	Hora: 6 a 7 pm	N° de sesión: 75	N° de semana: 29
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: Desarrollar patada espalda con elemento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posicion coorporal para espalda y brazada

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. asistencia	llamado a lista	x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
	Capacidad	Manifestaciòn		90	
1. patada espalda dentro y fuera de la piscina	Fuerza	Maxima	x	10	
2 patada espalda con elemento		Explosiva	x	20	
3 desplazamientos cortos y largos con y sin elemento	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	x	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1. posicion corporal y desplazamiento con elemento	Acoplamiento			
2 imerciones sacar elementos del fondo	Ritmo	x	10	
3 brazada y patada espalda	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	generar trabo en equipo dentro de las sesiones cla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 /11/2022	**Lugar: TERMELES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 pm a 7 pm**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de patada y brazada espalda y libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): libre y espalda

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	x	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	x	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : tablas
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Patada lateral con elemento y brazada		Maxima			
2. patada sin elemento cambio de posicion libre y esp	Fuerza	Explosiva	x	10	
3. patada realizando brazada con elemento espalda lib		Aerobica	x	10	
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica			
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : tablas
1. patada 4 x 50 con elemento	Acoplamiento	**x**	20	
2. libre y espalda con elemento	Ritmo	x	10	
3. desplazamiento con brazada	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1			**10**	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	seda una charla para que se realizan las pruebas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 a 7 pm**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**

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

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de fuerza brazo y piernas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : tablas
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicos de desplazamiento en gradas		Maxima			
2. trabajo pliometrico	Fuerza	Explosiva	**x**	10	
3.trabajo abdominal		Aerobica	**x**	10	
4 trabajo 20 mts en carrera	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica			
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : tablas
1.velocidad con abdominales	Acoplamiento	**x**	20	
2. desplazamientos en sigsa	Ritmo	x	10	
3. velocidad por medio de predeportivo	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1			**10**	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	hablar de los ejerciccios y el desarrollo de la misma	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 pm a 7pm**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: Desarrollar patada y desplazamientos brazada libre y espalda

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): libre y espalda

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase		**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista		**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. patada alternado brazada	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2 patada con desplazamiento cordinado brazada		Explosiva	**x**	20	
3 cambio de posicion en la patada y brazada	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1. posicion corporal y desplazamiento con elemento	Acoplamiento			
2 imerciones y con desplazamiento	Ritmo	x	10	
3 patada y brazada libre y espalda	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	para que sirve la patada en la natación	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 pm a 7 pm**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: patada y brazada libre y espalda

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): espalda inicio a pecho

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : gusanos**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. patada y brazada espalda		Maxima	**x**	10	
2 patada pecho con elemento	Fuerza	Explosiva	**x**	20	
3. patada sin elemento según posicion del cuerpo		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica	**x**	20	
5		Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica		10	
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
1. posicion corporal y desplazamiento con elemento	Acoplamiento			
2 entradas y salidas	Ritmo	x	10	
3 brazada y patada según posicion espalda pecho	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	patada en casa centado en cilla	

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

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

Fecha:	**21/11/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 pm a 7 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo predeportivo y recreativo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego predeportivo		Maxima			
2. rondas e integracion	Fuerza	Explosiva			
3.		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica	**x**	10	
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
1. predeportivo de boleivol	Acoplamiento	**x**	20	
2. predeportivo atletismo	Ritmo	x	10	
3. rondas de integracion	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.ejercicios de impulsiones, braseos. Balanceos	**x**		**10**	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	hablar sobre la casa y el desarrollo de la misma	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/11/2022**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 pm a 7 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**

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

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de coordinacion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajar ejercisios bisomanual	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos lansamientos por obstaculos		Explosiva			
3. juego congelados y rondas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
1. rondas	Acoplamiento	**x**	20	
2. juegos de integracion	Ritmo	x	10	
3.predeportivos	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción	x	10	
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ejercicios y trabajo en equipo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 pm a 7 pm**	**N° de sesión: 81**		**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo patada y brazada espalda y pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): inicio a pecho

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.patada con elemento y brazada		Maxima			
2. desplazamientos de un lugar a otro en diferentes	Fuerza	Explosiva			
3.Cambios de ritmo en carrera dentro del agua con el		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica	**x**	10	
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
1. patada pecho y desplazamiento con elememto	Acoplamiento	**x**	20	
2. desplazamientos ventral y dorsal y posicion del	Ritmo	x	10	
3.saltos fuera de la piscina e imerciones	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción	x	10	
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ejercicios y trabajo en equipo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	**Lugar: TERMELES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 PM A 7 PM**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo secmentado de espalda

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): brazada deslizamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de coordinacion en el agua patada y brazada		Maxima			
2. desplazamiento en brazada y patada	Fuerza	Explosiva		10	
3. desplazamientos diferentes posiciones con brazada		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica	**x**	10	
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua**
1. saltar y desplazar	Acoplamiento	**x**	20	
2. Carrera maxima velocidad patada brazada libre	Ritmo	x	15	
3. patear en cambio de posicion con elemento	Equilibrio			
4.desplazamiento con ritmo de patada y brazada	Orientación	x	15	
5	Diferenciación	x	10	
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	generar nuevas espectativas del deporte de la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/11/2022	**Lugar: TERMELES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 PM A 7 PM**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo secmentado de pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): patada pecho deslizamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. INTEGRACION		Maxima			
2. PADRES DE FAMILIA AMOR Y AMISTAD	Fuerza	Explosiva		10	
3.COMPARTIR		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica	**x**	10	
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua**
1.	Acoplamiento	**x**	20	
2.	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	15	
5	Diferenciación	x	10	
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

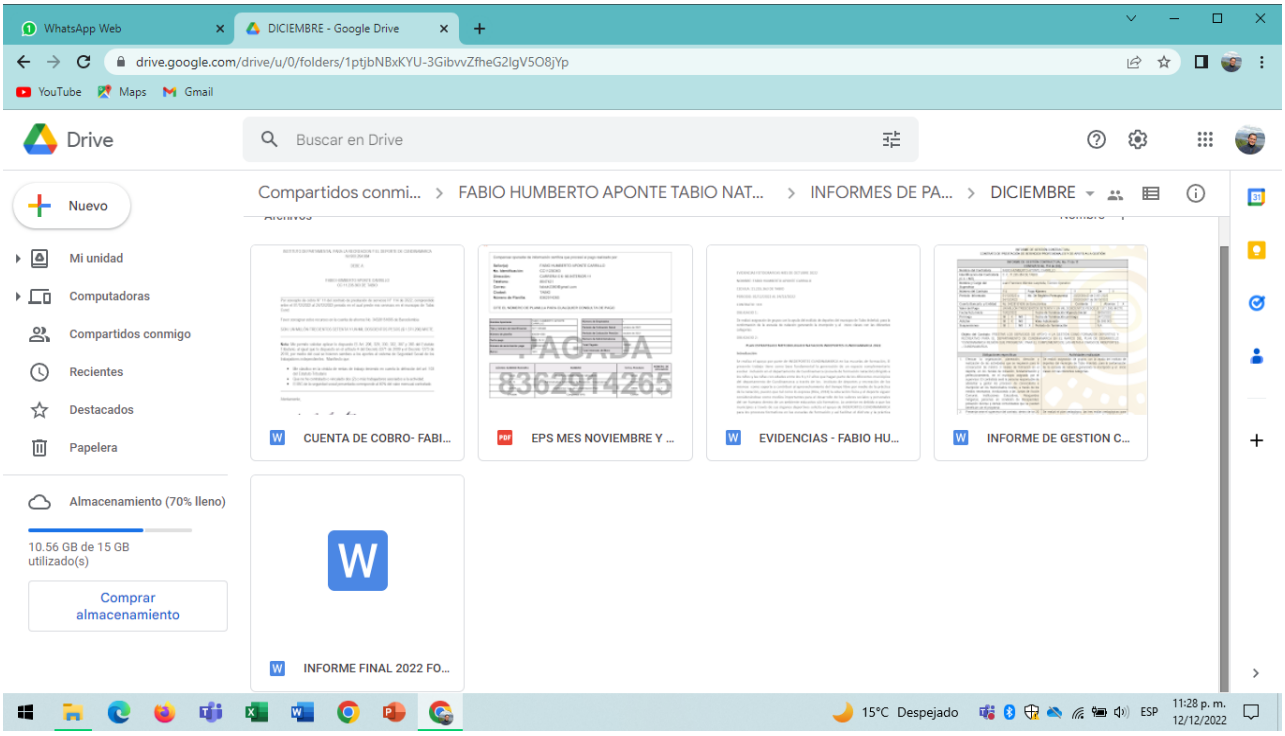
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	generar nuevas espectativas del deporte de la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

7. Pantallazos del drive



8. Anexar Plan mensual y sesiones del mes de diciembre.

plan mensual diciembre 2022

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: TABIO**			
LUGAR:				TERMALES Y POLIDEPORTIVO TABIO		**HORARIO DE PRACTICA:**		LUNES DE 3 PM A 7:30 PM, MIERCOLES Y VIERNES DE 3 A 7 PM Y VIERNES DE 8 AM A 10 AM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO	X		X		X	
			JUSTICIA	X		X		X	
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X		X		X	
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA	X		X		X	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION	X		X		X	
			DIFERENCIACION	X		X		X	
			REACCIÓN			X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA					X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATADA VENTRAL			X		X	
			PATADA DORSAL			X		X	
			BRAZADA			X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			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: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12/2022	**Lugar: TERMELES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 3PM A 5PM**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 40**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de coordinación viso manual

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2.CONTROL DE ASISTENCIA	llamado a lista		10	
3.	Movilidad Articular			
4. juego de activacion cogidos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. trabajo de lanzamientos en pelotas	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de coordinacion de manos y pies		Explosiva	**x**		
3. salto de lazo	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO gusanos de espuma**
1. lanzar pelotas con mano derecha recoger con mano izquierda	Acoplamiento	**x**	20	
2. caminar de un lugar a otro con objetos	Ritmo			
3. satar lazo estatico y con desplazamiento	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	se realiza charla sobre el valor trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/12/2022	Lugar: polideportivo tabio	Municipio: TABIO	Hora: 3 pm a 5pm	N° de sesión: 74	N° de semana: 29
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 40		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: fomentar el codicionamiento fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. asistencia	llamado a lista	x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajo de trote	Fuerza	Maxima			
2. correr, trotar y saltar		Explosiva		10	
3. desplazamientos diferentes direcciones	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua
1. saltar	Acoplamiento	x	20	
2. Carrera maxima velocidad	Ritmo	x	15	
3. cambio de posicion	Equilibrio			
4.desplazamiento laterales, adelante y atrás de un l	Orientación	x	15	
5	Diferenciación	x	10	
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	generar nuevas espectativas del deporte de la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/12/2022	Lugar: TERMALES	Municipio: TABIO	Hora: 3 pm a 5 pm	N° de sesión: 75	N° de semana: 29
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 40		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: trabajo de velocidad recorridos cortos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. asistencia	llamado a lista	x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
	Capacidad	Manifestaciòn		90	
1. patada ondulacion	Fuerza	Maxima	x	10	
2 juego predeportivo congelados en el agua		Explosiva	x	20	
3 desplazamientos cortos con objetos	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	x	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1. recorrido obstaculos	Acoplamiento			
2 circuitos de velocidad por equipos	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	generar trabo en equipo dentro de las sesiones cla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/12/2022	Lugar: TERMALES	Municipio: TABIO	Hora: 3 pm a 5 pm	N° de sesión: 76	N° de semana: 29
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 40		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: Desarrollar patada lateral y desplazamientos y respiraciones con brazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. asistencia	llamado a lista	x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
	Capacidad	Manifestaciòn		90	
1. patada lateral	Fuerza	Maxima	x	10	
2 patada simultanea		Explosiva	x	20	
3 desplazamientos cortos y largos	Resistencia	Aerobica			
4 desplazamiento (perrito)		Anaerobica	x	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1. posicion corporal y desplazamiento con element	Acoplamiento			
2 imerciones sacar elementos del fondo	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	generar trabo en equipo dentro de las sesiones cla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/12/2022	Lugar: TERMALES TABIO	Municipio: TABIO	Hora: 3 pm a 5 pm	N° de sesión: 77	N° de semana: 30
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 40		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo habilidades basicas (saltar, correr, reptar,caminar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	x	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	x	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : tablas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. correr diferentes distacias	Fuerza	Maxima			
2. caminar sobre diferentes superficies		Explosiva	x	10	
3. circuitos de reptar y caminar	Resistencia	Aerobica	x	10	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : tablas
1. juego por equipos	Acoplamiento	x	20	
2. rondas de agrupacion	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1			10	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	seda una charla para que se realizan las pruebas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: Polideportivo Tabio**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 3 pm a 5 pm**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 40**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: trabajo velocidad de reacción

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase		**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista		**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicos de dezplazamiento con sonido		Maxima			
2. posiciones de salida fuera	Fuerza	Explosiva	**x**	10	
3.trabajo abdominal y ondulatorio 25 mts		Aerobica	**x**	10	
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica			
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
1.velocidad en patada ventral	Acoplamiento	**x**	20	
2. desplazamientos laterales y dorsales	Ritmo	x	10	
3. velocidad por medio de predeportivo en el agua	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1			**10**	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ablar de los ejercicios y el desarrollo de la misma	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/12/2022	Lugar: TERMALES	Municipio: TABIO	Hora: 3 pm a 5 pm	N° de sesión: 79	N° de semana:30
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 40		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: Desarrollar patada ventral y dorsal con elemento desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. asistencia	llamado a lista	x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
	Capacidad	Manifestaciòn		90	
1. patada ventral con una pierna	Fuerza	Maxima	x	10	
2 patada con desplazamiento		Explosiva	x	20	
3 cambio de posicion en la patada	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	x	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1. posicion corporal y desplazamiento con element	Acoplamiento			
2 imerciones y con desplazamiento	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	para que sirve la patada en la natación	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 3 pm a 5 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 40**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: desplazamientos corporales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : gusanos**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase		**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista		**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. saltar de diferentes alturas		Maxima	**x**	10	
2 patada sentado	Fuerza	Explosiva	**x**	20	
3. patada según posicion del cuerpo		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica	**x**	20	
5		Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica		10	
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
1. posicion corporal y desplazamiento con element	Acoplamiento			
2 convinar distancias cortas y largas con obstaculos	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	patada en casa centado en cilla	

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/12/2022	Lugar: TERMALES	Municipio: TABIO	Hora: 3 pm a 5 pm	N° de sesión: 81	N° de semana: 31
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 40		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: ejecutar despazamientos en patada de ondulacion y laterales rspiracion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	x	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	x	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajo de patada velocidad	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos de un lugar a otro en diferentes posiciones con elemento		Explosiva			
3.Cambios de ritmo en carrera dentro del agua	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar
1.saltos de una punto atro con variacion(a dos pie,	Acoplamiento	x	20	
2. desplazamientos ventral y dorsal velocidad	Ritmo	x	10	
3.saltos fuera de la piscina e imerciones	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicios de impulsiones, braseos. Balanceos	x		10	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	hablar sobre la casa y el desarrollo de la misma	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/12/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 3 pm a 5 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 40**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo rondas y predeportivos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajar la articulaciones del cuerpo para	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos predeportivo lansamientos		Explosiva			
3. juego congelados y rondas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1. rondas	Acoplamiento	**x**	20	
2. juegos de integracion	Ritmo	x	10	
3.predeportivos	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción	x	10	
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ejercicios y trabajo en equipo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12/2022	**Lugar: TERMELES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5PM A 6PM**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de coordinación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2.CONTROL DE ASISTENCIA	llamado a lista		10	
3. Calentamiento activo juego	Movilidad Articular			
4. congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. trabajo de lanzamiento	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de coordinacion de manos y pies		Explosiva	**x**		
3. salto de lazo	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO gusanos de espuma**
1. lanzar pelotas con mano derecha y con mano izquierda	Acoplamiento	**x**	20	
2. caminar de un lugar a otro obstaculos	Ritmo			
3. satar lazo estatico y con desplazamiento	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	se realiza charla sobre el valor trabajo en equipo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: Acodicionamiento fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de trote		Maxima			
2. correr, trotar y saltar	Fuerza	Explosiva		10	
3. desplazamientos diferentes direcciones		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica	**x**	10	
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : espumas para el agua**
1. saltar	Acoplamiento	**x**	20	
2. Carrera maxima velocidad	Ritmo	x	15	
3. cambio de posicion	Equilibrio			
4.desplazamiento laterales, adelante y atrás de un lug	Orientación	x	15	
5	Diferenciación	x	10	
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	generar nuevas espectativas del deporte de la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/12/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 75**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: trabajo de velocidad recorridos en patada ventral y dorsal

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. patada ventral	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2 juego predeportivo congelados en el agua		Explosiva	**x**	20	
3 desplazamientos cortos con objetos	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1. recorrido obstaculos	Acoplamiento			
2 circuitos de velocidad por equipos	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	generar trabo en equipo dentro de las sesiones cla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5pm a 6pm**	**N° de sesión: 76**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: Desarrollar patada lateral y respiraciones con brazos bilateral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. asistencia	llamado a lista	x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
	Capacidad	Manifestaciòn		90	
1. patada bilateralateral	Fuerza	Maxima	x	10	
2 patada simultanea con respiracion		Explosiva	x	20	
3 desplazamientos cortos y largos	Resistencia	Aerobica			
4 desplazamiento con elemento		Anaerobica	x	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1. posicion corporal y desplazamiento con elemento	Acoplamiento			
2 imerciones sacar elementos del fondo	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	generar trabo en equipo dentro de las sesiones cla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: TERMALES TABIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 77**		**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo habilidades basicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. correr diferentes distacias		Maxima			
2. caminar sobre diferentes superficies	Fuerza	Explosiva	**x**	10	
3. circuitos por grupos		Aerobica	**x**	10	
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica			
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
1. juego por equipos	Acoplamiento	**x**	20	
2. rondas de agrupacion	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1			**10**	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	seda una charla para que se realizan las pruebas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/2022	Lugar: Polideportivo Tabio	Municipio: TABIO	Hora: 5 pm a 6 pm	N° de sesión: 78	N° de semana: 30
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 20		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: trabajo velocidad de reacción y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	x	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	x	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : tablas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ejercicos de dezplazamiento con sonido		Maxima			
2. salidas de 10 mts velocidad	Fuerza	Explosiva	x	10	
3.trabajo abdominal y de reaccion		Aerobica	x	10	
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica			
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : tablas
1.velocidad 10 mts	Acoplamiento	x	20	
2. desplazamientos por sonidos en velocidad	Ritmo	x	10	
3. velocidad por medio de predeportivo cogidos	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1			10	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ablar de los ejerciccios y el desarrollo de la misma	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/12/2022	Lugar: TERMALES	Municipio: TABIO	Hora: 5 pm a 6 pm	N° de sesión: 79	N° de semana:30
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				N° de deportistas: 20		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: Desarrollar patada ventral y dorsal con elemento desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. asistencia	llamado a lista	x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
	Capacidad	Manifestaciòn		90	
1. patada ventral con una pierna	Fuerza	Maxima	x	10	
2 patada con desplazamiento		Explosiva	x	20	
3 cambio de posicion en la patada	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	x	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1. posicion corporal y desplazamiento con elemento	Acoplamiento			
2 imerciones y con desplazamiento	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	para que sirve la patada en la natación	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: desplazamientos por medio de juegos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : gusanos**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. saltar de diferentes alturas	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2 patada sentado		Explosiva	**x**	20	
3. patada según posicion del cuerpo	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
1. posicion corporal y desplazamiento con elemento	Acoplamiento			
2 convinar distancias cortas y largas con obstaculos	Ritmo	x	10	
3 juegos predeportivos	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	patada en casa centado en cilla	

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Desarrollar habilidades básicas de la Natación de manera segura y fluida (flotación, inmersión, propulsión, respiración) Logrando un desplazamiento en posición ventral y dorsal con y sin elemento.

Objetivo Especifico: ejecutar despazamientos en patada de ondulacion y brazada

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de patada velocidad	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos de un lugar a otro en diferentes		Explosiva			
3.Cambios de ritmo en carrera dentro del agua	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1.saltos de una punto atro con variacion(a dos pie, a	Acoplamiento	**x**	20	
2. desplazamientos ventral y dorsal velocidad	Ritmo	x	10	
3.saltos fuera de la piscina e imerciones	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.ejercicios de impulsiones, braseos. Balanceos	**x**		**10**	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	hablar sobre la casa y el desarrollo de la misma	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/12/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 5 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo rondas y predeportivos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajar la articulaciones del cuerpo para mejorar	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos predeportivo lansamientos		Explosiva			
3. juego congelados y rondas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y ar**
1. rondas	Acoplamiento	**x**	20	
2. juegos de integracion	Ritmo	x	10	
3.predeportivos	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción	x	10	
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ejercicios y trabajo en equipo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12/2022	**Lugar: TERMELES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6pm a 7 pm**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de patada y brazada de espalda

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posicion del cuerpo espalda

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2.CONTROL DE ASISTENCIA	llamado a lista		10	
3.	Movilidad Articular			
4. juego de activacion cogidos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. estilo espalda 100 x 25 mts	Fuerza	Maxima			
2. patada espalda		Explosiva	**x**		
3. patada espalda 4 x 50mts	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO gusanos de espuma**
1. imerciones totales de estremidades superiores	Acoplamiento		**x**	20	
2. caminar y realizar burbujas	Ritmo				
3. flotacion con elemto	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación		x	10	
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	se realiza charla sobre el valor trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO TABIO**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 a 7 pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de fuerza piernas y brazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): potencia patada y brazos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. asistencia	llamado a lista	x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
	Capacidad	Manifestaciòn		90	
1. gradas 10 x 5		Maxima	x	10	
2 flexion de brazos 10 x 4	Fuerza	Explosiva	x	20	
3 desplazamientos cortos en gradas y fexiones		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica	x	20	
5		Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica		10	
9	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1. recorrido gradas 10 x 5	Acoplamiento				
2 circuitos de subir y bajar por equipos	Ritmo		x	10	
3	Equilibrio				
4	Orientación				
5	Diferenciación				
6	Reacción				
7	Adaptación		x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	generar trabo en equipo dentro de las sesiones cl	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06 /12/2022	Lugar: TERMELES	Municipio: TABIO	Hora: 6 a 7 pm	N° de sesión: 75	N° de semana: 29
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: Desarrollar patada espalda con elemento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posicion coorporal para espalda y brazada

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1.presentacion clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. asistencia	llamado a lista	x	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
	Capacidad	Manifestaciòn		90	
1. patada espalda dentro y fuera de la piscina	Fuerza	Maxima	x	10	
2 patada espalda con elemento		Explosiva	x	20	
3 desplazamientos cortos y largos con y sin elemento	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	x	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros
1. posicion corporal y desplazamiento con elemento	Acoplamiento			
2 imerciones sacar elementos del fondo	Ritmo	x	10	
3 brazada y patada espalda	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	generar trabo en equipo dentro de las sesiones cla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 a 7 pm**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**

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

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de fuerza brazo y piernas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : tablas
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicos de desplazamiento en gradas		Maxima			
2. trabajo pliometrico	Fuerza	Explosiva	**x**	10	
3.trabajo abdominal		Aerobica	**x**	10	
4 trabajo 20 mts en carrera	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica			
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : tablas
1.velocidad con abdominales	Acoplamiento	**x**	20	
2. desplazamientos en sigsa	Ritmo	x	10	
3. velocidad por medio de predeportivo	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1			**10**	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	hablar de los ejerciccios y el desarrollo de la misma	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09 /12/2022	**Lugar: TERMELES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 pm a 7 pm**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de patada y brazada espalda y libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): libre y espalda

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	x	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	x	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : tablas
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Patada lateral con elemento y brazada		Maxima			
2. patada sin elemento cambio de posicion libre y esp	Fuerza	Explosiva	x	10	
3. patada realizando brazada con elemento espalda lib		Aerobica	x	10	
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica			
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : tablas
1. patada 4 x 50 con elemento	Acoplamiento	**x**	20	
2. libre y espalda con elemento	Ritmo	x	10	
3. desplazamiento con brazada	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1			**10**	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	seda una charla para que se realizan las pruebas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 pm a 7pm**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: Desarrollar patada y desplazamientos brazada libre y espalda

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): libre y espalda

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase		**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista		**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. patada alternado brazada	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2 patada con desplazamiento cordinado brazada		Explosiva	**x**	20	
3 cambio de posicion en la patada y brazada	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aros**
1. posicion corporal y desplazamiento con elemento	Acoplamiento			
2 imerciones y con desplazamiento	Ritmo	x	10	
3 patada y brazada libre y espalda	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	para que sirve la patada en la natación	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 pm a 7 pm**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: patada y brazada libre y espalda

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): espalda inicio a pecho

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : gusanos**
1.presentacion clase	Introduccion a la clase		**x**	5	
2. asistencia	llamado a lista		**x**	3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**x**	5	
4. carrera continua, predeportivo	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		90	
1. patada y brazada espalda	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2 patada pecho con elemento		Explosiva	**x**	20	
3. patada sin elemento según posicion del cuerpo	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		30	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : tablas**
1. posicion corporal y desplazamiento con elemento	Acoplamiento			
2 entradas y salidas	Ritmo	x	10	
3 brazada y patada según posicion espalda pecho	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	20	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	patada en casa centado en cilla	

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 pm a 7 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**

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

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo predeportivo y recreativo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego predeportivo	Fuerza	Maxima			
2. rondas e integracion		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
1. predeportivo de boleivol	Acoplamiento	**x**	20	
2. predeportivo atletismo	Ritmo	x	10	
3. rondas de integracion	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.ejercicios de impulsiones, braseos. Balanceos	**x**		**10**	
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	hablar sobre la casa y el desarrollo de la misma	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: TERMALES**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 pm a 7 pm**	**N° de sesión: 81**		**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejerciccios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo patada y brazada espalda y pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): inicio a pecho

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.patada con elemento y brazada		Maxima			
2. desplazamientos de un lugar a otro en diferentes	Fuerza	Explosiva			
3.Cambios de ritmo en carrera dentro del agua con el		Aerobica			
4	Resistencia	Anaerobica			
5		Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7	Velocidad	Reacciòn			
8		Estatica	**x**	10	
9	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
1. patada pecho y desplazamiento con elememto	Acoplamiento	**x**	20	
2. desplazamientos ventral y dorsal y posicion del	Ritmo	x	10	
3.saltos fuera de la piscina e imerciones	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción	x	10	
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ejercicios y trabajo en equipo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/12/2022**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: TABIO**	**Hora: 6 pm a 7 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**

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

Objetivo General: Ejecutar , desarrollar y reconocer desplasamientos y movimientos motrices que ayuden a la adaptacion del cuerpo al medio acuatico y fortalezca la motricidad en el medio terrestre a traves de ejercicios ciclicos tales como ritmo, equilibrio acoplamiento etc.. los cuales estimularan sus capacidades coordinativas basicas.

Objetivo Especifico: trabajo de coordinacion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
1. trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	**x**	2,3	
2.verificar asistencia	llamado a lista	**x**	2,3	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. calentamiento en agua	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajar ejercisios bisomanual	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos lansamientos por obstaculos		Explosiva			
3. juego congelados y rondas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**x**	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos y aro**
1. rondas	Acoplamiento	**x**	20	
2. juegos de integracion	Ritmo	x	10	
3.predeportivos	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción	x	10	
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	esteramiento general tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	ejercicios y trabajo en equipo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

9. Anexar formatos de las evaluaciones a deportistas (test de medidas antropométricas y test físicos) y registro fotográfico 6 fotos por nivel en el formato de fotos.

TEST FISICOS Y ANTROPOMETRICOS NATACIÓN

Introducción

Las capacidades físicas y los componentes antropométricos nos permiten establecer una etapa de partida de nivel físico de los deportistas en general para una planificación del entrenamiento deportivo más acertada, los test físicos son la herramienta para evaluar las capacidades físicas que se pueden entrenar en los deportistas y que a su vez se pueden mejorar, como la fuerza, la velocidad, la resistencia, sin dejar a un lado la agilidad, coordinación, entre otras; por otro lado la antropometría, nos da una visión del componente morfológico del deportista, su composición corporal, peso, talla, contorno de cintura, entre otras.

En todo proceso de entrenamiento deportivo, debe haber un control y evaluación de estas capacidades y del componente morfológico del deportista, en el deporte formativo no es la excepción, aunque no sea de alto rendimiento, igual este control y seguimiento sirve para medir el avance de los jóvenes en el deporte, ir viendo su avance, potencializar sus falencias y contribuir al desarrollo deportivo e integral de la persona.

Debemos determinar siempre el estado o la condición física el deportista, antes, durante y después; conocer sus limitaciones físicas, enfermedades, para así saber que trabajar, que no, que nivel de exigencia aplicar y que aspectos no profundizar tanto, todo esto hace parte del componente social deportivo, mantener una buena comunicación con los padres y acudiente, una comunicación directa sobre los cambios físicos de los deportistas, lesiones, problemas respiratorios, entre otras.

El diseño de los test y pruebas antropométricas de este trabajo, están enfocadas a niños y jóvenes deportistas o que apenas están ingresando al mundo deportivo, de una amanera no competitiva sino pedagógica, niños y jóvenes que quieren aprender la técnica de un deporte en especifico o potenciar algunas habilidades ya adquiridas del mismo, son pruebas muy sencillas pero que a su vez no dejan des ser importantes y exigen un grado alto de esfuerzo y responsabilidad al aplicarlas.

De igual manera debemos como formadores conocer los protocolos y las herramientas necesarias para la aplicación de los test y las pruebas, para brindar a los niños y jóvenes un espacio profesional con el respeto que ellos se merecen, tener a la mano tanto recursos físicos como recursos humanos que conlleven a q la actividad salga de la mejor manera.

Interpretación datos

Antropométricas Iniciación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN DISCIPLINA: NATACIÓN

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	TATIANA ISABELLA CERPA	6	7/22/2014	NATACIÓN	21	116	57	114	35
2	MATEO RODRÍGUEZ PRADA	6	4/24/2015	NATACIÓN	23	114	52	113	43
3	DANIEL FELIPE LEÓN MENDEZ	6	6/17/2015	NATACIÓN	25	127	61	125	38
4	LEIDY SALOME ACERO CAMACHO	6	1/15/2016	NATACIÓN	22	116	51	112	33
5	MARIA JOSÉ GUTIERREZ GALEANO	6	4/28/2015	NATACIÓN	26	122	61	123	32
6	ANTONIO ARIAS	6	1/23/2016	NATACIÓN	24	112	49	112	39
7	LAURA VALERIA FANDIÑO CONTRERAS	6	5/26/2015	NATACIÓN	20	118	52	119	40
8	MIRA JOSE PALOMINO VARGAS	6	7/26/2016	NATACIÓN	25	120	57	120	27
9	LUCIA PATARROYO MUÑETON	6	3/04/2016	NATACIÓN	21	113	47	113	37
10	JUAN ESTEBAN OJEDA CASTRO	6	6/10/2015	NATACIÓN	22	110	50	110	42
11	MARTIN OSPINA VELAZCO	6	9/16/2016	NATACIÓN	21,4	117	58	117	56
12	DANA ISABELLA MORALES CASTRO	6	4/18/2016	NATACIÓN	22,3	115	60,5	114	58
13	IAN HERNANDEZ ALVAREZ	7	11/23/2008	NATACIÓN	25	128	61,5	128	59
14	KAREN SOFIA SERPA RODRIGUEZ	7	4/08/2014	NATACIÓN	26	144	72	144	63
15	SALOME CASTRILLON BETANCUR	7	12/21/2014	NATACIÓN	46	146	78	144	69
16	LIGAN ISABELLA GIL ACERO	7	1/25/2015	NATACIÓN	25,6	143	72	142	86,5
17	ROMAN GONSALEZ RAMOS	7	2/24/2015	NATACIÓN	26,2	138	68,5	138	65
18	ISIS VIOLETA SANCHEZ RODRÍGUEZ	7	5/27/2014	NATACIÓN	25,8	134	66,5	134	62
19	JUANITA SANCHES ORJUELA	7	7/17/2014	NATACIÓN	26,5	138	69	138	68
20	JUAN SEBASTIAN BALLESTEROS	8	5/23/2013	NATACIÓN	29,2	125	67,2	125	68,2
21	OLIVIA MOYA PARRA	8	8/12/2007	NATACIÓN	39	149	73,2	148	67
22	EDWIN ANDRRS CAMACHO CANO	8	8/21/2005	NATACIÓN	32,2	149	71	149	70
23	NATHAN ANDRES PARADA VASQUEZ	8	5/11/2012	NATACIÓN	33	133	64,2	134	62
24	DIANA VAELERIA QUINTERO MURCIA	8	1/20/2011	NATACIÓN	34	133	65,5	133	70
25	SARA SOPHIA PALOMARES CARRILLO	8	10/15/2012	NATACIÓN	47,5	145	72	144	79,2
26	MATÍAS SANTIAGO BELLO LOPEZ	9	9/08/2008	NATACIÓN	41	143	74,2	143	66
27	SAMUEL ALEJANDRO CAMACHO GOMEZ	9	6/13/2012	NATACIÓN	37	147	73	148	63
28	AMY VANESA CASAS FORERO	9	5/29/2012	NATACIÓN	32,2	142	65	142	80
29	ISABELLA OCHOA QUINTERO	9	5/31/2012	NATACIÓN	50	151	86,3	153	69,5
30	JUAN SEBASTIAN GARZON ACOSTA	9	9/08/2012	NATACIÓN	31	148	72,5	148	62,8
31	EMILY MARIANA TRIVIÑO RAMÍREZ	9	3/05/2012	NATACIÓN	44	164	82,5	164	61,5
32	SARA SOFIA GARZON GONZALES	9	9/07/2012	NATACIÓN	43	152	78	150	69,4
33	CIELO SOFÍA ÁNGULO ACUÑA	9	5/11/2012	NATACIÓN	32,5	145	69,5	145	63
34	ANA MILENA SANCHEZ FERNANDEZ	9	5/29/2012	NATACIÓN	30	152	71,9	150	70
35	GREGOR SANTIAGO SANCHEZ RODRÍGUEZ	9	8/02/2012	NATACIÓN	45	169	78,5	157	68
36	ISABELLA SANCHES	9	10/09/2011	NATACIÓN	41,4	158	76,5	158	65
37	NICOL TATIANA CARRILLO URBINA	9	10/15/2012	NATACIÓN	42	160	80,4	160	94
38	SARA TUNAROSA GARZON	10	6/21/2018	NATACIÓN	45	158	78,4	158	68,2
39	ALICIA PATARROYO MUÑETON	10	3/25/2011	NATACIÓN	53	168	86	168	72,5
40	KEVIN SAMUEL PÉREZ ALZATE	10	7/09/2011	NATACIÓN	54	175	86	175	71,5

MUNICIPIO EVALUADO:	TABIO
FORMADOR:	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Antropométricas Fundamentación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN DISCIPLINA: NATACIÓN

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	KRISTOPHER DAVID DIECES CASTAÑEDA	10	6/06/2011	NATACIÓN	89	175	89	176	98
2	ISABELLA GONZALES ZORZA	10	8/01/2011	NATACIÓN	46,6	145	74	143	63
3	PABLO ESTEBAN SANTANA BELLO	11	1/18/2018	NATACIÓN	37	140	70	141	66
4	VALERIA RINCON MORENO	11	6/09/2010	NATACIÓN	42	150	79	151	65
5	MATÍAS RODRÍGUEZ PRADA	11	3/29/2010	NATACIÓN	49,2	160	79	160	69
6	SARA SOFIA JULIO CANCHON	11	6/27/2010	NATACIÓN	56	168	84,5	169	70
7	SIMÓN SERNA ARISTIZÁBAL	11	1/09/2011	NATACIÓN	54	157	76,7	157	78
8	DAMIAN ANDRES FORERO	11	4/12/2011	NATACIÓN	47	154	75,4	155	65
9	CHRISTIN GABRIELA PARADA VASQUEZ	11	7/23/2010	NATACIÓN	46,9	148	76,2	148	64,8
10	ASHLEY JULIANA ROMERO SUÁREZ	11	1/29/2011	NATACIÓN	47,3	146	75,8	146	65,2
11	SARA VALENTINA SANCHES VARGAS	11	2/08/2011	NATACIÓN	56	172	84	156	76
12	PAOLA YULIETH MORALES CASTRO	11	11/29/2010	NATACIÓN	46	155	74	155	64
13	LAURA MARIANA QUINTERO MURCIA	11	1/20/2011	NATACIÓN	65	190	92	190	76
14	MARÍA JOSÉ JULIO CRUZ	11	9/13/2010	NATACIÓN	54	169	87	172	78
15	MARÍA PAULA PALOMARES	11	9/03/2010	NATACIÓN	42	157	80	157	66
16	GABRIEL ALEJANDRO MENDEZ MELO	12	4/12/2009	NATACIÓN	52,1	152	86,9	152	66,2
17	MIGUEL THOMAS CHISCO CARRILLO	12	8/06/2009	NATACIÓN	62	165	83	165	71
18	WILMER ANDRES VANEGAS CONTRERAS	12	7/18/2009	NATACIÓN	70	168	84	168	93
19	ERIKA FERNANDA BORREGO RAMÍREZ	12	3/07/2009	NATACIÓN	53	170	84	165	73
20	ADRES CAMILO ARIZA ORJUELA	12	12/02/2009	NATACIÓN	55	173	83,5	170	72,5

MUNICIPIO EVALUADO: TABIO

FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Antropométricas Perfeccionamiento

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO DISCIPLINA: NATACIÓN

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	SARAY DANIELA MONROY VEGA	12	12/03/2009	NATACIÓN	55,3	170,5	84,5	171	70
2	SANTIAGO RAMIREZ ROMERO	13	12/11/2009	NATACIÓN	54,4	161	84	157	73
3	SARA VALENTINA RINCÓN MORENO	13	9/08/2008	NATACIÓN	55,2	159	83,6	160	72,3
4	MARIO ALEJANDRO DURAN CAMACHO	13	9/07/2008	NATACIÓN	69	179	89	178	79
5	JOSE ALEJANDRO SILVA CASTRO	13	2/19/2009	NATACIÓN	74	170	88	170	86
6	MARIA ALEJANDRA SILVA CASTRO	13	2/17/2009	NATACIÓN	52	163	81	164	66
7	DANIEL ALIRIO RAMIREZ	13	12/28/2009	NATACIÓN	67	168	84	170	79
8	SARA REYES PRADO	13	11/01/2008	NATACIÓN	66,2	168	84,2	169	79,5
9	TOMAS MOYA PARRA	14	8/12/2007	NATACIÓN	63,2	170	83,8	169	78,8
10	LINA PAOLA SILVA CASTRO	14	3/02/2007	NATACIÓN	64	165	80	166	93
11	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ	14	7/15/2008	NATACIÓN	55	154	86,9	152	73
12	GIBER FARLEY DURANGO HENAO	14	5/09/2008	NATACIÓN	67	163	83	163	72,5
13	MAICOL FUENTES	16	9/22/2005	NATACIÓN	52	164	84	164	70
14	NICOLE VANESSA CRETINA RAMIREZ	16	8/21/2005	NATACIÓN	42	156	84	156	73
15	PAULA VALENTINA TRIVIÑO RAMÍREZ	17	10/23/2003	NATACIÓN	53	165	83,5	165	72,3
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: TABIO

FORMADOR: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Iniciación: según el IMC de los deportistas, se observa en su gran mayoría que sufren de peso inferior al normal que deberían tener a su edad.
Fundamentación: es este nivel, los deportistas en general están dentro del promedio normal de peso según su edad.
Perfeccionamiento: los deportistas del nivel de perfeccionamiento, también se encuentran en su gran mayoría dentro del peso normal según su IMC.

Frente al análisis cuantitativo, según los datos arrojados en la antropometría, los niños se encuentran dentro de los parámetros normales según su edad frente a su composición corporal.

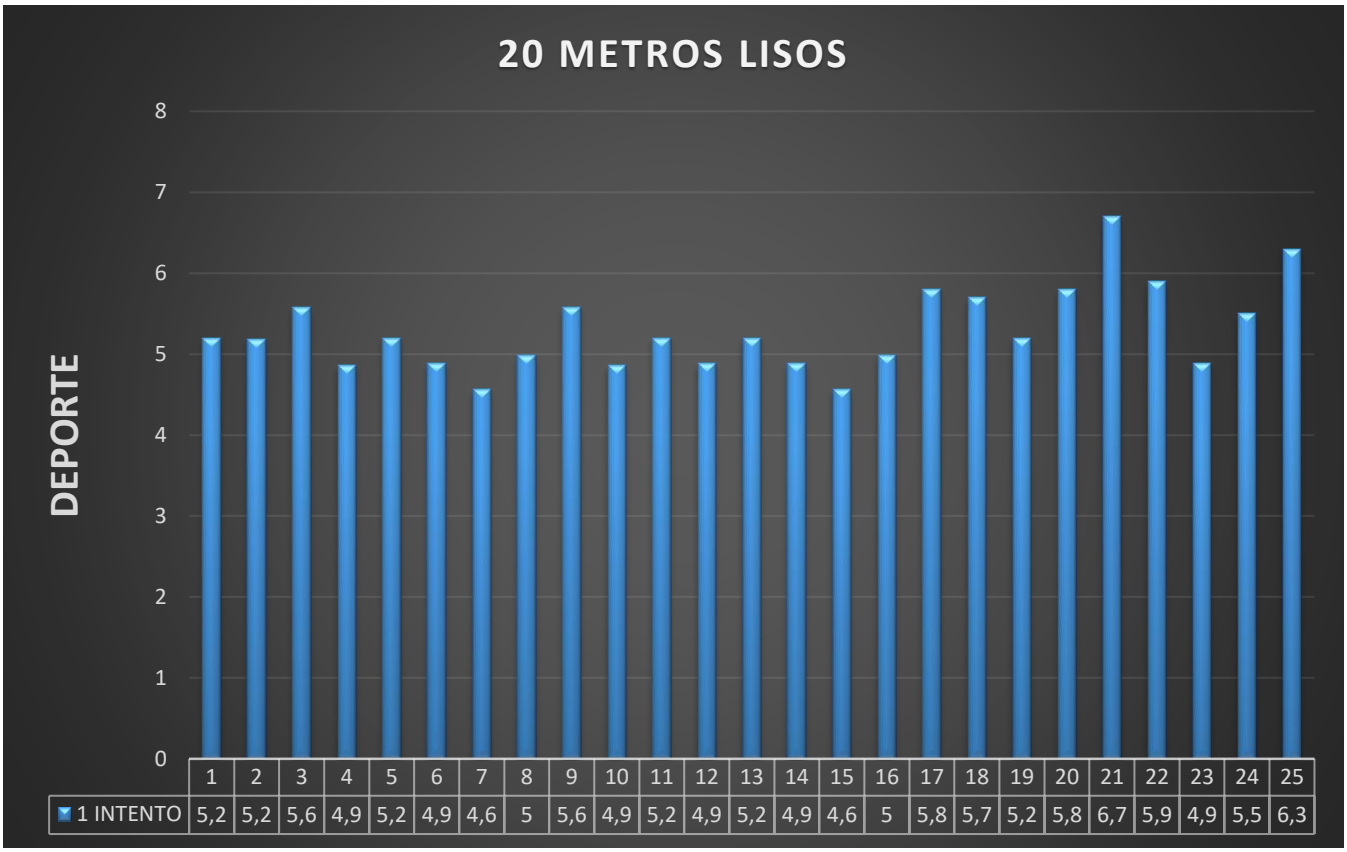
Test Niños <8 años

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	TATIANA ISABELLA CERPA	NATACIÓN	5,19	97,5	126	6	9	9	14,68	28	32
2	MATEO RODRÍGUEZ PRADA	NATACIÓN	5,18	104	104	12	14	14	15,41	23	19
3	DANIEL FELIPE LEÓN MENDEZ	NATACIÓN	5,58	126	124	11	10	11	14,6	35	38
4	LEIDY SALOME ACERO CAMACHO	NATACIÓN	4,86	110	105	9	8	9	16,4	32	34
5	MARIA JOSÉ GUTIERREZ GALEANO	NATACIÓN	5,2	108	111	11	11	11	15,54	45	49
6	ANTONIO ARIAS	NATACIÓN	4,89	106	107	15	16	16	15,04	38	22
7	LAURA VALERIA FANDIÑO CONTRERAS	NATACIÓN	4,56	111	124	12	13	13	16,03	53	38
8	MIRA JOSE PALOMINO VARGAS	NATACIÓN	4,98	125	128	8	10	10	15,92	38	42
9	LUCIA PATARROYO MUÑETON	NATACIÓN	5,58	126	124	11	10	11	14,6	35	38
10	JUAN ESTEBAN OJEDA CASTRO	NATACIÓN	4,86	110	105	9	8	9	16,4	32	34
11	MARTIN OSPINA VELAZCO	NATACIÓN	5,2	108	111	11	11	11	15,54	45	49
12	DANA ISABELLA MORALES CASTRO	NATACIÓN	4,89	106	107	15	16	16	15,04	38	22
13	IAN HERNANDEZ ALVAREZ	NATACIÓN	5,2	108	111	11	11	11	15,54	45	49
14	KAREN SOFIA SERPA RODRIGUEZ	NATACIÓN	4,89	106	107	15	16	16	15,04	38	22
15	SALOME CASTRILLON BETANCUR	NATACIÓN	4,56	111	124	12	13	13	16,03	53	38
16	LIGAN ISABELLA GIL ACERO	NATACIÓN	4,98	125	128	8	10	10	15,92	38	42
17	ROMAN GONSALEZ RAMOS	NATACIÓN	5,8	128	92	1,76	1,79	14,33	15	11	50,6
18	ISIS VIOLETA SANCHEZ RODRÍGUEZ	NATACIÓN	5,7	121	98	1,85	1,89	16,15	9	11	51,2
19	JUANITA SANCHES ORJUELA	NATACIÓN	5,2	133	168	1,95	2,07	17,3	25	15	58,7
20	JUAN SEBASTIAN BALLESTEROS	NATACIÓN	5,8	124	112	2,06	2,09	14,06	24	11	54,6
21	OLIVIA MOYA PARRA	NATACIÓN	6,7	175	100	2,10	2,11	13,2	11	12	63,4
22	EDWIN ANDRRS CAMACHO CANO	NATACIÓN	5,9	163	111	1,98	2,05	16,9	13	15	59,7
23	NATHAN ANDRES PARADA VASQUEZ	NATACIÓN	4,89	106	107	15	16	16	15,04	38	22
24	DIANA VAELERIA QUINTERO MURCIA	NATACIÓN	5,5	144	150	2,03	1,98	18,3	11	12	55,4
25	SARA SOPHIA PALOMARES CARRILLO	NATACIÓN	6,3	175	145	2,15	2,08	17,4	11	15	57,4
	MUNICIPIO EVALUADO:		TABIO								
	FORMADOR :		FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO								

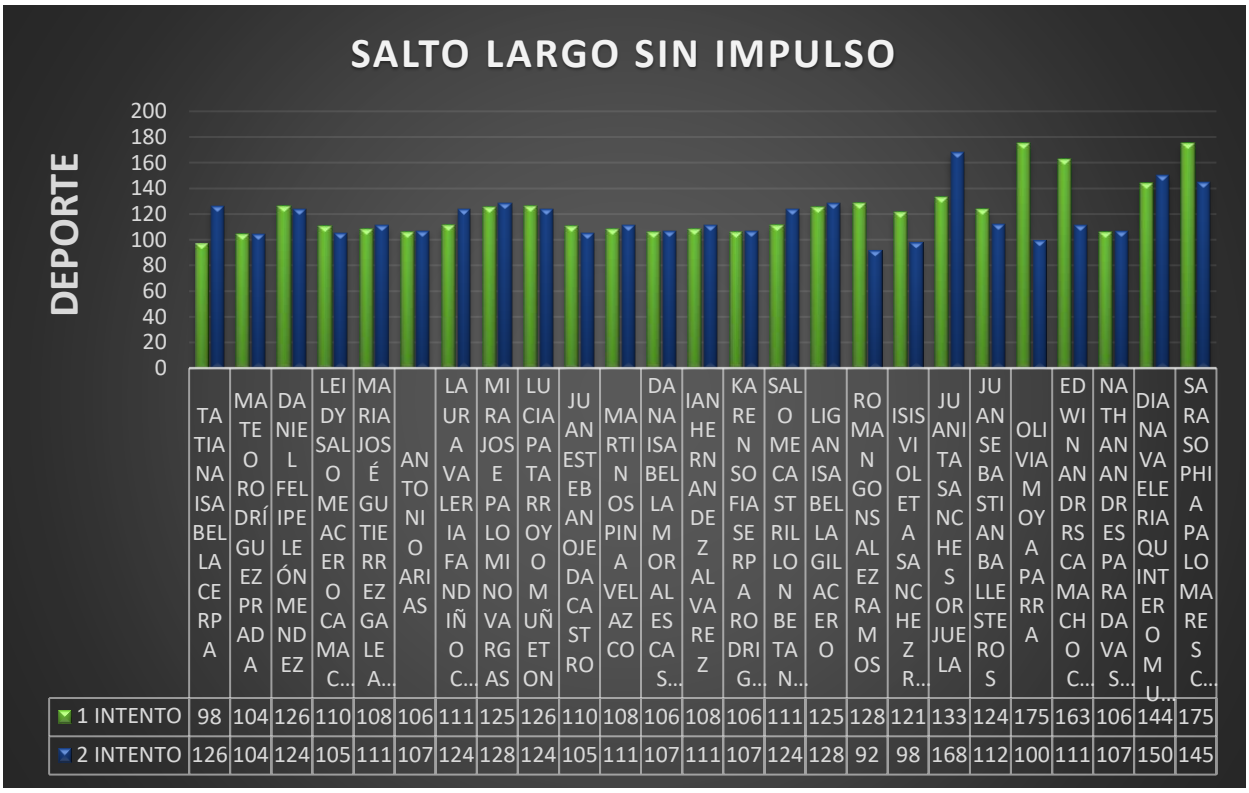
Análisis cualitativo: analizando todas las pruebas hechas a los deportistas, a modo general se puede concluir que la potencia de piernas se debe trabajar mas a fondo y la capacidad de reacción, las demás pruebas son aceptables para su nivel.

Análisis Cuantitativo:

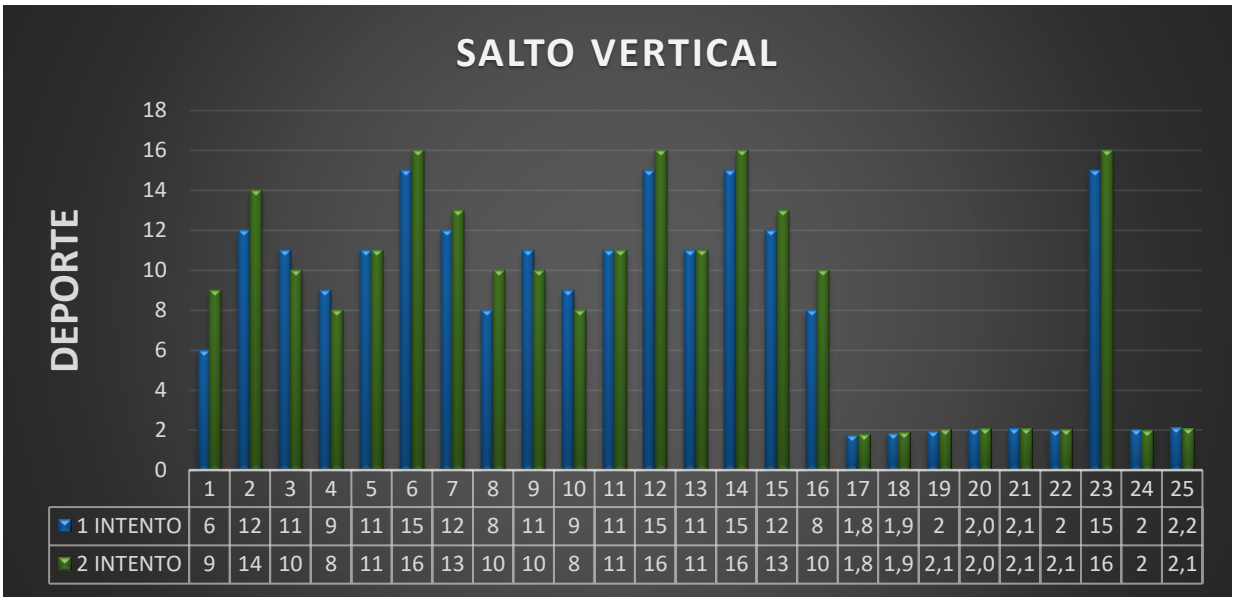


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1 INTENTO	5,2	5,2	5,6	4,9	5,2	4,9	4,6	5	5,6	4,9	5,2	4,9	5,2	4,9	4,6	5	5,8	5,7	5,2	5,8	6,7	5,9	4,9	5,5	6,3

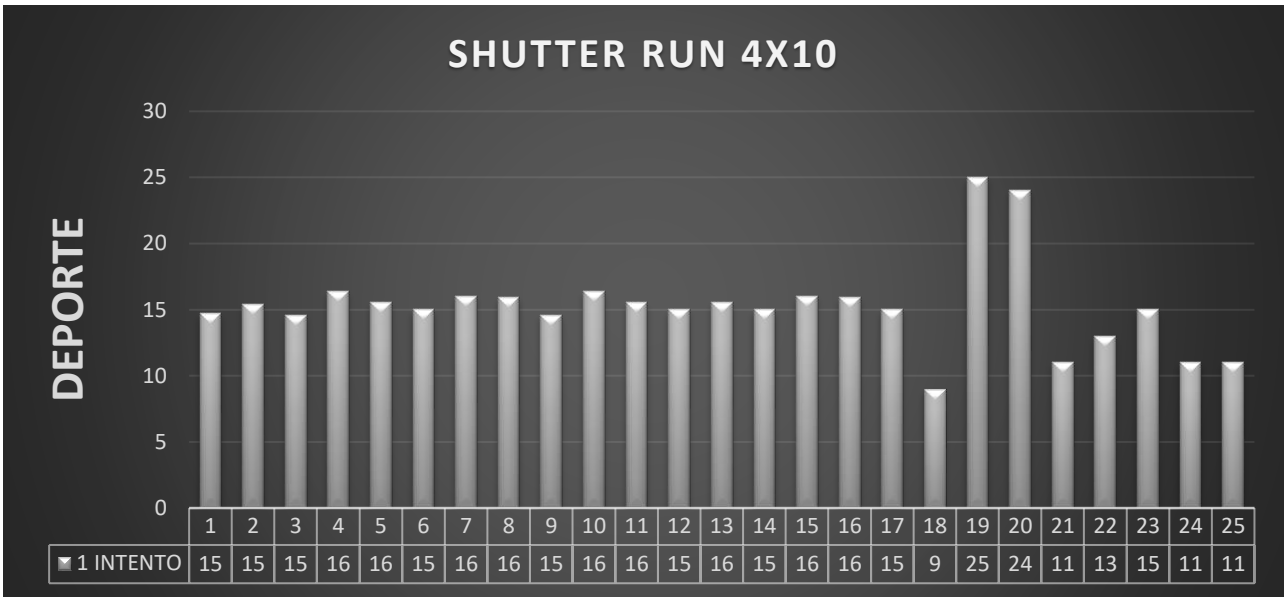
Test 20 metros lisos: se observa en la gráfica que de los niños evaluados el mejor tiempo fue de 4 seg 56 y el peor tiempo fue de 5seg 8, estos resultados son aceptables y mantienen un promedio entre los deportistas.



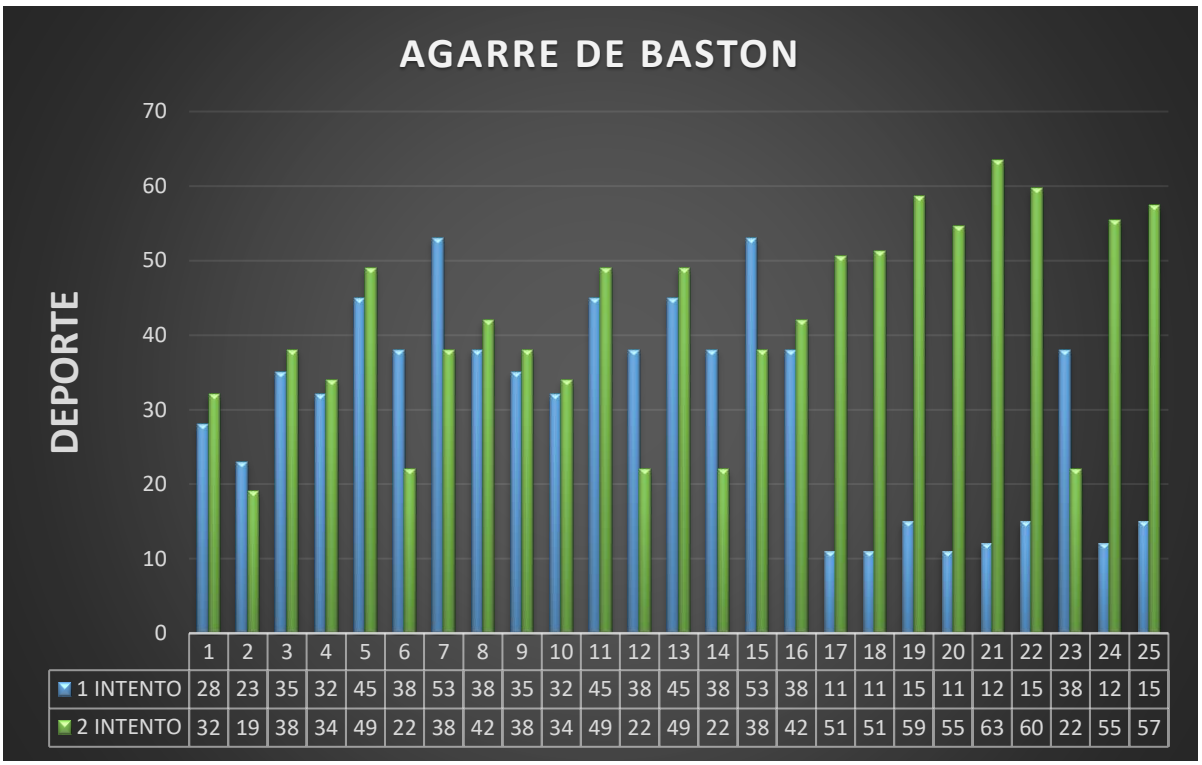
Salto Largo sin impulso: en este test, el mejor salto fue de 175 cm y el peor de 92,5; el mejor salto se encuentra en un promedio medio y el peor en un promedio bajo, se recomiendo realizar trabajos enfocados a la potencia de piernas.



Salto vertical: en esta prueba el mejor salto fue de 16 cm y el peor de 2 cm; en promedio la potencia de piernas es baja en este nivel de formación.



Shutter Run 4x10: el mejor tiempo dentro de los evaluados fue de 9,6 segundos, el peor tiempo fue de 25,4 segundos, para esta edad, el promedio de velocidad de desplazamiento es aceptable.



Agarre de bastón: el mejor resultado en esta prueba fue de 63 cm, el peor de 19 cm, pero la diferencia entre los intentos evidencia que la capacidad de reacción de los deportistas es muy baja.

Test Niños de 9 a 10 años

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	MATÍAS SANTIAGO BELLO LOPEZ	NATACIÓN	4,55	135	142	15	16	14,13	18	18
2	SAMUEL ALEJANDRO CAMACHO GOMEZ	NATACIÓN	4,84	127,5	136	18	19	15,4	29	29
3	AMY VANESA CASAS FORERO	NATACIÓN	5,4	97	95	16	15	14,14	25	34
4	ISABELLA OCHOA QUINTERO	NATACIÓN	5,32	97	120	14	18	15,87	46	54
5	JUAN SEBASTIAN GARZON ACOSTA	NATACIÓN	4,45	140	136,5	16	18	13,37	27	26
6	EMILY MARIANA TRIVIÑO RAMÍREZ	NATACIÓN	4,83	124	111	12	15	14,19	35	42
7	SARA SOFIA GARZON GONZALES	NATACIÓN	4,51	117	112	19	20	13,53	45	54
8	CIELO SOFÍA ÁNGULO ACUÑA	NATACIÓN	4,82	110	118	9	11	15,75	34	23
9	ANA MILENA SANCHEZ FERNANDEZ	NATACIÓN	4,78	115	114	15	17	14,54	46	27
10	GREGOR SANTIAGO SANCHEZ RODRÍGUEZ	NATACIÓN	4,62	122	125	7	9	14,82	45	42
11	ISABELLA SANCHES	NATACIÓN	4,82	132	112	12	15	11,25	48	33
12	NICOL TATIANA CARRILLO URBINA	NATACIÓN	4,76	121	131	8	12	14,54	30	41
13	SARA TUNAROSA GARZON	NATACIÓN	4,55	123	99	15	19	14,77	26	25
14	ALICIA PATARROYO MUÑETON	NATACIÓN	5,2	105	101	7	9	15,75	35	42
15	KEVIN SAMUEL PÉREZ ALZATE	NATACIÓN	4,12	133	129	9	11	14,54	45	54
16	KRISTOPHER DAVID DIECES CASTAÑEDA	NATACIÓN	3,84	132	112	12	15	11,25	48	33
17	ISABELLA GONZALES ZORZA	NATACIÓN	4,15	121	131	8	12	14,54	30	41
18										
19										
20										
MUNICIPIO EVALUADO:			**TABIO**							
FORMADOR :			**FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO**							

Análisis Cuantitativo: en este grupo de deportistas, se recomienda trabaja run poco más la potencia de piernas y capacidad de reacción ante estimulo visual, en las demás pruebas hubo una mejora no muy significativa pero igual mejoraron tiempos y marcas.

Análisis Cualitativo:



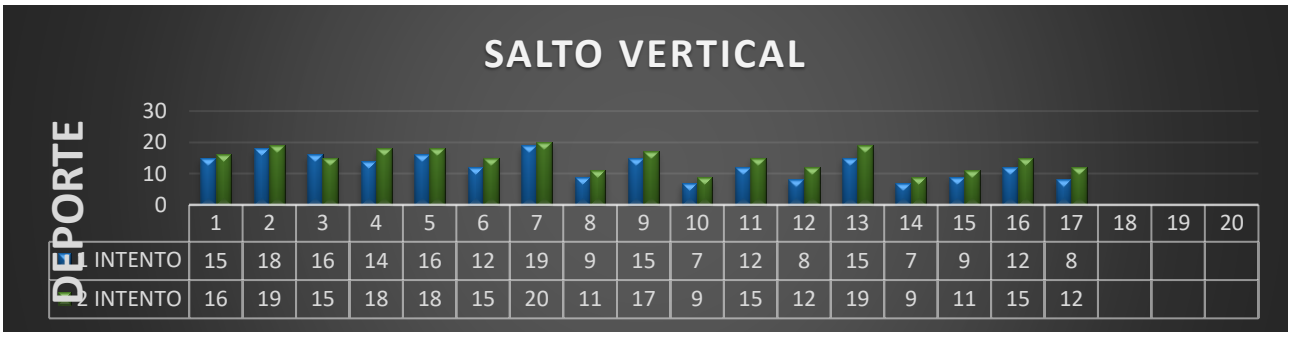
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	4,55	4,84	5,4	5,32	4,45	4,83	4,51	4,82	4,78	4,62	4,82	4,76	4,55	5,2	4,12	3,84	4,15			

Test 20 metros lisos: en este test los niños evaluados presentan una homogeneidad en los resultados, no se resalta gran variabilidad en los tiempos efectuados.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	135	128	97	97	140	124	117	110	115	122	132	121	123	105	133	132	121			
2 INTENTO	142	136	95	120	137	111	112	118	114	125	112	131	99	101	129	112	131			

Test salto largo sin impulso: en este test hay que resaltar que solamente una persona supero los 2 metros de distancia, evidenciando una buena potencia de piernas, los demás están en el promedio medio, siendo homogéneos los resultados entre ellos.

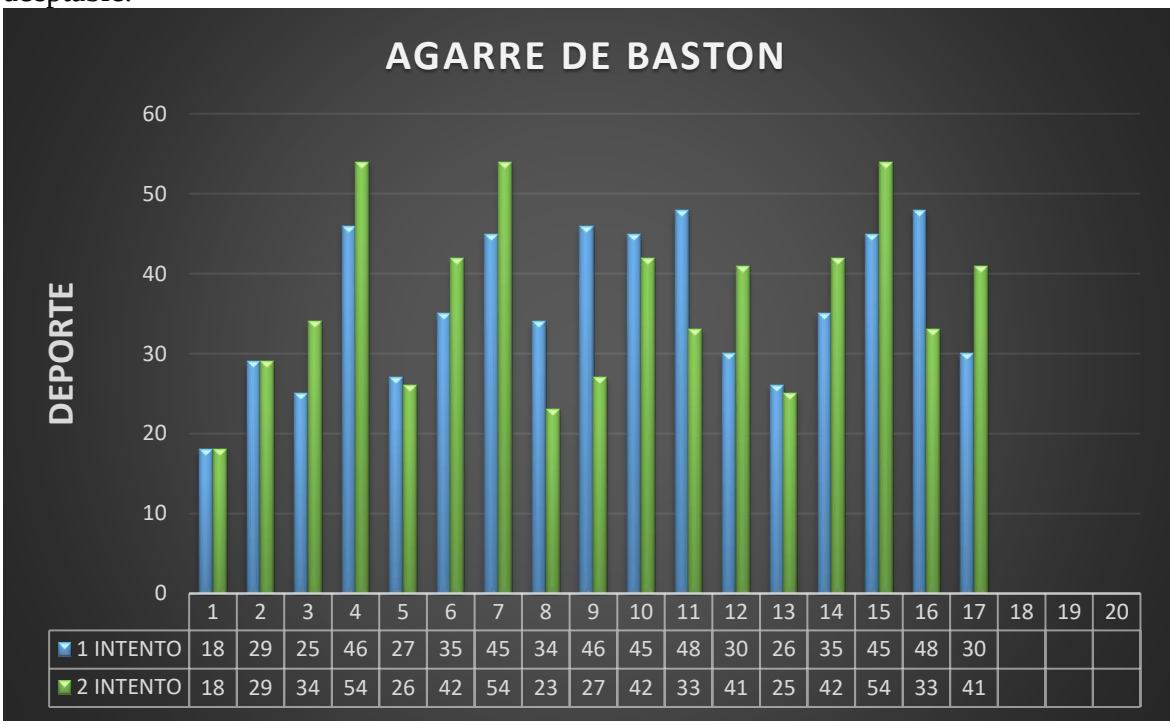


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	15	18	16	14	16	12	19	9	15	7	12	8	15	7	9	12	8			
2 INTENTO	16	19	15	18	18	15	20	11	17	9	15	12	19	9	11	15	12			

Test salto vertical: este grupo de deportistas, muestra no gran diferencia en sus saltos, pero la diferencia entre un salto y otro es muy mínima, falta trabajar potencia de piernas.



Shutter Run 4x10: el mejor tiempo dentro de los evaluados fue de 11,6 segundos, el peor tiempo fue de 15,9 segundos, para esta edad, el promedio de velocidad de desplazamiento es aceptable.



Agarre de bastón: el mejor resultado en esta prueba fue de 53 cm, el peor de 18 cm, pero la diferencia entre los intentos evidencia que la capacidad de reacción de los deportistas es muy baja.

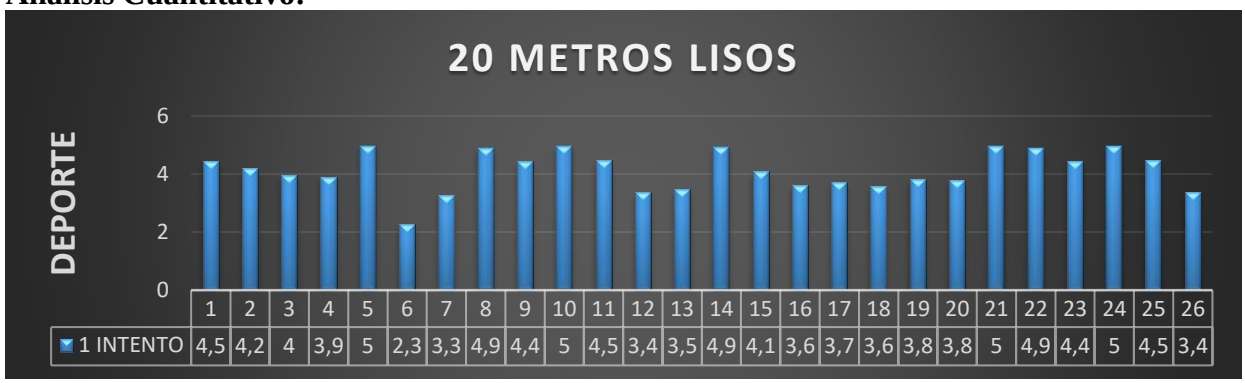
Test niños de 11 a 13 años

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

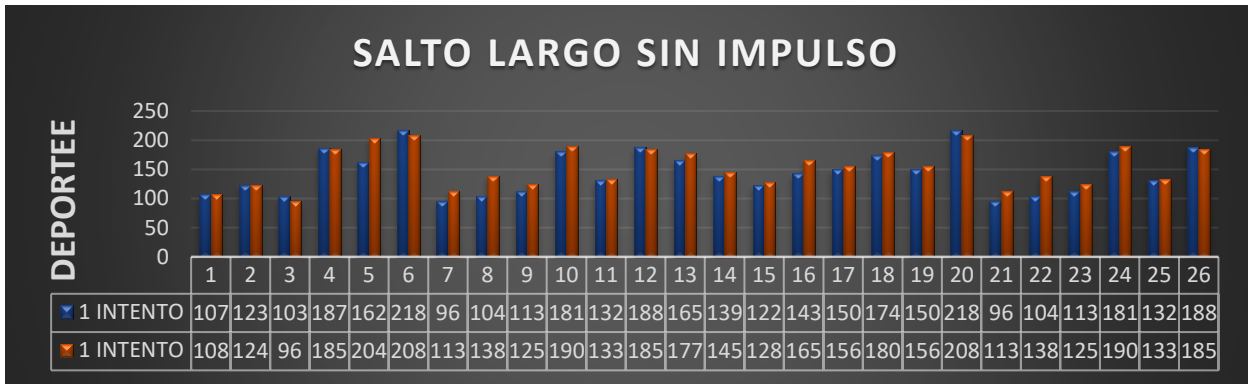
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	PABLO ESTEBAN SANTANA BELLO	NATACIÓN	4,45	107	107,5	6	8	14,31	38	28	58,56
2	VALERIA RINCON MORENO	NATACIÓN	4,19	122,5	123,5	12	16	13,17	25	27	56,3
3	MATÍAS RODRÍGUEZ PRADA	NATACIÓN	3,95	103	95,5	12	19	12,55	20	17	63,5
4	SARA SOFIA JULIO CANCHON	NATACIÓN	3,91	187	185	16	22	12,31	22	32	51,02
5	SIMÓN SERNA ARISTIZÁBAL	NATACIÓN	4,97	162	204	18	22	13,98	27	22	53,12
6	DAMIAN ANDRES FORERO	NATACIÓN	2,27	218	208	20	27	11,17	23	18	55,23
7	CHRISTIN GABRIELA PARADA VASQUEZ	NATACIÓN	3,28	96	113	18	25	17,81	39	37	57,32
8	ASHLEY JULIANA ROMERO SUÁREZ	NATACIÓN	4,9	104	138	16	23	13,13	31	24	62,78
9	SARA VALENTINA SANCHES VARGAS	NATACIÓN	4,43	113	125	17	19	14,88	30	32	61,19
10	PAOLA YULIETH MORALES CASTRO	NATACIÓN	4,95	181	190	15	18	13,85	29	29	65,12
11	LAURA MARIANA QUINTERO MURCIA	NATACIÓN	4,47	132	133	13	15	13,72	30	18	57,9
12	MARÍA JOSÉ JULIO CRUZ	NATACIÓN	3,38	188	185	9	13	11,82	20	23	58,3
13	MARÍA PAULA PALOMARES	NATACIÓN	3,49	165	177	11	15	12,25	32	37	59,62
14	GABRIEL ALEJANDRO MENDEZ MELO	NATACIÓN	4,91	139	145	12	16	12,75	33	21	59,98
15	MIGUEL THOMAS CHISCO CARRILLO	NATACIÓN	4,1	122	128	17	21	14,17	39	33	59,82
16	WILMER ANDRES VANEGAS CONTRERAS	NATACIÓN	3,63	143	165	19	22	12,41	14	32	57,23
17	ERIKA FERNANDA BORREGO RAMÍREZ	NATACIÓN	3,71	150	156	14	15	12,37	29	24	58,2
18	ADRES CAMILO ARIZA ORJUELA	NATACIÓN	3,59	174	180	16	19	10,98	26	20	58
19	SARAY DANIELA MONROY VEGA	NATACIÓN	3,83	150,3	156	22	25	12,5	16	20	59
20	SANTIAGO RAMIREZ ROMERO	NATACIÓN	3,78	218	208	20	27	11,17	23	18	55,23
21	SARA VALENTINA RINCÓN MORENO	NATACIÓN	4,96	96	113	18	25	17,81	39	37	57,32
22	MARIO ALEJANDRO DURAN CAMACHO	NATACIÓN	4,9	104	138	16	23	13,13	31	24	62,78
23	JOSE ALEJANDRO SILVA CASTRO	NATACIÓN	4,43	113	125	17	19	14,88	30	32	61,19
24	MARIA ALEJANDRA SILVA CASTRO	NATACIÓN	4,95	181	190	15	18	13,85	29	29	65,12
25	DANIEL ALIRIO RAMIREZ	NATACIÓN	4,47	132	133	13	15	13,72	30	18	57,9
26	SARA REYES PRADO	NATACIÓN	3,38	188	185	9	13	11,82	20	23	58,3
	MUNICIPIO EVALUADO:		TABIO								
	FORMADOR :		FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO								

Análisis Cualitativo: en este rango de edad, las pruebas fueron de mejor aceptación, observamos un nivel bueno en temas de velocidad y potencia de piernas, falencias quizás en los 300 metros plano y velocidad de reacción.

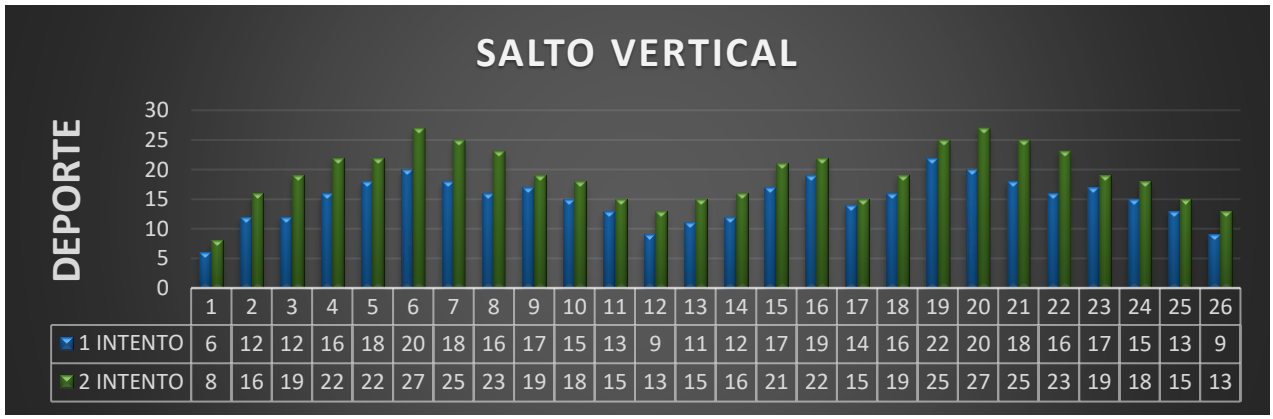
Análisis Cuantitativo:



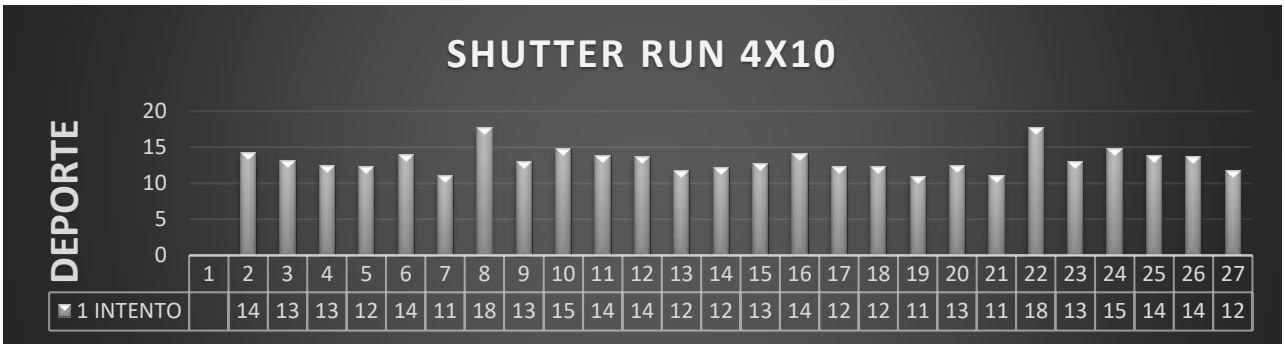
Test 20 metros lisos: en este test, un 40% de los deportistas mostraron tiempos menores a 4 segundos, los demás estuvieron en el rango de los 4 a 5 segundos, mantienen un promedio de velocidad homogéneo.



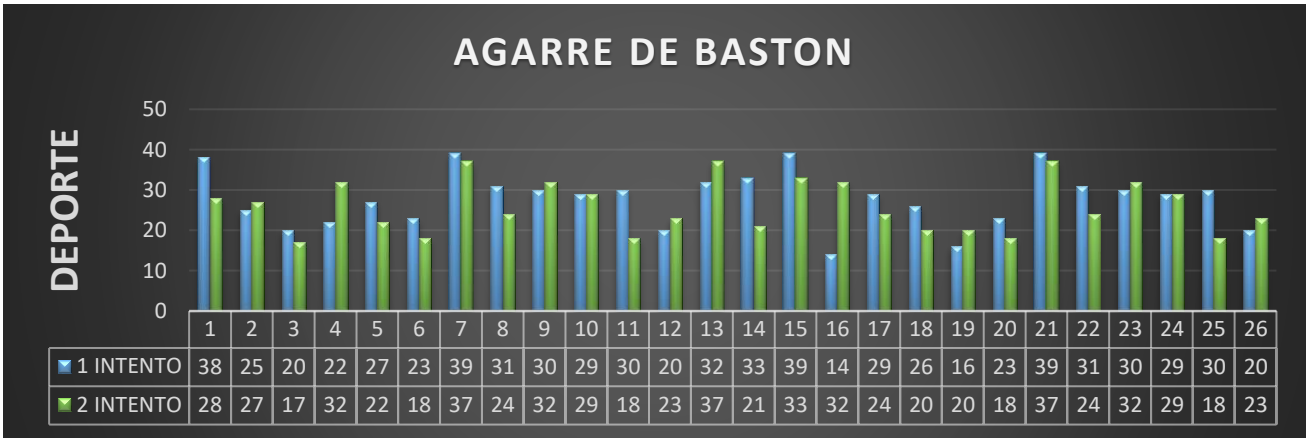
Test salto largo sin impulso: en esta prueba, hubo un promedio regular en la distancia alcanzada, teniendo en cuenta la edad deberían estar la mayoría entre los 1,13 y los 2 metros.



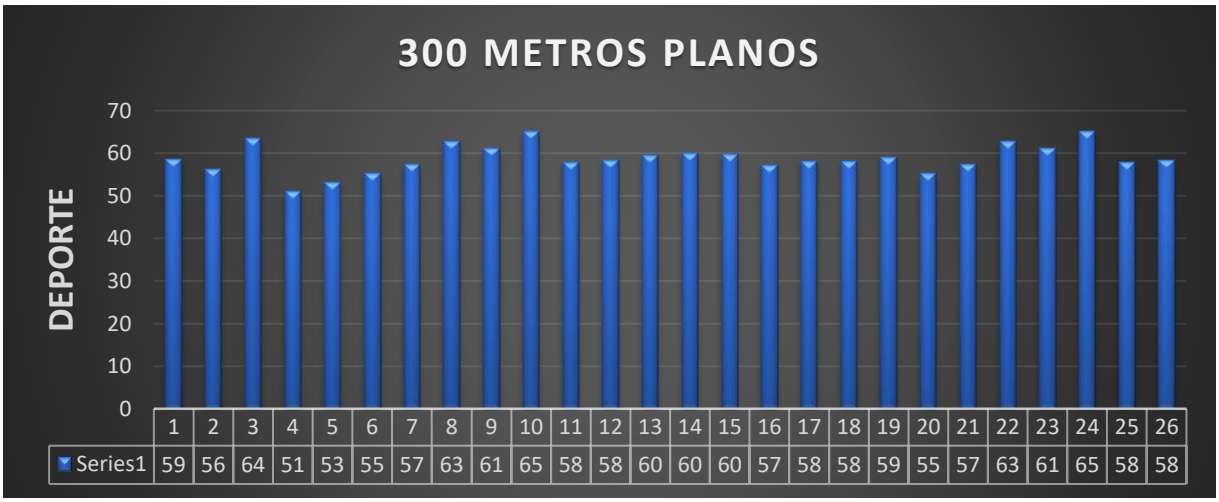
Test salto vertical: hubo resultados muy variables, no es un grupo homogéneo en esta prueba, los resultados fueron muy diversos, algunos con buena diferencia en los satos y otros muy cortos.



Test de shutter run 4x10: es este test los tiempos van desde los 11 de algunos deportistas, tiempos buenos, resaltantes, hasta 15 segundos, evidenciando poca velocidad de desplazamiento.



Test agarre de bastón: en esta prueba observamos que los resultados ya son mas parejos, no hay mucha diferencia entre el primer y segundo intento como en los niveles anteriores.



Test 300 metros planos: en promedio los deportistas hicieron este recorrido en 58 segundos aproximadamente, muy pocos superaron el minuto de carrera, igual los tiempos fueron aceptables, aunque se pueden mejorar.

Test niños de 14 a 17 años

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

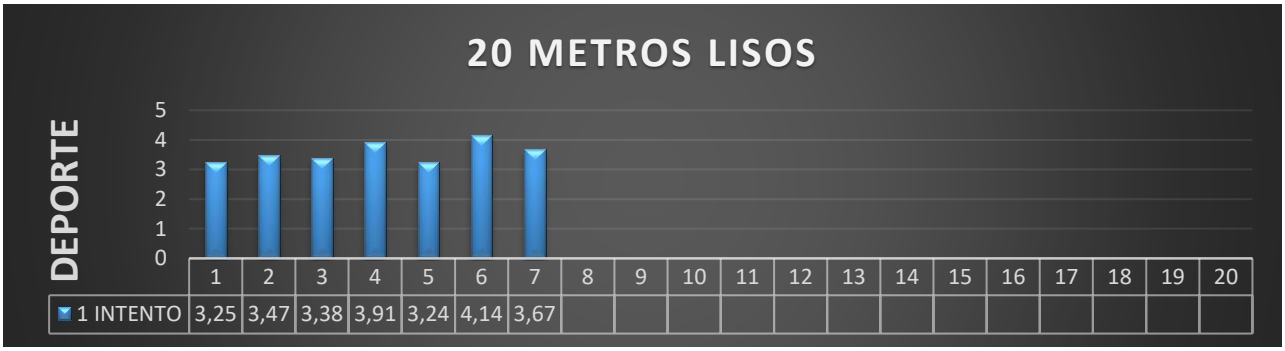
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	TOMAS MOYA PARRA	NATACIÓN	3,25	132	144	17	15	11,78	43	25	7	10	1180
2	LINA PAOLA SILVA CASTRO	NATACIÓN	3,47	204	192	41	35	12,24	15	18	6	4	880
3	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ	NATACIÓN	3,38	187,5	186	33	30	11,56	28	24	7	5	1080
4	GIBER FARLEY DURANGO HENAO	NATACIÓN	3,91	106	104	41	47	13	43	24	7	1	1000
5	MAICOL FUENTES	NATACIÓN	3,24	191	221	38	40	11,15	19	13	6	2	840
6	NICOLE VANESSA CRETINA RAMIREZ	NATACIÓN	4,14	118	122	19	22	14,3	16	21	8	1	1200
7	PAULA VALENTINA TRIVIÑO RAMIREZ	NATACIÓN	3,67	155	170	29	32	13,98	30	23	7	2	1020
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
MUNICIPIO EVALUADO:		TABIO											
FORMADOR :		FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO											

Análisis Cualitativo: este grupo fue más homogéneo frente a los resultados, estuvieron en un promedio similar en sus tiempos y marcas, se recomienda trabajar mas velocidad de reacción y enfatizar trabajos de resistencia.

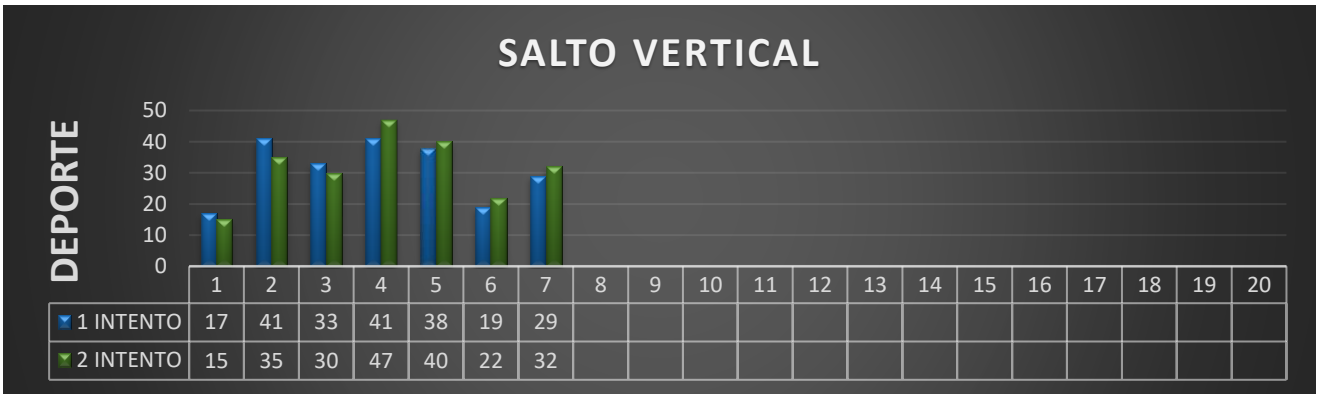
Análisis cuantitativo:



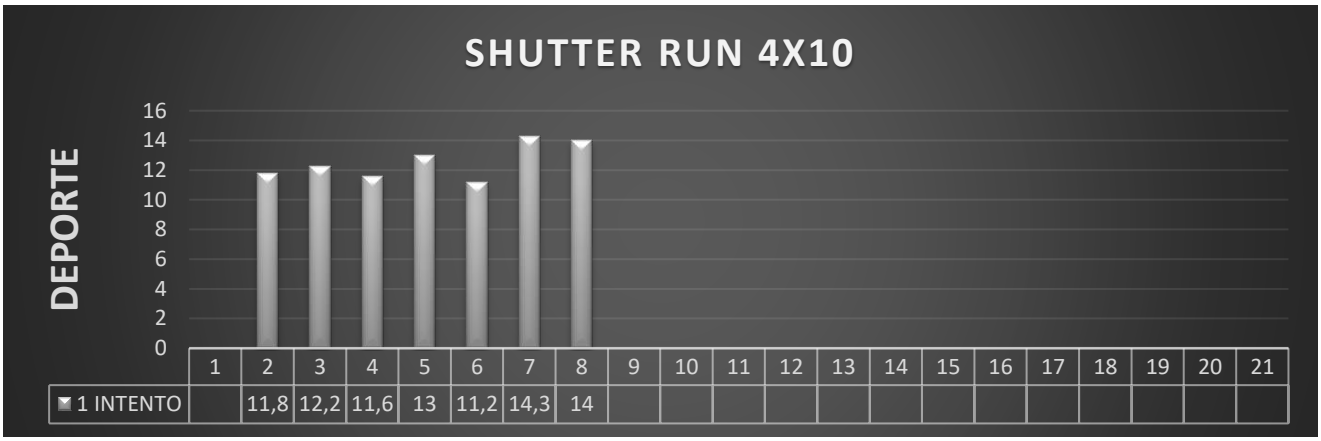
Test 20 metro lisos: el grupo mantiene unos resultados buenos, solamente una persona supero los 4 segundos de carrera.



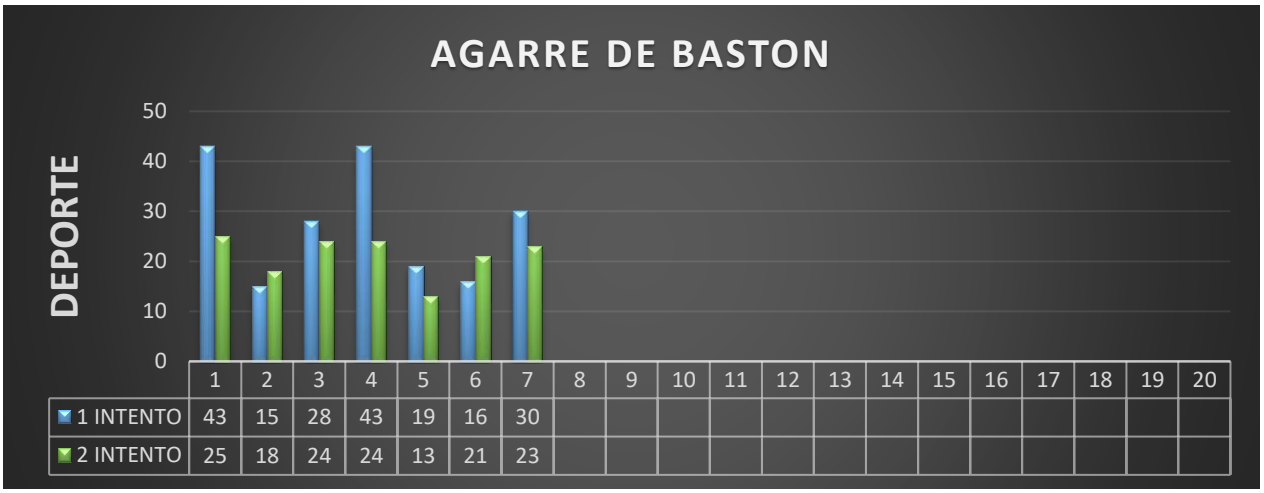
Test salto largo sin impulso: dos personas de este grupo obtuvieron resultados por debajo de lo normal, los demás alcanzaron un promedio de 1,70 a 2 metros de distancia.



Test salto vertical: como en los demás grupos, la diferencia entre los dos saltos es de muy pocos centímetros, hay que trabajar mas potencia de pierna en el salto vertical.

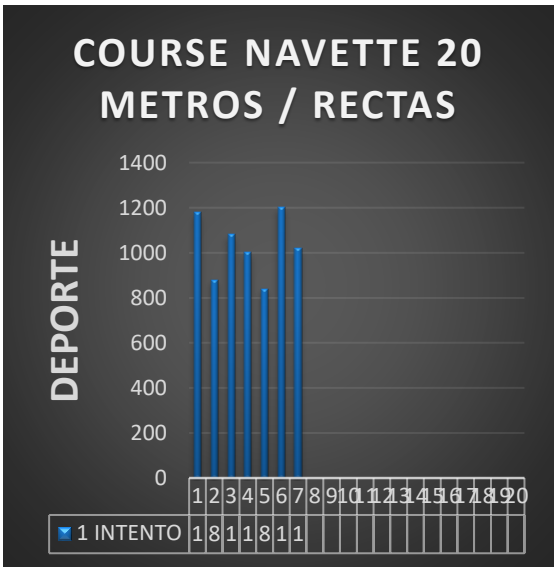


Test shutter run 4x10: dos personas superaron los 14 segundos, los demás obtuvieron un tiempo bueno y aceptable para esta prueba.



Test agarre de bastón: como en los demás niveles, la relación entre un intento y otro es muy grande, no hay una buena coordinación viso manual.

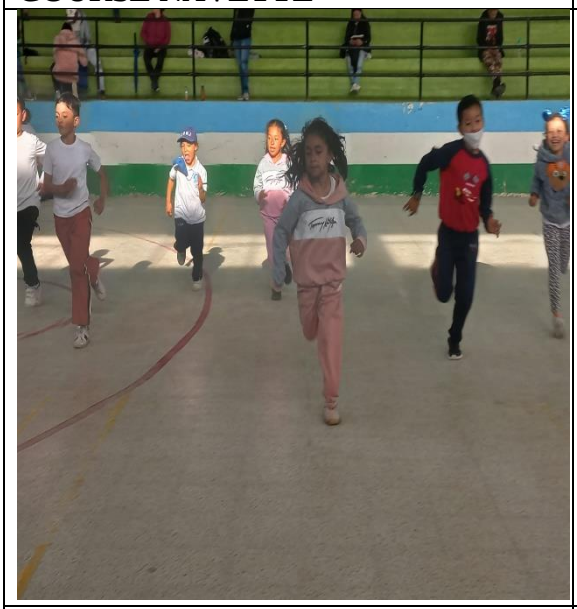
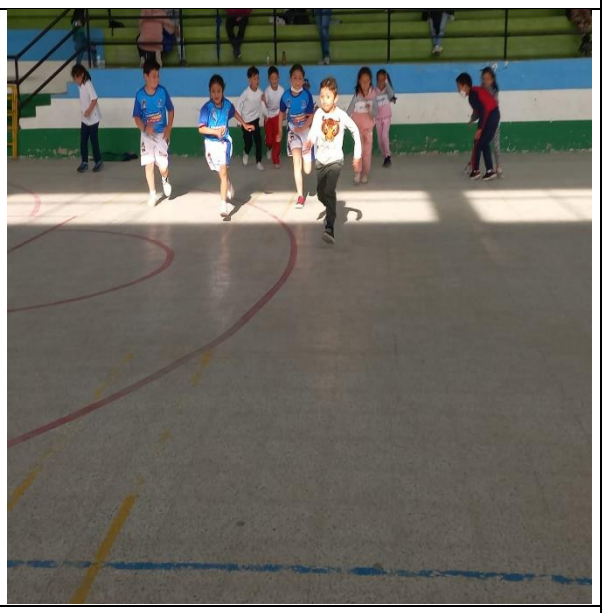
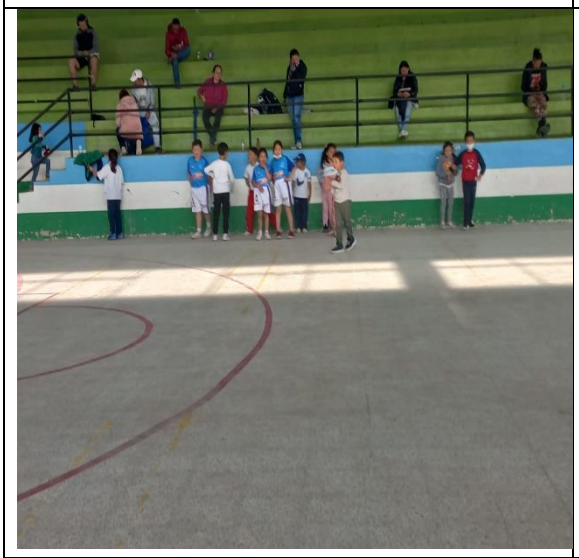




Test de Course Navette: frente a la distancia por tiempo una persona logro el nivel superar el nivel 8, los demás en un promedio de 7 y solo dos personas en nivel 6.
Por otro lado, en la gráfica de metros, la mayor distancia alcanzada fue de 1200 metros aproximadamente y la mas baja de 800 en promedio.

Evidencias

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
AGARRE DE BASTÓ	
	
	20 METROS LISOS
	

COURSE NAVETTE	
	
	SALTO VERTICAL
	





SALTO LARGO SIN IMPULSO



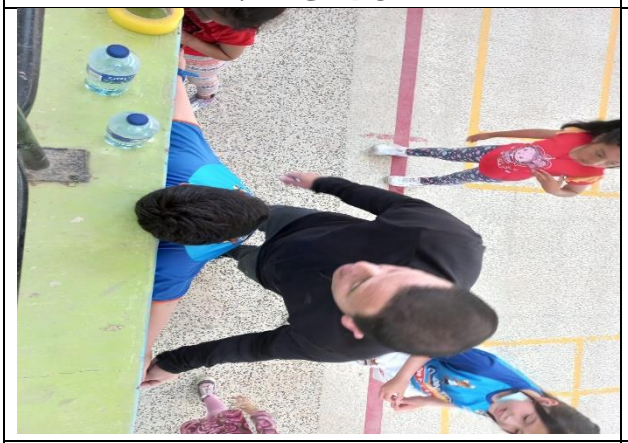
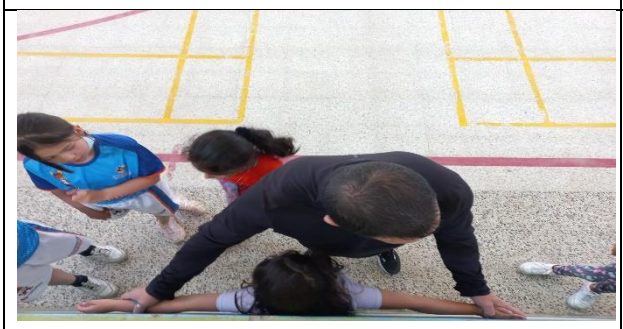


ESTATURA SENTADO

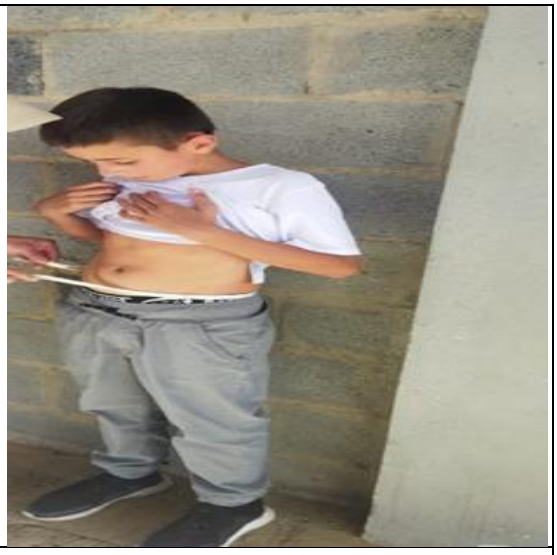
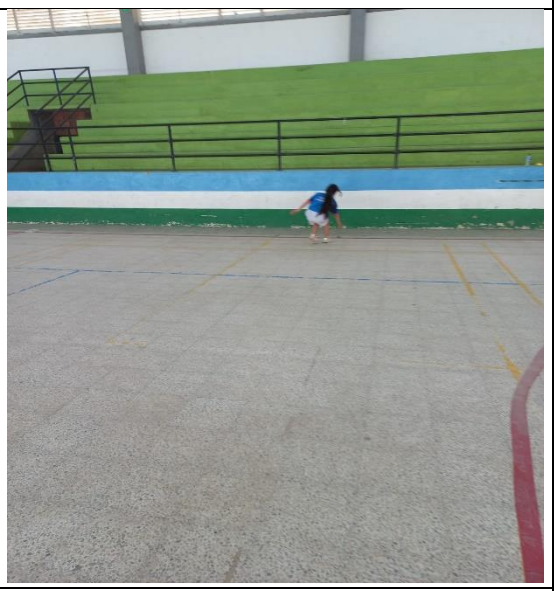


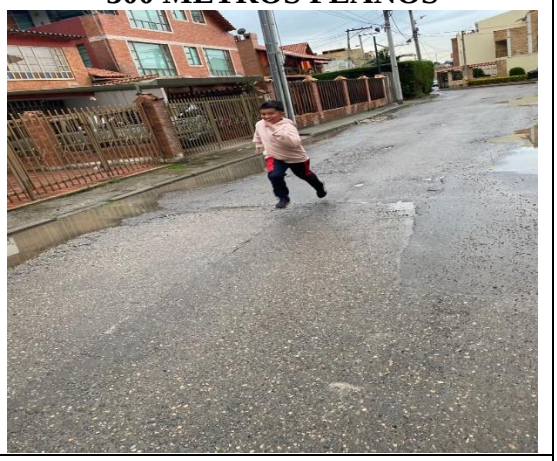


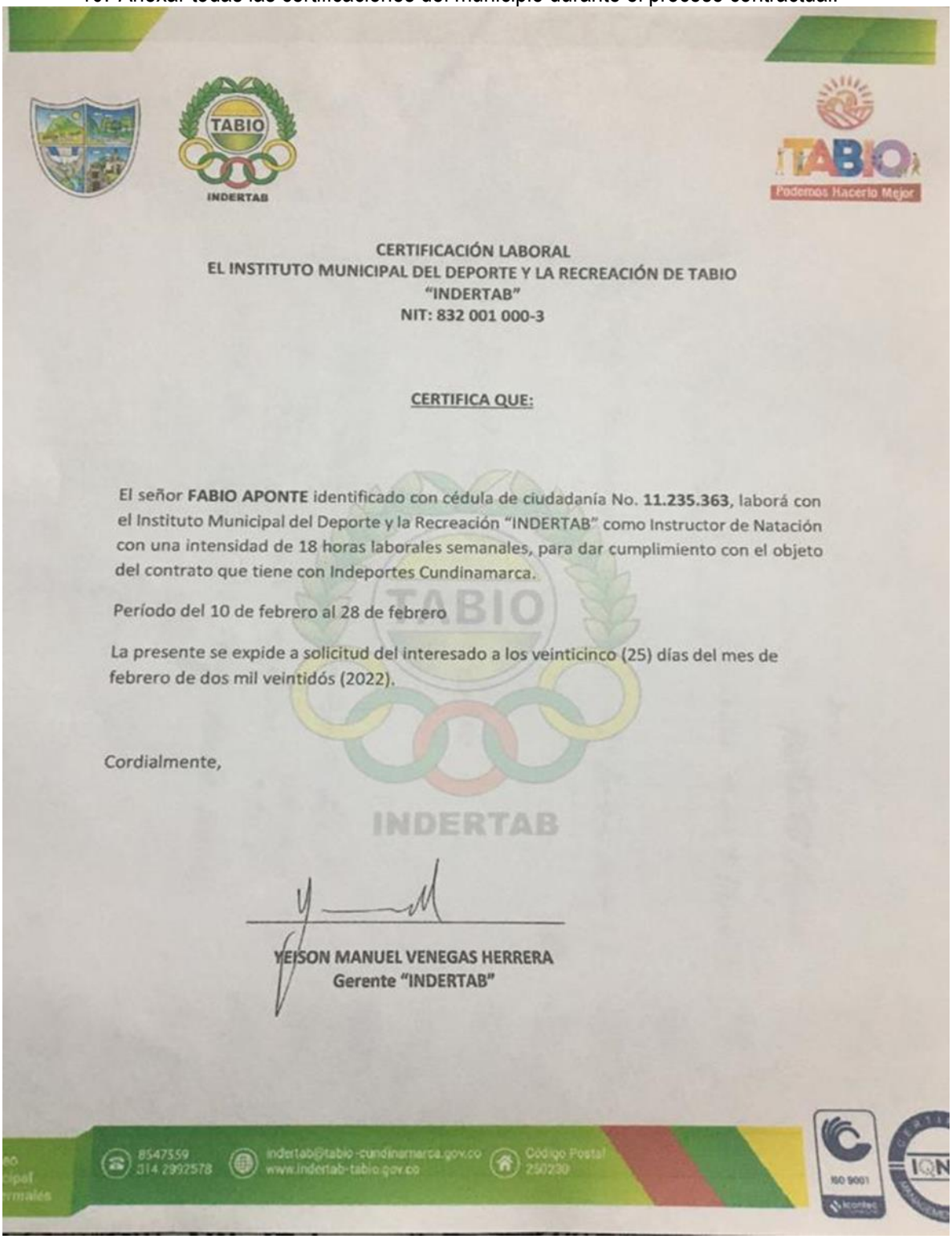
ENVERGADURA	
	
	ESTATURA DE PIE
	

	
PESO	
	
	PERIMETRO DE CINTURA
	

	
SHUTTER RUN 4X10	
	
	20 METROS LISOS
	

	**300 METROS PLANOS** 
	

10. Anexar todas las certificaciones del municipio durante el proceso contractual.



INDERTAB

TABIO
Podemos Hacerlo Mejor

CERTIFICACIÓN LABORAL
EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE TABIO
"INDERTAB"
NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **FABIO APONTE** identificado con cédula de ciudadanía No. **11.235.363**, laborá con el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación "INDERTAB" como Instructor de Natación con una intensidad de 18 horas laborales semanales, para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

Período del 10 de febrero al 28 de febrero

La presente se expide a solicitud del interesado a los veinticinco (25) días del mes de febrero de dos mil veintidós (2022).

Cordialmente,

YEISON MANUEL VENEGAS HERRERA
Gerente "INDERTAB"

8547559
314 2992578
indertab@tabio-cundinamarca.gov.co
www.indertab-tabio.gov.co
Código Postal
250230

ISO 9001

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE TABIO
INDERTAB

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO** identificado con cédula de ciudadanía No. **11.235.363**, laboró con el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación INDERTAB como Instructor de Natación durante el período del 1 de marzo al 31 de marzo, para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide a solicitud del interesado a los treinta y un (31) días del mes de marzo de dos mil veintidós (2022).

Cordialmente,

DIRECTOR EJECUTIVO

YEISON MANUEL VENEGAS HERRERA
GERENTE INDERTAB

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE TABIO
INDERTAB

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO** identificado con cédula de ciudadanía No. **11.235.363**, laboró con el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación INDERTAB como Instructor de Natación durante el periodo del 1 al 30 de abril, con una duración de 14 horas semanales y apoyo a eventos deportivos para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide a solicitud del interesado a los treinta (30) días del mes de abril de dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

YEISON MANUEL VENEGAS HERRERA
Gerente "INDERTAB"

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE TABIO
INDERTAB

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO** identificado con cédula de ciudadanía No. **11.235.363**, laboró con el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación INDERTAB como Instructor de Natación durante el período del 1 al 31 de mayo, con una duración de 14 horas semanales para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide a solicitud del interesado a los veintisiete (27) días del mes de mayo de dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

JUAN ANTONIO FORERO RODRIGUEZ
GERENTE (E)

Escaneado con CamScanner

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE TABIO
INDERTAB

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO** identificado con cédula de ciudadanía No. **11.235.363**, laboró con el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación INDERTAB como Instructor de Natación durante el periodo del 1 al 30 de junio, con una duración de 14 horas semanales para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide a solicitud del interesado a los treinta (30) días del mes de junio de dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

DIRECTOR EJECUTIVO

YEISON MANUEL VENEGAS HERRERA
GERENTE

EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO
INDERTAB

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO** identificado con cédula de ciudadanía No. **11.235.363**, laboró con el Instituto Municipal de Deporte y Recreación INDERTAB como Instructor de Natación durante el periodo del 1 al 30 de julio, con una duración de 14 horas semanales para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide a solicitud del interesado a los veintinueve (29) días del mes de julio de dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

YEISON MANUEL VENEGAS HERRERA
Gerente "INDERTAB"

EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO
INDERTAB

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO** identificado con cédula de ciudadanía No. **11.235.363**, laboró con el Instituto Municipal de Deporte y Recreación INDERTAB como Instructor de Natación durante el período del 1 al 31 de agosto, con una duración de 14 horas semanales para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide a solicitud del interesado a los treinta un (31) días del mes de agosto de dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

YEISON MANUEL VENEGAS HERRERA
Gerente "INDERTAB"

EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO
INDERTAB

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO** identificado con cédula de ciudadania No. **11.235.363**, laboró con el Instituto Municipal de Deporte y Recreación INDERTAB como Instructor de Natación durante el periodo del 1 al 30 de septiembre, con una duración de 14 horas semanales para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide a solicitud del interesado a los treinta (30) días del mes de septiembre de dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

YEISON MANUEL VENEGAS HERRERA
Gerente "INDERTAB"

EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO
INDERTAB

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO** identificado con cédula de ciudadanía No. **11.235.363**, laboró con el Instituto Municipal de Deporte y Recreación INDERTAB como Instructor de Natación durante el periodo del 1 al 30 de octubre, con una duración de 14 horas semanales para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide a solicitud del interesado a los treinta (28) días del mes de octubre de dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

YEISON MANUEL VENEGAS HERRERA
Gerente "INDERTAB"

EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO
INDERTAB

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO** identificado con cédula de ciudadanía No. **11.235.363**, laboró con el Instituto Municipal de Deporte y Recreación INDERTAB como Instructor de Natación durante el periodo del 1 al 30 de noviembre, con una duración de 14 horas semanales para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide a solicitud del interesado a los (30) treinta días del mes de noviembre de dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

YEISON MANUEL VENEGAS HERRERA
Gerente "INDERTAB"

EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO
INDERTAB

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO** identificado con cédula de ciudadanía No. **11.235.363**, laboró con el Instituto Municipal de Deporte y Recreación INDERTAB como Instructor de Natación durante el periodo del 1 al 21 de diciembre, con una duración de 14 horas semanales para dar cumplimiento con el objeto del contrato que tiene con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide a solicitud del interesado a los (21) veintiún días del mes de diciembre de dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

YEISON MANUEL VENEGAS HERRERA
Gerente "INDERTAB"

11. Anexar registro fotográfico de todos los apoyos realizados durante el proceso contractual.








GRACIAS
TABIO
Podemos Hacerlo Mejor
INDERTAB
Gracias Indeportes
TABIO





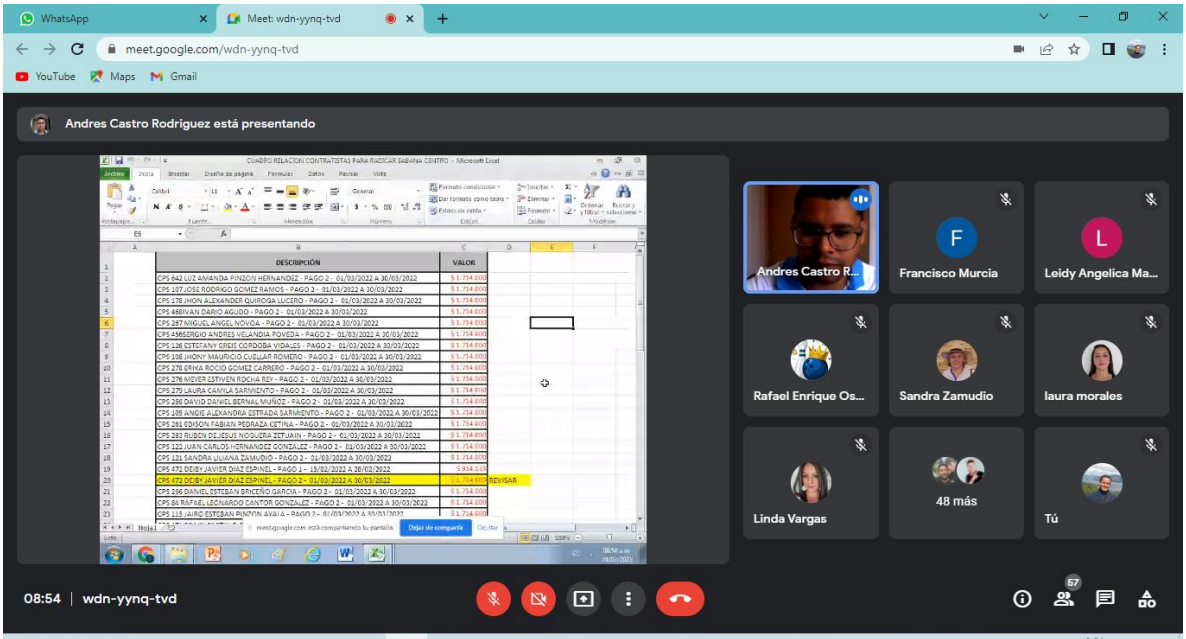






12. Anexar registro fotográfico de asistencia a reuniones y capacitaciones durante todo el periodo contractual.




WhatsApp
Meet: wdn-yynq-tvd
meet.google.com/wdn-yynq-tvd
YouTube
Maps
Gmail
Andres Castro Rodriguez está presentando
Andres Castro R...
Francisco Murcia
Leidy Angelica Ma...
Rafael Enrique Os...
Sandra Zamudio
laura morales
Linda Vargas
48 más
Tú
08:54 | wdn-yynq-tvd

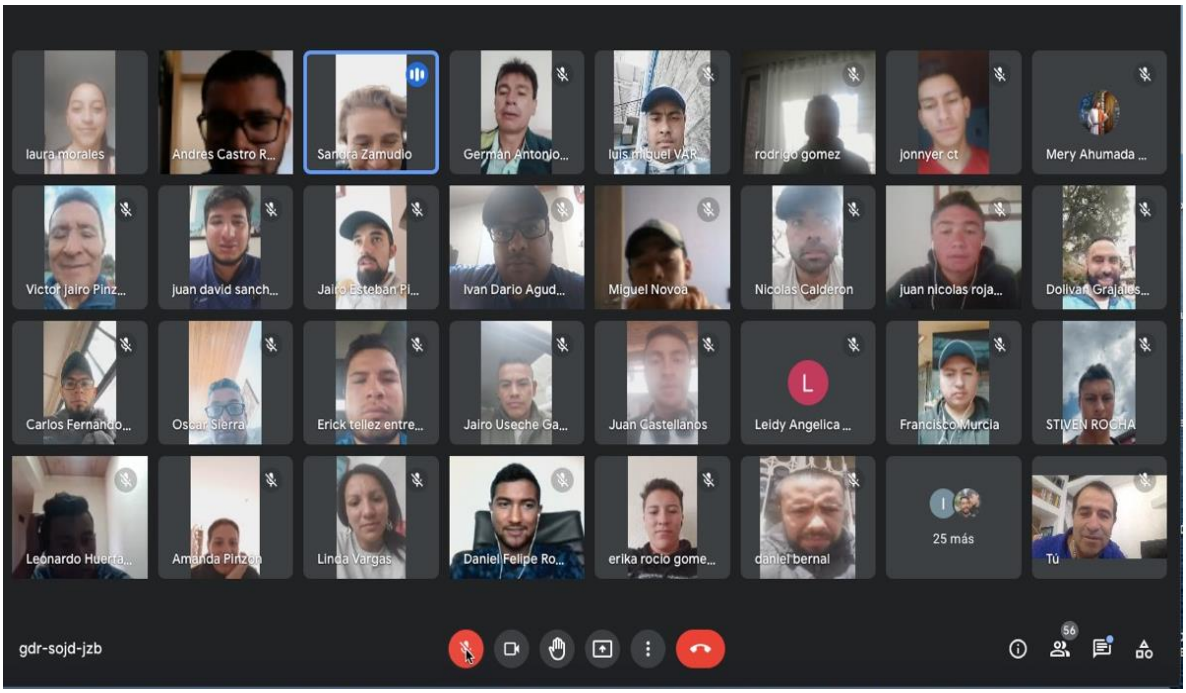

15°C Muy nublado
ESP
8:54 a. m.
29/03/2022


VICTOR JAIRO ...
Andres Castro ...
Francisco Murcia
gabriel lara
Erick Tellez (T...
LEONARDO RU...
Carlos Fernand...
juan felipe duarte...
Cesar Garcia
Daniel Zambrano
edison fabian
Deisy Ramos
Olympus DeZ club
laura morales
orlando HAPPY
Oscar Sierra
Yesenia Gomez
Linda Vargas
maira muñoz
Jesica Velasquez
IVAN CADENA
Adriana Ruiz
Diego Alexand...
hugo mimoza
Jairo Giraldo
fabio humberto
Leidy Angelica ...
Rodrigo Nomely
Rafael Castro
jonnyer ct
Paula Alvarez
Juan Castrillon...
Jairo Estiben P...
Rubiel noguera...
daniel bernal
Sergio Velandia
Miguel Noyoa
Jhon Alexander...
rodrigo gomez
No puedes quitar a este participante: CARLOS ...
Diego Morales
Mery Ahumada ...
Germán Antonio Alfaro Ro...
Fredy Mortigo
7 más
20:29 | qtv-zogi-izu









13. Anexar política pública (convocatoria, formato de asistencia, tabulación y registro fotográfico); (encuesta política pública).

FORMULACIÓN DE LA POLÍTICA PÚBLICA INSDEPORTES CUNDINAMARCA TABIO NATACIÓN

El miércoles 23 de marzo del 2022 en el salón del polideportivo de Tabio Cundinamarca, la se realizó la invitación a la mesa técnica de la política pública (deporte, recreación y actividad física) en el horario de 3:00 a 4:30 pm, en la cual participaron padres de familias, representantes de actividad física, ligas, grupos de deportes y escuelas de formación. Asistieron 10 personas las cual se convocaron por medio de whatsapp,


FORMULACIÓN:
POLITICA PUBLICA
(Deporte, recreación y actividad fisica)
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
TEMATICAS
DEPORTE FORMATIVO
DEPORTE ESCOLAR
DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO
RECREACIÓN
ACTIVIDAD FISICA
DEPORTE COMPETITIVO, ASOCIADO Y DE ALTO RENDIMIENTO
INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA Y RECREATIVA
CUNDINAMARCA
¡REGIÓN
Que Progresa!
LUGAR: Polideportivo municipal
FECHA:23 Marzo 2022
HORA :3 PM


Movistar
8:39 p. m.
13 %
Fundamenta 22 Cund Tabio
Amy Vanesa Casas Natacion , Andre...
Feliz día a todas las mujeres de este grupo
11:29 a. m.
lun, 14 de mar.
Buenos tardes padres de familia el día de hoy se realizará el trabajo polideportivo donde se realizó la clase de hace 8 días gracias por su atención
1:11 p. m.
miércoles
Añadiste a Mama Giber Y Gabriela Giral 2022 Tabio Fund
Hoy
Reenviado
FORMULACIÓN:
POLITICA PUBLICA
(Deporte, recreación y actividad fisica)
INDEPORTES
TEMATICAS
pdf
formularo deportivo (...
1 página · 593 KB · pdf
8:39 p. m.

< 1

Linda Salome Gutierrez Na...
Cuenta de empresa

Eso le digo y que más cómo va linda
9:00 a. m.

0:44 10:22 a. m.

Ok me alegra 10:27 a. m.

Si ella está que se nada ya
11:02 a. m.

Claro q si 11:04 a. m.

Hoy

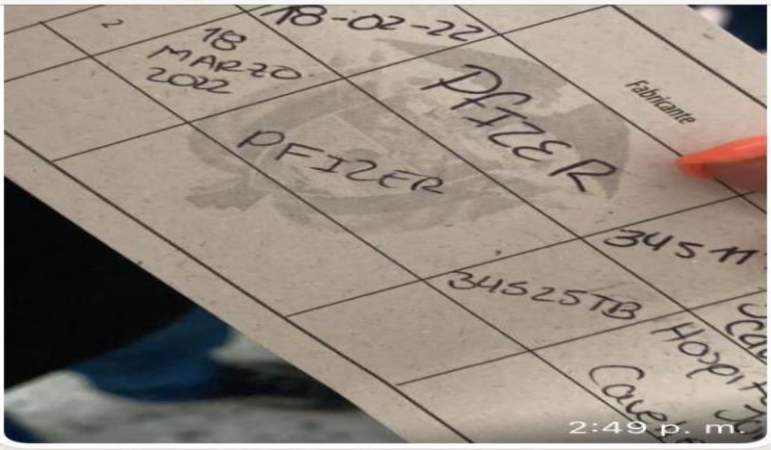
Reenviado



pdf formularo deportivo (2).pdf
1 página · 1,2 MB · pdf 8:24 p. m.

< 1

Olivia Moyano Parra...



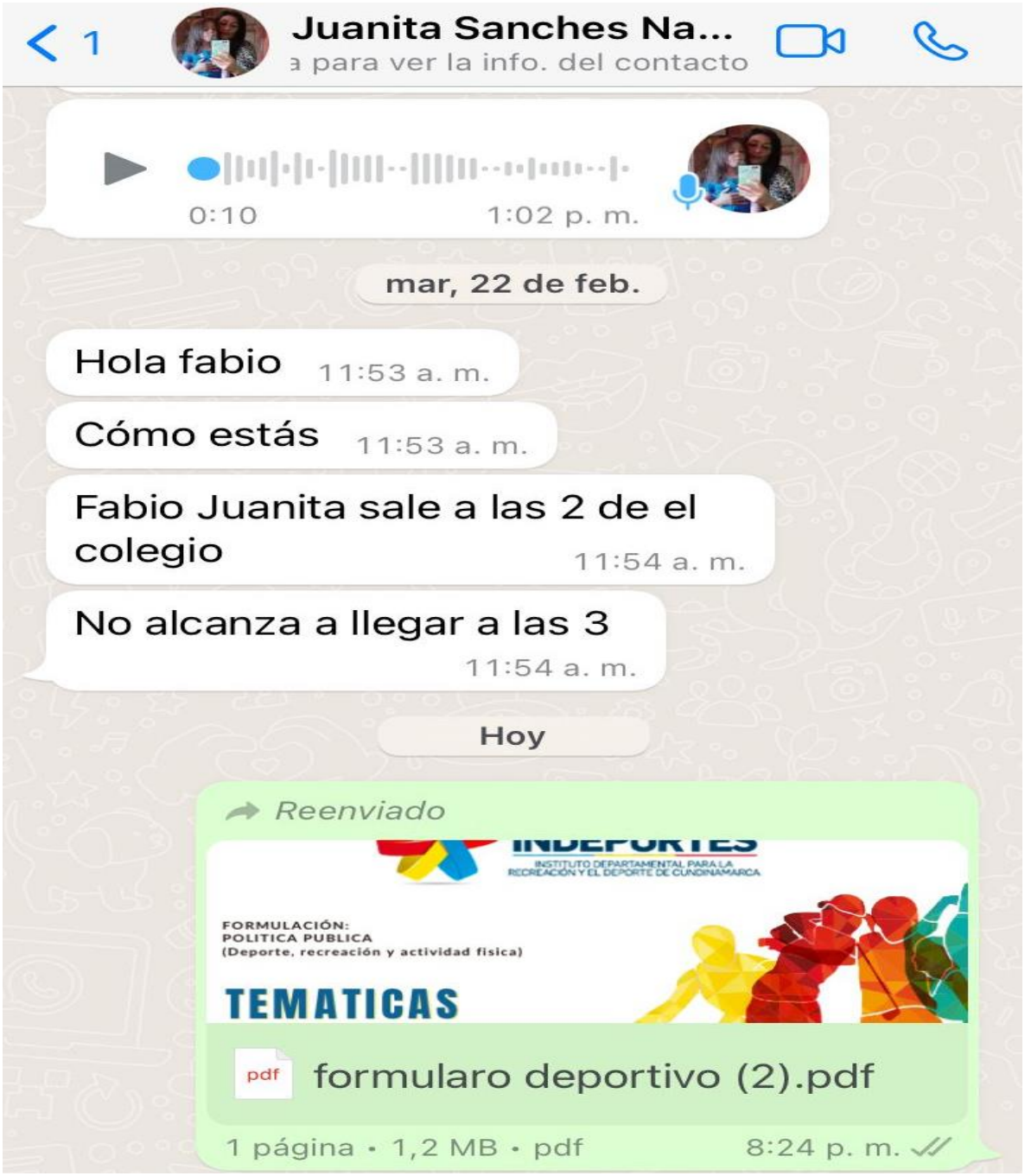
Hoy

Reenviado



pdf formularo deportivo (2).pdf
1 página · 1,2 MB · pdf 8:28 p. m.


1
Danna Valeria Quint...
a para ver la info. del contacto
jue, 24 de feb.
Hola profe buenas tardes que pena molestarlo mañana hay clase
6:33 p. m.
lun, 14 de mar.
Hola profe buenas tardes no pudimos asistir el día de hoy porque esta lloviendo y Mariana todavía tienen un poco de tos espero me excuse muchas gracias
4:13 p. m.
Hoy
Reenviado
FORMULACIÓN:
POLITICA PUBLICA
(Deporte, recreación y actividad física)
TEMATICAS
pdf
formulario deportivo (2).pdf
1 página · 1,2 MB · pdf
8:24 p. m.



Convocatoria y evidencia que se en vio

Actividades

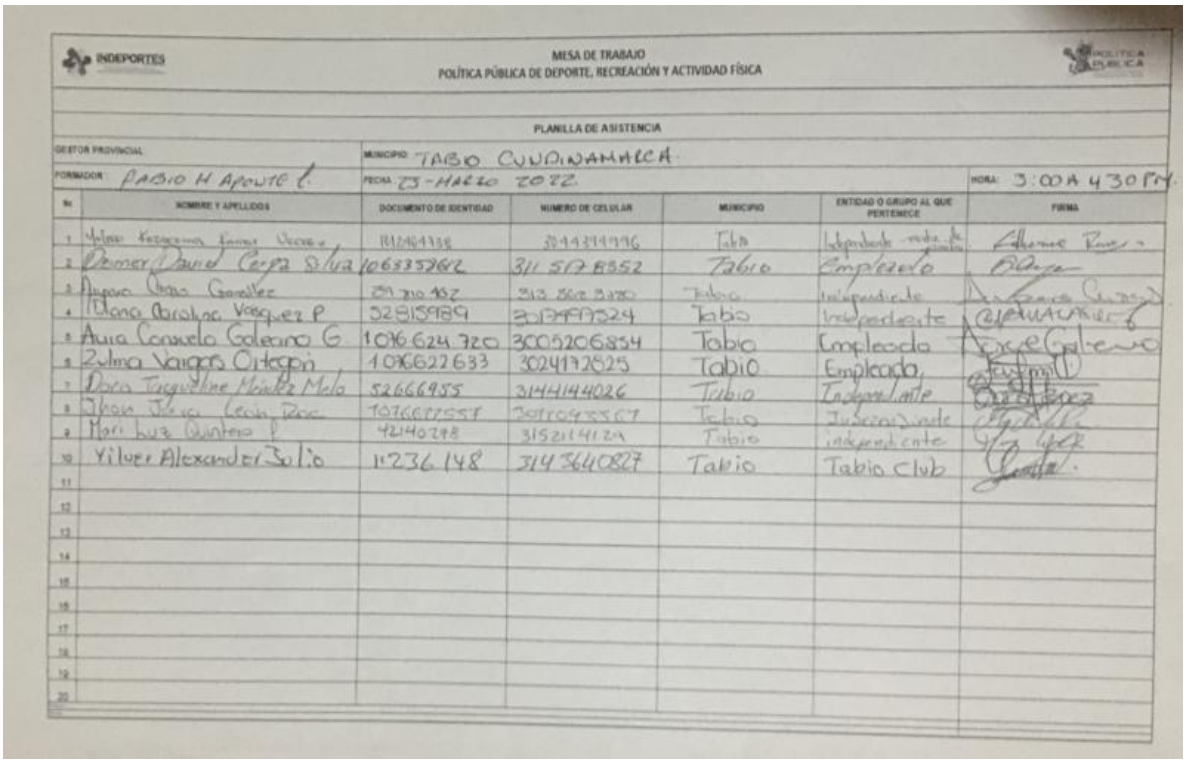
Se presento los asistentes a la mesa de trabajo, se socializo sobre política pública del deporte en el departamento de Cundinamarca en la cual se identificó con los asistentes, las problemáticas de acuerdo con las temáticas del deporte en el municipio de Tabio Cundinamarca.

Los integrantes tomaron las fichas para incluir las problemáticas que considere necesarias después se procede a dar la palabra a los asistentes para que argumenten sus aportes en la mesa técnica de la política pública (deporte, recreación y actividad física) y así generar con los participantes posibles soluciones en cada temática de acuerdo a los problemas

identificados por ellos en el proceso de la capacitación y el análisis del deporte en el municipio de Tabio Cund, por último se socialización las principales conclusiones de la mesa de trabajo teniendo en cuenta los siguientes ítems: Deporte formativo, Deporte Escolar, Deporte social comunitario, Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento, Recreación, Actividad física, Infraestructura deportiva y recreativa.

La mesa de trabajo tuvo una duración de una hora y media en la cual se realizó la asistencia y presentación de la temática de la actividad, brindando el material adecuado para esta y su buena realización.

Lista de asistencia.



INDEPORTES

MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLITICA PUBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL:

MUNICIPIO: TABIO CUNDINAMARCA

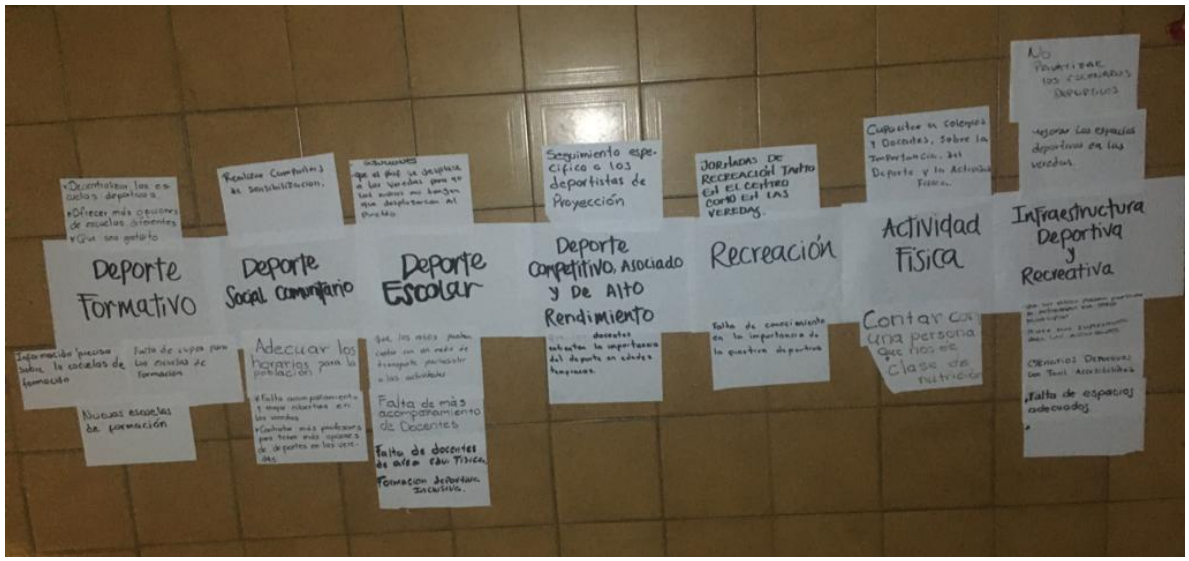
FORMADOR: PABLO H APONTE L.

FECHA: 23-MARZO 2022

HORA: 3:00 A 4:30 PM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Yulian Fernanda Ramos Vivas	1011481338	3144799996	Tabio	Independiente vida sana	
2	Damer David Cerpa Silva	1063375262	311 517 8552	Tabio	Empleado	
3	Angela Maria Gonzalez	39 710 182	313 362 3370	Tabio	Independiente	
4	Diana Patricia Vasquez P	52815989	3107777324	Tabio	Independiente	
5	Aura Consuelo Galeano G	1076624720	3005206854	Tabio	Empleada	
6	Zulma Vargas Ortegon	1076622633	3024172825	Tabio	Empleada	
7	Dora Jacqueline Morales Melo	52666955	3144144026	Tabio	Independiente	
8	Jhon Jhon Leon Roa	1076677558	3017043567	Tabio	Independiente	
9	Mari luz Quintero P	42140298	3152141124	Tabio	Independiente	
10	Yilver Alexander Solio	1076148	3143640827	Tabio	Tabio Club	
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Soporte fotográfico fotos del grupo y fotos de las fichas


Deporte Formativo
Deporte Social comunitario
Deporte Escolar
Deporte Competitivo, Asociado y De Alto Rendimiento
Recreación
Actividad Física
Infraestructura Deportiva y Recreativa
Seguimiento especifico a los deportistas de Proyección
Jornadas de Recreación Tanto En El Centro Como En Las Veredas.
Capacitar en colegios y Docentes, Sobre la Importancia del Deporte y la Actividad Física.
Mejorar los espacios deportivos en las veredas
Adecuar los horarios para la población
Falta de más acompañamiento de Docentes
Falta de docentes de área con Física.
Formación deportiva Incentivos.
Contar con una persona que nos de clase de nutrición
Falta de espacios adecuados

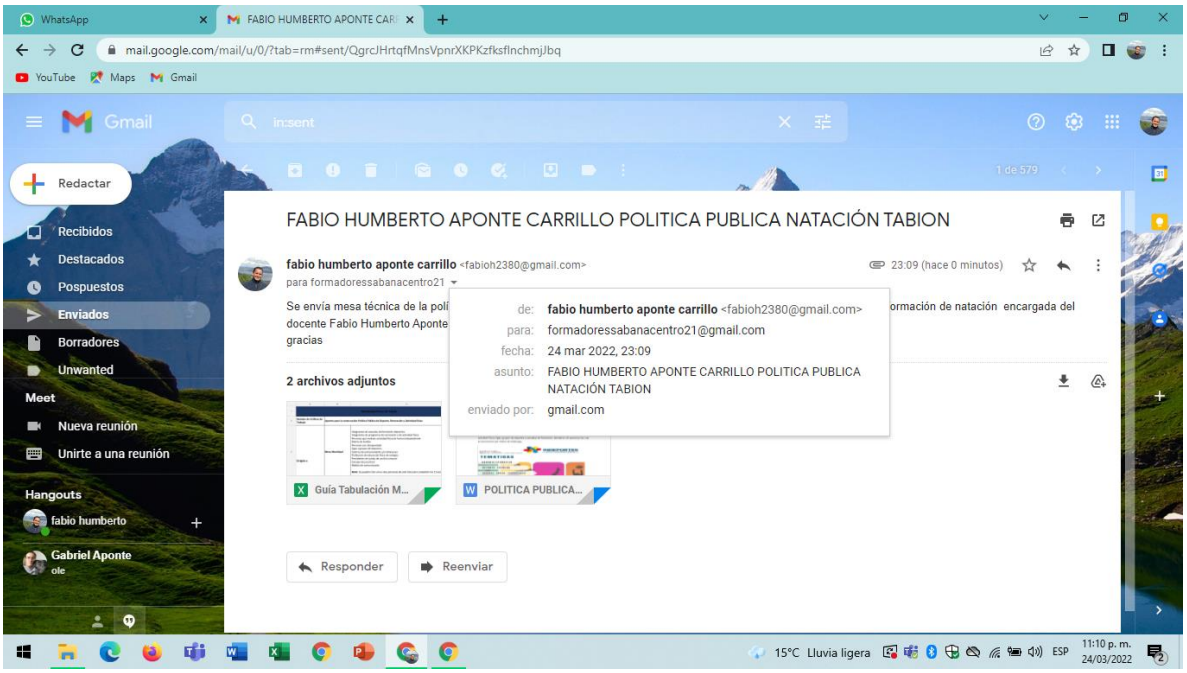






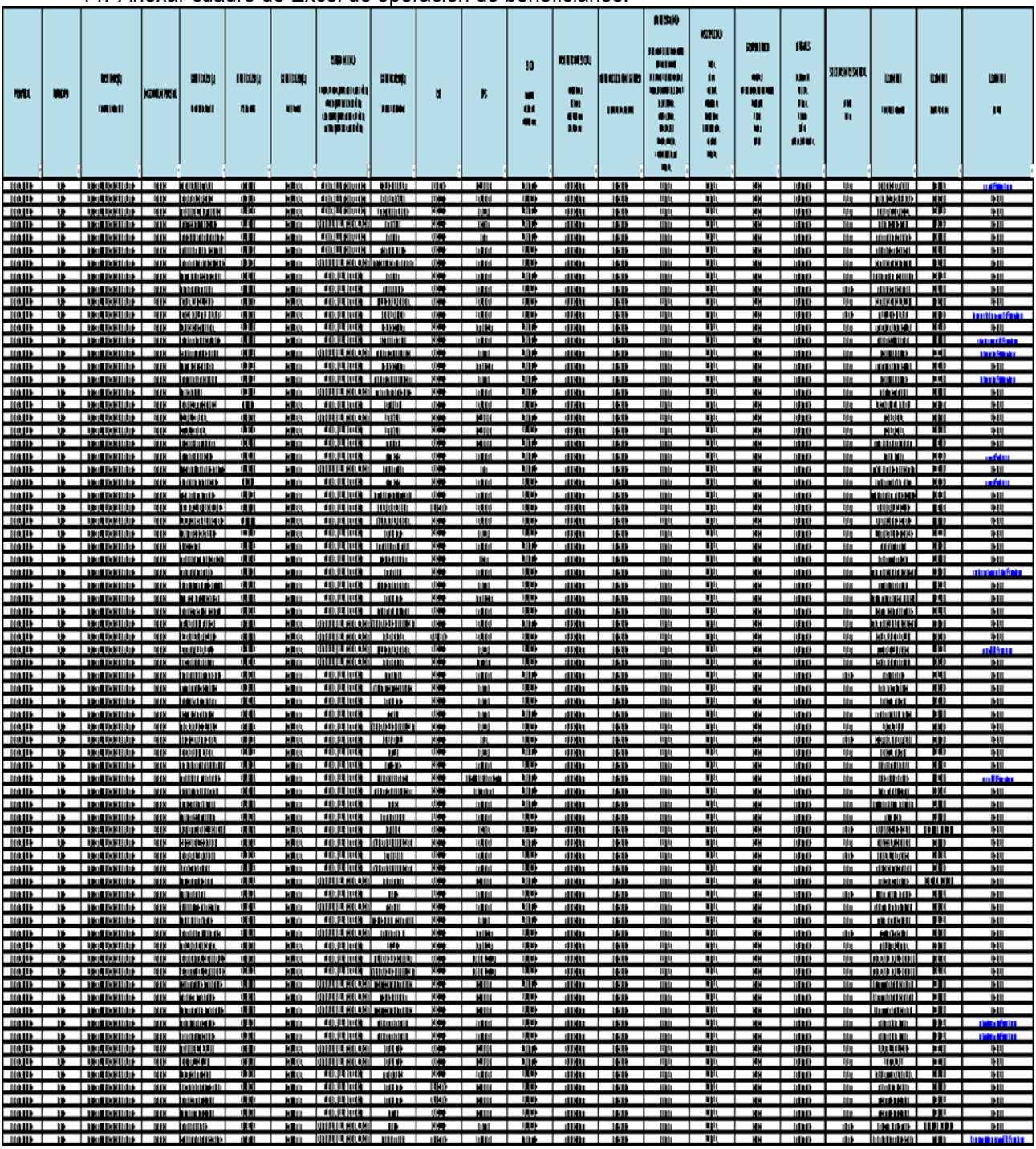
Archivo Excel: Tabulación lista de problemas y lista de soluciones de parte de los asistentes y se adjunta archivo designado

Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**Situación**
TABIO	Deporte Formativo	informacion presisa sobre las escuelas de formacion	Problema
TABIO	Deporte Formativo	nuevas escuelas de formacion	Problema
TABIO	Deporte Formativo	falta de cupos para las escuelas de formacion	problema
TABIO	Deporte Formativo	decentralizar las escuelas deportivas	Solución
TABIO	Deporte Formativo	que sean gratuitas	solucion
TABIO	Deporte social comunitario	falta acompañamiento y mayor cobertura en las veredas	Problema
TABIO	Deporte social comunitario	adecuar horarios de actividades para la poblacion	Problema
TABIO	Deporte social comunitario	realizar campañas de sensibilizacion a la comunidad	solucion
TABIO	Deporte Escolar	falta de mas acompañamiento de docentes	Problema
TABIO	Deporte Escolar	falta de docentes de educacion fisica y formacion inclusiva	Problema
TABIO	Deporte Escolar	que los niños puedan con un medio de trasporte para asistir a las actividades	Problema
TABIO	Deporte Escolar	Que los docentes se desplacen a las veredas	solucion
TABIO	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	que los docentes entiendan la no importancia del deporte en edades tempranas	problema
TABIO	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	seguimiento especifico a los deportistas de proyeccion deportiva	solucion
TABIO	Recreación	falta de conocimiento en la importancia de la practica recreativa	Problema
TABIO	Recreación	Jornadas de recreacion tanto en el centro como en las veredas	solucion
TABIO	Actividad física	contar con una persona que capacite la parte nutricional	problema
TABIO	Actividad física	capacitar a colegios y docentes, sobre la importacia del deporte y la actividad fisica	solucion
TABIO	Infraestructura deportiva y recreativa	falta de espacios adecuados	problema
TABIO	Infraestructura deportiva y recreativa	escenarios deportivos con facil accesibilidad	problema
TABIO	Infraestructura deportiva y recreativa	mas implemetacion deportiva y uniformidad	problema
TABIO	Infraestructura deportiva y recreativa	uniformidad escuelas deportivas	solucion
TABIO	Infraestructura deportiva y recreativa	mejorar los espacios deportivos de las veredas	solucion
TABIO	Infraestructura deportiva y recreativa	no privatizar los escenarios deportivos	solucion



Evidencia de en vio 24 de marzo de 2022 a las 11: 11 pm al correo formadoressabanacentro21@gmail.com dispuesto por el coordinador de sabana centro

14. Anexar cuadro de Excel de operación de beneficiarios.



15. Anexar fichas de inscripción (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

INDEPORTES

FOTO

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Gabriel Alejandro
APELLIDOS: Mendez Melo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 04 AÑO 2009
Número de Identificación: 1013269670
Año que cursa: 8 Nombre de la Institución Educativa IED Jose de San Martin Megacolegio
Edad: 12 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: 30 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Kr 1 Este N°10-08 Tabio Sect La Esperanza
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Doris Jacqueline Mendez Melo.
Documento de identidad #: 52666955 de Cajicá.
Teléfono #: 3144144026
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Doris Jacqueline Mendez Melo
Teléfono en caso de emergencia: 3144144026

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 3 a 4 horas.
¿Le gusta entrenar?; SI X NO
¿Por qué? Le gustaria tener un buen estado físico y competir.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Gabriel Alejandro Mendez Melo
Firma del Deportista:
T.I: 1013269670
CELULAR 3106289903

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52666955
CELULAR 3144144026

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11 235 363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES

FOTO

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Daniel Felipe
APELLIDOS: León Mendez
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 17 MES 06 AÑO 2015
Número de Identificación: 1076625647
Año que cursa: 2 Nombre de la Institución Educativa Gimnasio Campestre Santa Rita
Edad: 6años Talla de Calzado: 31 Talla pantaloneta: 8-10 Talla Camiseta: 8-10
Dirección y Lugar de Domicilio: Kr 15 Est # 10-08 Tabio - Cundinamarca
Nombres y Apellidos del padre: Wayshed León
Documento de identidad #: 93388859 de Ibague
Teléfono #: 3144144026
Nombres y Apellidos de la madre: Doris Jacqueline Méndez Mola
Documento de identidad #: 52666955 de Cajica
Teléfono #: 3144144026
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Doris Jacqueline Méndez Mola
Teléfono en caso de emergencia: 3144144026

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 3 a 4 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Le gusta el Deporte

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 fotografia.**

Daniel Felipe León Mendez
Firma del Deportista:
T.I: 1076625647
CELULAR 3144144026

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52666955
CELULAR 3144144026

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: MARÍA ALEJANDRA
APELLIDOS: SILVA CASTRO
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 **MES** 02 **AÑO** 2009
Número de Identificación: 1076622360
Año que cursa: 8° **Nombre de la Institución Educativa** DIEGO GOMEZ DE MESA
Edad: 13. **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16.
Dirección y Lugar de Domicilio: RIO FRIO OCCIDENTAL.
Nombres y Apellidos del padre: ANGELO SILVA GUTIERREZ
Documento de identidad #: 80406863 **de** TABIO.
Teléfono #: 3203137670.
Nombres y Apellidos de la madre: NIDIA LILIANA CASTRO
Documento de identidad #: 39810150 **de** TABIO.
Teléfono #: 3144860529.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
NIDIA LILIANA CASTRO.
Teléfono en caso de emergencia: 3144860529.

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: X
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: NATACIÓN
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 HORAS.
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? ME GUSTA Y QUIERO MEJORAR.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

CUNDINAMARCA
RECIBIDO

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: José Alejandro Silva Castro
APELLIDOS: Silva Castro
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 **MES** 02 **AÑO** 2009
Número de Identificación: 1076622359
Año que cursa: 8° **Nombre de la Institución Educativa** DIEGO GOMEZ DE MERLA
Edad: 13. **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16.
Dirección y Lugar de Domicilio: RIO FRIO OCCIDENTAL.
Nombres y Apellidos del padre: ANGELO SILVA.
Documento de identidad #: 80406863 **de** TABIO.
Teléfono #: 3203137670.
Nombres y Apellidos de la madre: NIDIA LILIANA CASTRO.
Documento de identidad #: 39810150 **de** TABIO
Teléfono #: 3144860529.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
NIDIA LILIANA CASTRO
Teléfono en caso de emergencia: _____

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: X.
Tipo de Sangre RH: O+.

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: NATACIÓN
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 HORAS SEMANALES.
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? PARA MEJORAR

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN
¡De Frente 2021!

_____ _____

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Lina Paola
APELLIDOS: Silva castro
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 02 MES 03 AÑO 2007
Número de Identificación: 1076621392
Año que cursa: 10° **Nombre de la Institución Educativa** Diego gomez de mena
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Fontibon occidental
Nombres y Apellidos del padre: Nidia Liliana castro sanchez
Documento de identidad #: 80406863 **de** Anyelo Silva
Teléfono #: 3203137670.
Nombres y Apellidos de la madre: Nidia liliana Castro Sanchez
Documento de identidad #: 39810150 **de** Tabio
Teléfono #: 3144860529.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Nidia Liliana Castro.
Teléfono en caso de emergencia: 3144860529.

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: NATACION
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 horas Semanales
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? para mejorar.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

CUNDINAMARCA
QUE TE QUIERO

/CundiGob @CundinamarcaGo
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Roman
APELLIDOS: Gonzalez Ramos
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 **MES** Feb **AÑO** 2015
Número de Identificación: 1010845393
Año que cursa: 1° **Nombre de la Institución Educativa** Jose de San Martin.
Edad: 7 **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 6-8 **Talla Camiseta:** 6-8
Dirección y Lugar de Domicilio: Camellon los Comes - Lourdes.
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad #: _____ **de** _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Yulieth Katherine Ramos Urrego
Documento de identidad #: 1012404738 **de** Bogotá
Teléfono #: 304 439 9996
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Yulieth Katherine Ramos Urrego.
Teléfono en caso de emergencia: 3044399996 - 3196968922.

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: NATACIÓN
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 hrs semana.
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Tiene muy buena relación con el agua y ejercita todos sus musculos.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

ROMAN
rma del Deportista:
: 1010845393.
ELULAR _____

Katherine Ramos.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1012404738
CELULAR 304 439 9996

BIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
TRUCTOR DEPORTIVO
11.235.363 DE TABIO CUD
cción: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
fono: 3174462305

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: MATIAS SANTIAGO
APELLIDOS: BELLO LOPEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 MES 10 AÑO 2012
Número de Identificación: 1013274306
Año que cursa: CUARTO Nombre de la Institución Educativa SABANA DE LOURDES
Edad: 9 AÑOS Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: CENTRO SANTA BARBARA EL PENCIL
Nombres y Apellidos del padre: MILLER ANATOLIO BELLO PAEVALO
Documento de identidad #: 77235571 de TABIO
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: SANDRA YANET LOPEZ SIERRA
Documento de identidad #: 39809711 de TABIO
Teléfono #: 3115857177
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
SANDRA YANET LOPEZ SIERRA
Teléfono en caso de emergencia: 3115857177

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: N/A
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: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: NATACIÓN
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? LA NECESARIA
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? LE GUSTA EL DEPORTE

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.

Matias Bello
Firma del Deportista:
T.I: 1013274306
CELULAR 3115857177

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39809711
CELULAR 3115857177

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabiob2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Wilmer Andres
APELLIDOS: Vanegas Contreras
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 18 MES 07 AÑO 2009
Número de Identificación: 1021635237
Año que cursa: 7° Nombre de la Institución Educativa Diego Gomez De mena
Edad: 12 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: 32 Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Rio Frio occidental
Nombres y Apellidos del padre: Santos Jesus Vanegas barreros
Documento de identidad #: 79169327 de Ubate
Teléfono #: 3103102065
Nombres y Apellidos de la madre: Florinda Contreras Rodriguez
Documento de identidad #: 39808979 de Tabio
Teléfono #: 3228641103
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Florinda Contreras Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 3134502452

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2 horas semanales
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Porque me gusta mucho el agua

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

X Wilmer Andres Vanegas Contreras
Firma del Deportista:
T.I: _____
CELULAR _____

X Florinda Contreras Rodriguez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C _____
CELULAR _____

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305

CUNDINAMARCA IREGION Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Sebastian.
APELLIDOS: Ramirez Marin.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES 07 AÑO 2022
Número de Identificación: 1019050831
Año que cursa: Octavo Nombre de la Institución Educativa Colegio Sabana de Lourdes
Edad: 13 Talla de Calzado: 41 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M.
Dirección y Lugar de Domicilio: Vrd Sta Barbara Centro.
Nombres y Apellidos del padre: fallecido
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Natalia Marin Moreno.
Documento de identidad #: 1019039756 de Bogotá.
Teléfono #: 311 4474995.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: 3133025397.

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO _____ Cual Rinitis.
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO _____ Cual Polidactilia Bilateral! Adenoides y tubos de ventilación ya se le cayeron.
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: A positiva

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación.
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2-3 horas.
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Sebastian Ramirez Marin
Firma del Deportista:
T.I: 1019050831
CELULAR _____

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1019039756 Bta
CELULAR 311 4474995

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Karen Julieth Barrios Ruiz
APELLIDOS: Barrios Ruiz
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 29 MES 12 AÑO 2007
Número de Identificación: 1076 621 776
Año que cursa: octavo **Nombre de la Institución Educativa** IED José de San Martin
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Vda. Centro Santa Barbara - Los Cerches
Nombres y Apellidos del padre: John Alexander Barrios Meche
Documento de identidad #: 3230425 **de** Tenjo
Teléfono #: 3125954610
Nombres y Apellidos de la madre: Maira Flavinda Ruiz Moreno
Documento de identidad #: 52295522 **de** Bogotá D.C
Teléfono #: 3202201015
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Maira Flavinda Ruiz Moreno
Teléfono en caso de emergencia: 3202201015

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Tarde
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Porque le ayuda a evitar el sedentarismo y le gusta Nadar

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Deportista:
T.I: 1076 621 776
CELULAR 3125580668

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52295522
CELULAR 3202201015

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Karoll Dayana
APELLIDOS: Laverde Moyano
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 08 AÑO 2013
Número de identificación: 1076624626
Año que cursa: 3 Tercero Nombre de la Institución Educativa Camilo Torres
Edad: 8 años Talla de Calzado: 31 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Palo verde chico
Nombres y Apellidos del padre: Pedro Alexander Laverde Olarte
Documento de identidad #: 1076621229 de Tabio
Teléfono #: 3133027804
Nombres y Apellidos de la madre: Eliana Yineth Moyano Saldaño
Documento de identidad #: 1076620883 de Tabio
Teléfono #: 3118271839
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Eliana Yineth Moyano Saldaño
Teléfono en caso de emergencia: 3133027804 - 3118271839

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.***

Karoll Laverde
Firma del Deportista:
C.I: 1076624626
CELULAR _____

Eliana Moyano
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1076620883
CELULAR 3118271839

ABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
STRUCTOR DEPORTIVO
11.235.363 DE TABIO CUD
ección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
éfono: 3174462305
ail: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Isabella
APELLIDOS: Ochoa Quintero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 31 MES 05 AÑO 2016
Número de Identificación: 1141126704
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa José de San Martin Lourdes
Edad: 9 Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: _____ Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Vda Salitre bajo
Nombres y Apellidos del padre: Juan Manuel ochoa Quintero
Documento de identidad #: 79890282 de Bogota
Teléfono #: 3162502049
Nombres y Apellidos de la madre: HaiLuz Quintero l
Documento de identidad #: 42140298 de pereira
Teléfono #: 3162502049
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
HaiLuz Quintero Londoño
Teléfono en caso de emergencia: 3152774129

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? me gusta mucho el agua

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.

Isabella Ochoa Q
Firma del Deportista:
T.I: 1141126704
CELULAR 3152114129

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 42140298
CELULAR 3152774129

ABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
STRUCTOR DEPORTIVO
11.235.363 DE TABIO CUD

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Ana milena
APELLIDOS: castro Fernandez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 29 MES 05 AÑO 2012
Número de Identificación: 1076623942
Año que cursa: 5° **Nombre de la Institución Educativa** I.E.N.D. Diego gomez de mena
Edad: 9 años **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** 10-12 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 6ta occidental sector el Divino N:70
Nombres y Apellidos del padre: Hector Saul castro cancino
Documento de identidad #: 80406596 **de** Tabio
Teléfono #: 3215543626
Nombres y Apellidos de la madre: Dora Nidia Fernandez Rodriguez
Documento de identidad #: 39800008 **de** Tabio
Teléfono #: 3138833544
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Dora Nidia Fernandez Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 3138833544

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: Ninguna
Tipo de Sangre RH: O7

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2 horas horas semanales
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Le permite subir de nivel competitivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 mileba castro
Firma del Deportista:
T.I: 1076623942
CELULAR _____

Dora Nidia Fernandez R.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39800008
CELULAR 3138833544

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: LIHAN ISABELLA
APELLIDOS: GIL ACERO
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES ENERO AÑO 2015
Número de Identificación: 1.076.625.443
Año que cursa: 1ER GRADO **Nombre de la Institución Educativa** LICEO CAMPESTRE LOS ROBLES
Edad: 7 AÑOS **Talla de Calzado:** 29 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: TABIO VDA DALITRE BAJO CAMELLÓN LOS PINOS.
Nombres y Apellidos del padre: MAURIX GIL
Documento de identidad #: 1.076.621.285 **de** TABIO
Teléfono #: 3105679086
Nombres y Apellidos de la madre: DANICIA ACERO ROMERO
Documento de identidad #: 1.076.627.679 **de** TABIO
Teléfono #: 3215421430
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
DANICIA ACERO ROMERO.
Teléfono en caso de emergencia: 3215421430

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: NATACION
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 1 O 2 HORAS
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** ____
¿Por qué? ES AMANTE DE LAS PISCINAS

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

LIHAN GIL.
Firma del Deportista:
RC 1.076.625.443
CELULAR 3215421430

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1.076.622.679
CELULAR 321-542-1430

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Andres Camilo
APELLIDOS: Aruza Oyuela
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 2 MES 12 AÑO 2009
Número de Identificación: 1076742637
Año que cursa: 7° Nombre de la Institución Educativa Diego Gomez de Mena
Edad: 12 Talla de Calzado: 37½ Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Diagonal 7ª #1-75 interior 7 barrio los Andes
Nombres y Apellidos del padre: Luis Gabriel Aruza Ciclla
Documento de identidad #: 77235860 de Tabio
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Angelica Oyuela Martinez
Documento de identidad #: 39810112 de Tabio
Teléfono #: 3182201018
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Angelica Oyuela Martinez
Teléfono en caso de emergencia: 3182201018

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? ____
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? ____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Camilo Aruza Oyuela
Firma del Deportista:
T.I: 1076742637
CELULAR 3182201018

Angelica Oyuela Martinez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39810112
CELULAR 39810112

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sara Sofia
APELLIDOS: Garzon Gonzalez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 07 MES 09 AÑO 2012
Número de Identificación: 1.076.629.707
Año que cursa: 4° Nombre de la Institución Educativa Colegio Comfatre Sabana de lourdes
Edad: 9 años Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Parcelacion termales Tabio Cud.
Nombres y Apellidos del padre: Nelson Danilo Garzon Martinez
Documento de identidad #: 80906028 de Tabio Cud.
Teléfono #: 3208375753
Nombres y Apellidos de la madre: Zoraida Gonzalez Caicedo
Documento de identidad #: 39808860 de Tabio Cud.
Teléfono #: 3115776073
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Zoraida Gonzalez caicedo
Teléfono en caso de emergencia: 3115776073

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 hernia umbilical de bebe
ALERGICO A: X
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 5 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? me gusta la natación y es muy bueno para mi salud. y es el deporte mas completo

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Deportista:
T.I: _____
CELULAR _____

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39808860
CELULAR 3115776073

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: ALICIA
APELLIDOS: PATARROYO MUÑETON
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 03 AÑO 2011
Número de Identificación: 1073483703
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa LICEO DAN CARLOS
Edad: 10 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14.
Dirección y Lugar de Domicilio: VDA RIO FRIO OCC. SECTOR ALCAPARRO
Nombres y Apellidos del padre: CARLOS ARTURÉS PATARROYO AREVASO
Documento de identidad #: 80850094 de BOGOTA.
Teléfono #: 3142720825.
Nombres y Apellidos de la madre: DIANA PAOLA MUÑETON PARRA
Documento de identidad #: 1070.005383 de CAJICÁ.
Teléfono #: 3138319031
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
DIANA PAOLA MUÑETON PARRA
Teléfono en caso de emergencia: 3138319031.

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: NATACIÓN
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2-3 SEMANALES
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? APRENDER Y MEJORAR

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escue de formación requiere los siguientes documentos:

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

Alicia Patarroyo
Firma del Deportista:
T.I: 1073483703
CELULAR 3138319031

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1070.005383
CELULAR 3138319031

[redacted]

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: LUCIA
APELLIDOS: PATARROYO MUÑETON
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES 03 AÑO 2016
Número de Identificación: 1013025881
Año que cursa: 1° Nombre de la Institución Educativa LICEO SAN CARLOS.
Edad: 6 Talla de Calzado: 27 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: VEREDA RIO FRIO OCC. SECTOR ALCAPARRO
Nombres y Apellidos del padre: CARLOS ARTURO PATARROYO AREVALO
Documento de identidad #: 80050094 de BOGOTA.
Teléfono #: 3147720825
Nombres y Apellidos de la madre: DIANA PAOLA MUÑETON PARRA
Documento de identidad #: 1070.005383 de CAQUEZA.
Teléfono #: 3138319031
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
DIANA PAOLA MUÑETON PARRA
Teléfono en caso de emergencia: 3138319031

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: NATACIÓN.
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2-3 HORAS
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? APRENDER A NADAR MEJOR

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Lucia Patarroyo
Firma del Deportista:
T.I: 1013025881
CELULAR 3138319031

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1070005383
CELULAR 3138319031

[redacted]

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Jacobo
APELLIDOS: Antonio Arias
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 01 AÑO 2016
Número de Identificación: 1076625992
Año que cursa: 1ero Nombre de la Institución Educativa Sede Palouerde "Sor de Juan martin"
Edad: 6 Talla de Calzado: 27 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: cll 8H 081
Nombres y Apellidos del padre: Henry Antonio martinez
Documento de identidad #: 1126 4786 de Chia.
Teléfono #: 3115970065
Nombres y Apellidos de la madre: Lady Bibiana Arias Salcedo
Documento de identidad #: 20401283 de cota.
Teléfono #: 3185282126
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Lady Bibiana Arias Salcedo
Teléfono en caso de emergencia: 3185282126

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: Zancudos, cerdo, mosquitos,
Tipo de Sangre RH: O positivo

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 1 hora.
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? quiere aprender a nadar.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Jacobo Antonio
irma del Deportista:
.I: RC 1076625992
ELULAR _____

Lady Bibiana Arias Salcedo
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20401283.
CELULAR 3185282126

BIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
STRUCTOR DEPORTIVO
11.235.363 DE TABIO CUD
CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Saray Daniela
APELLIDOS: Monroy Vega
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 3 MES 12 AÑO 2009
Número de Identificación: 1022977298
Año que cursa: 7 **Nombre de la Institución Educativa** Jose de san Martin
Edad: 12 AÑO **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio:
Nombres y Apellidos del padre: William Edilson Monroy Rocha
Documento de identidad #: 1030576799 **de** Bogota
Teléfono #: 3166979217
Nombres y Apellidos de la madre: Yolima Vega Guzman
Documento de identidad #: 1024478061 **de** Bogota
Teléfono #: 3156694760
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Yolima Vega Guzman
Teléfono en caso de emergencia: 3156694760

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: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Todo los dias
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO**
¿Por qué? Me gusta nadar

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Saray Monroy
Firma del Deportista:
T.I: 1022977298
CELULAR

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1024478061
CELULAR 3156694760

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
mail: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Ashley Juliana
APELLIDOS: Romero Suarez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 29 MES 01 AÑO 2011
Número de Identificación: 1072667990
Año que cursa: 6 Nombre de la Institución Educativa Sede Lourdes
Edad: 11 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 6-2-46.
Nombres y Apellidos del padre: Andres Romero Tavares
Documento de identidad #: 80405572 de Tabio
Teléfono #: 3213485385
Nombres y Apellidos de la madre: Ashly Suarez
Documento de identidad #: 28789068 de Jesonzoque
Teléfono #: 3208731933
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Fabio Aponte
Teléfono en caso de emergencia:

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: —o—
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? ____
¿Le gusta entrenar?: SI ____ NO ____
¿Por qué? ____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.

Ashley Juliana Romero Suarez
Firma del Deportista:
T.I: 1072667990
CELULAR 3213485385

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 80405572
CELULAR 3213485385

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Nicol Tatiana
APELLIDOS: Carrillo Urbina
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES 10 AÑO 2012
Número de Identificación: 1076624182
Año que cursa: 4-2 **Nombre de la Institución Educativa** Camilo Torres.
Edad: 9 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Salitre bajo 4 esquinas
Nombres y Apellidos del padre: Federico Carrillo
Documento de identidad #: 80406579 **de** Tabio
Teléfono #: 3138202676
Nombres y Apellidos de la madre: Leidy Urbina Coronel
Documento de identidad #: 1116858739 **de** Tame. Arauca
Teléfono #: 3132208831
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Leidy Urbina Coronel
Teléfono en caso de emergencia: _____

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: B +

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Horario de tarde
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 tatiana Carrillo
Firma del Deportista:
T.I: 1076624182
CELULAR _____

leidy urbina coronel
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1116858739
CELULAR 3132208831

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Salome Castrillon Betancur.
APELLIDOS: Castrillon Betancur.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 21 MES 12 AÑO 2014
Número de Identificación: 1.076.625.402.
Año que cursa: 2° Nombre de la Institución Educativa Sede Camilo Torres.
Edad: 7 Talla de Calzado: 29 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 12.
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 2 # 3-101
Nombres y Apellidos del padre: Juan Carlos Castrillon
Documento de identidad #: 3.251.866 de Nemocon Cundina.
Teléfono #: 3118967640
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Amparo Betancur
Documento de identidad #: 1.058.844.741 de Pensilvania Cldas
Teléfono #: 3196096121
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Luz Amparo Betancur.
Teléfono en caso de emergencia: 3196096121

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 POSITIVO

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion.
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 1 hora
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Quiero aprender a nadar.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.

Salomecastrillón-
Firma del Deportista:
T.I: 1.076.625.402.
CELULAR 3196096121

Luz Amparo Betancur.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1058.844.741
CELULAR 3196096121

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Simon
APELLIDOS: Serna Aristizabal
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 09 MES 01 AÑO 2011
Número de Identificación: 1014878039
Año que cursa: 5to **Nombre de la Institución Educativa** Liceo Campestre San Jorge.
Edad: 11 años **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 2 # 1-65 El Portal
Nombres y Apellidos del padre: Luis Fernando Serna Lopez
Documento de identidad #: 16234928 **de** Cartago (Valle)
Teléfono #: 3178554576
Nombres y Apellidos de la madre: Luisa Fernanda Aristizabal Uribe
Documento de identidad #: 41953974 **de** Armenia (Quindio)
Teléfono #: 3208409391
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Luisa Fernanda Aristizabal Uribe.
Teléfono en caso de emergencia: 3208409391 - 3178554576

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** Retinopatia.
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Quiere aprender a nadar.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Simon Serna
Firma del Deportista:
T.I: 1014878039
CELULAR _____

Luisa A
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 41953974
CELULAR 3208409391

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021



1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: NATHAN ANDRES
APELLIDOS: PARADA VASQUEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 29 **MES** JULIO **AÑO** 2013
Número de Identificación: 1.011.226.644
Año que cursa: CUARTO **Nombre de la Institución Educativa** LICEO ECOPEDAGOGICO EN CASA
Edad: 8 AÑOS **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: AGRUPACION MONTE VERDE
Nombres y Apellidos del padre: JOSE ANDRES PARADA AMAYA
Documento de identidad #: 80.170.323 **de** BOGOTA
Teléfono #: 3015469570
Nombres y Apellidos de la madre: DIANA CAROLINA VASQUEZ PEDRAZA
Documento de identidad #: 52.815.989 **de** BOGOTA
Teléfono #: 3017497524
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
CAROLINA VASQUEZ
Teléfono en caso de emergencia: 3017497524

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+

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: NATACION
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 HORAS SEMANALES
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Nathan
Firma del Deportista:
I: 1011226644
ELULAR 3017497524

CAROLINA VASQUEZ
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52815989
CELULAR 3017497524

ABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
STRUCTOR DEPORTIVO
C 11.235.363 DE TABIO CUD
rección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
léfono: 3174462305
ail: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: CHRISTINE GABRIELA
APELLIDOS: PARADA VASQUEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 **MES** JULIO **AÑO** 2010
Número de Identificación: 1.021.514.768
Año que cursa: QUINTO **Nombre de la Institución Educativa** LICEO ECOPEDAGOGICO EN CASA
Edad: 11 AÑOS **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: AGRUPACION MONTE VERDE
Nombres y Apellidos del padre: JOSE ANDRES PARADA AMAYA
Documento de identidad #: 80.170.323 **de** BOGOTA
Teléfono #: 3015469570
Nombres y Apellidos de la madre: DIANA CAROLINA VASQUEZ PEDRAZA
Documento de identidad #: 52.815.989 **de** BOGOTA
Teléfono #: 3017497524
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
CAROLINA VASQUEZ
Teléfono en caso de emergencia: 3017497524

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: NATACION
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 HORAS SEMANALES
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** ____
¿Por qué? Enseña disciplina, obliga a superarse a uno mismo, produciendo satisfacción del logro alcanzado

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Christine

Firma del Deportista:
T.I: 1021514768
CELULAR 3017497524

Carolina Vasquez

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52815989
CELULAR 3017497524

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: María Paula Palomares
APELLIDOS: Palomares Carrillo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 03 MES 09 AÑO 2010
Número de Identificación: 1.072.666.129
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa José de San Martín
Edad: 11 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Vda Salitre baja
Nombres y Apellidos del padre: Jhon Jairo Palomares
Documento de identidad #: 11'235.700 de Tabio
Teléfono #: 3014557077
Nombres y Apellidos de la madre: Lucy Carrillo
Documento de identidad #: 39.810.251 de Tabio
Teléfono #: 3003573708
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Jhon Jairo Palomares
Teléfono en caso de emergencia: 11'235.700

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? ____
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Me gusta aprender a nadar

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sara Sophia Palomares Carrillo
APELLIDOS: Palomares Carrillo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 **MES** 06 **AÑO** 2013
Número de Identificación: 1.076.629.521
Año que cursa: 3 **Nombre de la Institución Educativa** Los Nobles
Edad: 8 **Talla de Calzado:** 31 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Vda. Salitre bajo, Tabio
Nombres y Apellidos del padre: Jhon Jairo Palomares
Documento de identidad #: 11'235.700 **de** Tabio
Teléfono #: 3014557077
Nombres y Apellidos de la madre: Lucy Ester Carrillo
Documento de identidad #: 39.810.251 **de** Tabio
Teléfono #: 3003573708
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Jhon Jairo Palomares
Teléfono en caso de emergencia: 3014557077

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** No
Especifique el lugar de la fractura: N/A
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: Chorizos, camarones
Tipo de Sangre RH: A-

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Me gustaría aprender a nadar

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

CUNDINAMARCA ¡REGION ¡Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Dana Isabella
APELLIDOS: Morales Castro
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 18 MES 04 AÑO 2016
Número de Identificación: 1188223480
Año que cursa: 1° Nombre de la Institución Educativa Divino Niño
Edad: 5 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Rio Frio Occidental
Nombres y Apellidos del padre: Duman Chalda Morales
Documento de identidad #: 9434339 de Yopal
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Iuda Yaneth Castro Sánchez
Documento de identidad #: 39810697 de Tabio
Teléfono #: 3046761916.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Iuda Yaneth Castro Sanchez
Teléfono en caso de emergencia: 3046761916.

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 ____ NO X Cual____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación.
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2 VECES X SEMANA
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? ____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Dana Isabella Morales C.

Firma del Deportista:
T.I: 1188223480
CELULAR 3046761916

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39810697
CELULAR 3046761916

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Daniel Alirio
APELLIDOS: Ramirez Marin
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 28 MES 12 AÑO 2022
Número de Identificación: 1019765796
Año que cursa: Septimo Nombre de la Institución Educativa Colegio Sabana de Lourdes
Edad: 12 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Urd Salitre Alto Finca Santa Ana
Nombres y Apellidos del padre: Fallecido
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Natalia Marin Moreno
Documento de identidad #: 1019039756 de Bogota
Teléfono #: 3114474995
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: 3133025397.

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO _____ Cual Rinitis
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO _____ Cual Polidactilia Bilateral
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: A positivo.

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2-3 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

l Alirio Ramirez Marin
a del Deportista:
1019765796
ILAR

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1019039756.
CELULAR 3114474995.

) HUMBERTO APONTE CARRILLO
UCTOR DEPORTIVO
235.363 DE TABIO CUD
on: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO

INDEPORTES

FOTO

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: María José
APELLIDOS: Palomino Vargas
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 07 AÑO 2016
Número de Identificación: 1016626298
Año que cursa: Iniciación Nombre de la Institución Educativa: San Nicolás
Edad: 5 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Tabio vereda Salitre Paja
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Zulma Yadira Vargas Ortegón
Documento de identidad #: 1016622633 de Tabio
Teléfono #: 3024122825
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Zulma Yadira Vargas Ortegon
Teléfono en caso de emergencia: 3219214916.

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: Ninguna
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Adquiere nuevos aprendizaje y me gusta

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 JOSE

Firma del Deportista:
T.I: 1016626298.
CELULAR

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1016622633
CELULAR 3024122825.

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Mariana
APELLIDOS: Otero Moreno
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 11 AÑO 2008
Número de Identificación: 1141717107
Año que cursa: Octavo Nombre de la Institución Educativa Diego Gómez de Mena
Edad: 13 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Centro
Nombres y Apellidos del padre: Douglas Heiman Otero Zuñiga
Documento de identidad #: 80.406.404 de Tabio
Teléfono #: 3142476881
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Lucen Moreno Gutierrez
Documento de identidad #: 39.809.332 de Tabio
Teléfono #: 3208437771
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Maria Lucen Moreno Gutierrez
Teléfono en caso de emergencia: 3208437771

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 4 horas semanales
¿Le gusta entrenar?: SI ✓ NO ____
¿Por qué? Mantener estado físico

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Mariana Otero Moreno
Firma del Deportista:
T.I: 1141717107
CELULAR 3208437771

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39809332
CELULAR 3208437771

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Miguel Thomas
APELLIDOS: Chisco Carrillo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 06 MES 07 AÑO 2009
Número de Identificación: 1.072.661.598
Año que cursa: 5° **Nombre de la Institución Educativa** José de San Martin
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cruce 4 # 7-21
Nombres y Apellidos del padre: Saulo Chisco
Documento de identidad #: 79758049 **de** Bta
Teléfono #: 3103462882
Nombres y Apellidos de la madre: Lindon Carrillo
Documento de identidad #: 39810494 **de** Tabio
Teléfono #: 3144457397
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Saulo Chisco
Teléfono en caso de emergencia: 3144457397

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: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 veces a la semana
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? me gustaría ser un nadador profesional

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Thomas Chisco
Firma del Deportista:
T.I: 1.072.661.598
CELULAR 3144457397

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 79758049
CELULAR 3103462882

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO

FOTO

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Pablo Esteban
APELLIDOS: Santana Bello
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 29 MES 06 AÑO 2010
Número de Identificación: 1072665608
Año que cursa: 6° **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D. José de San Martin
Edad: 11 **Talla de Calzado:** 39 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Santa Barbara
Nombres y Apellidos del padre: Alirio Santana Porras
Documento de Identidad #: 3195399 **de** Tabio
Teléfono #: 3124317060
Nombres y Apellidos de la madre: Alba Luz Bello Arévalo
Documento de Identidad #: 39808753 **de** Tabio
Teléfono #: 3045603623
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Alba Luz Bello
Teléfono en caso de emergencia: 3045603623

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. ~~A~~
Tipo de Sangre RH: _____

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicaria? 2 veces a la Semana
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Pablo Esteban Santana Bello
Firma del Deportista:
T.I: 1072665608
CELULAR 3045603623

Alba Luz Bello A
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39.808.753
CELULAR 3045603623

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Valeria
APELLIDOS: Rincon Moreno
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 09 MES 06 AÑO 2010
Número de Identificación: 1072990484
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa Diego Gomez de Pena
Edad: 11 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Tabio Centro Santa Barbara
Nombres y Apellidos del padre: Orlando Rincon Martinez
Documento de identidad #: 77.235.709 de Tabio
Teléfono #: 320 471 5383
Nombres y Apellidos de la madre: Ina Paola Moreno
Documento de identidad #: 39 809 718 de Tabio
Teléfono #: 312 234 2364
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: _____

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Perfeccionar el deporte

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Rincon Moreno
Firma del Deportista:
T.I: 1072990484
CELULAR _____

Orlando Rincon M
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 77.235.709
CELULAR 320 471 5383

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com



DEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Damian Andres
APELLIDOS: Casas Fonseca
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 04 AÑO 2011
Número de Identificación: 1070012726
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa José de San Martín Tabio
Edad: 10 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Km 1 Via Tenjo Villa Olga I. 19 Ap 304
Nombres y Apellidos del padre: William Camilo Casas Cortes
Documento de identidad #: 1070004994 de Cajica
Teléfono #: 3142613390
Nombres y Apellidos de la madre: Yury Alexandra Fonseca Rivera.
Documento de identidad #: 1076621474 de Tabio
Teléfono #: 3113734014
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Bianca Dilia Rivera Avella
Teléfono en caso de emergencia: 3143154134 - 3113734014

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: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Lo asignada
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Para mejorar.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Damian Andres C. F
Firma del Deportista:
T.I: 1070012726
CELULAR 3134507835

Yury A Fonseca
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1076621474
CELULAR 3113734014

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Amy Vanesa
APELLIDOS: Casas Forero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 29 MES 05 AÑO 2012
Número de Identificación: 1220213287
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa Jose de San Martin Lourdes
Edad: 9 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S.
Dirección y Lugar de Domicilio: Km 1 Via Tenjo Conjunto Villa Olga T-1 Ap-204.
Nombres y Apellidos del padre: Wilman Camilo Casas Garzon
Documento de identidad #: 1070004994 de Tenjo.
Teléfono #: 3142612396.
Nombres y Apellidos de la madre: Yury Alexandra Forero Rivera.
Documento de identidad #: 1076621474 de Tabio
Teléfono #: 3113734014
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Blanca Dilia Rivera Ardila
Teléfono en caso de emergencia: 3143154154 - 3113734014

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: N/A
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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Asignada.
¿Le gusta entrenar?: SI X. NO ____
¿Por qué? Mejorar.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.

AMY Vanesa Casas Forero.
Firma del Deportista:
T.I: 1220213287.
CELULAR 3108862607.

Yury A Forero.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1076621474
CELULAR 3113734014.

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Emily Manana
APELLIDOS: Triviño Ramirez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES 03 AÑO 2012
Número de Identificación: 1076623790
Año que cursa: 4 Nombre de la Institución Educativa
Edad: 9 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 6 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Centro santa Barbara
Nombres y Apellidos del padre: William Triviño Gutierrez
Documento de identidad #: 11.235.294 de Tabio
Teléfono #: 3102636905
Nombres y Apellidos de la madre: Liliana Maria Ramirez Vargas
Documento de identidad #: 20500.345 de Cajica
Teléfono #: 320.2216478
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Liliana Ramirez
Teléfono en caso de emergencia: 3202216478

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: Ninguna
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2-6
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Le sirve Para su desarrollo

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Emily Triviño
Firma del Deportista:
T.I: ____
CELULAR ____

Liliana Ramirez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20500.345
CELULAR 3202216478

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

- **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Isabella
APELLIDOS: Gonzalez Sorza
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 01 MES 08 AÑO 2011
Número de Identificación: 1079034139
Año que cursa: 5to **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Campestre Sabana de Lourdes
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio:
Cll 9 # 1-72 Este Int. 2 Apt 201
Nombres y Apellidos del padre:
Jairo E. Gonzalez Urrego
Documento de identidad #:
79384800 de Bogotá
Teléfono #: 3107738926
Nombres y Apellidos de la madre:
Laidy Patricia Sorza B
Documento de identidad #:
52837558 de Bogotá
Teléfono #: 3187932860
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Laidy Patricia Sorza B
Teléfono en caso de emergencia: 3187932860

- **INFORMACIÓN MEDICA**

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

- **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?
____
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** ____
¿Por qué?
Es disciplinada

Perfec = 7 1C AUO 5

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Andres Camilo
APELLIDOS: Ariza Oyuela
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 17 MES 07 AÑO 2022
Número de Identificación: 1076742637
Año que cursa: 7° Nombre de la Institución Educativa Diego Gomez de Mena
Edad: 12 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Diagonal #1-75 inte 7
Nombres y Apellidos del padre: Luis Gabriel Ariza
Documento de identidad #: 11235860 de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Adriana Angelica Oyuela Martinez
Documento de identidad #: 39810112 de
Teléfono #: 3182201018
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Angelica Oyuela Martinez.
Teléfono en caso de emergencia: 3182201018.

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+.

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? las asignada
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? ____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Camilo Ariza
Firma del Deportista:
T.I: 1076742637
CELULAR 3182201018.

Angelica Oyuela Martinez.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39810112
CELULAR 3182201018.

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Laura Mariana
APELLIDOS: Quintero Murcia
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES 01 AÑO 2011
Número de Identificación: 1020778240
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa Sabana de Lourdes
Edad: 11 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Tabio Vereda Cardon
Nombres y Apellidos del padre: Jose Alberto Quintero Rodriguez
Documento de identidad #: 11235775 de Tabio
Teléfono #: 3124836476
Nombres y Apellidos de la madre: Yeymi Andrea Murcia Funeme
Documento de identidad #: 1076620480 de Tabio
Teléfono #: 3204528478
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Yeymi Andrea Murcia Funeme
Teléfono en caso de emergencia: 3204528478

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 6 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Me gusta el deporte

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.

Laura Mariana Quintero
Firma del Deportista:
T.I: 1020778240
CELULAR 3204528478

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1076620480
CELULAR 3204528478

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Cielo Sofia
APELLIDOS: Angulo Acuña
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 05 AÑO 2012
Número de Identificación: TI 1.072.703743
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa Camilo Torres
Edad: 9 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: _____ Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: cra 4 # 4-77
Nombres y Apellidos del padre: Pablo Angulo H
Documento de identidad #: 72021341 de Barranca Atlantico
Teléfono #: 3194447664
Nombres y Apellidos de la madre: Olga lucia Acuña Alvarado
Documento de identidad #: 1070010145 de cajica
Teléfono #: 3118822467.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Olga lucia Acuña Alvarado
Teléfono en caso de emergencia: 3118822467

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI _____ NO _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 fotografia.**

Cielo Sofia Angulo
Firma del Deportista:
T.I: 1072. 703743
CELULAR 3118822467

Olga Lucia A.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1.070010145
CELULAR 3118822467

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Karen Ximena
APELLIDOS: Fco Cendales
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 10 MES 03 AÑO 2007
Número de Identificación: 1076621381
Año que cursa: 10º **Nombre de la Institución Educativa** Diego Gdmez de Mena
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** L **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Sede Simón Bolivar
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: **de**
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Yenny Johana Cendales Bravo
Documento de identidad #: 1076620651 **de**
Teléfono #: 3122644447
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Yenny Johana Cendales Bravo
Teléfono en caso de emergencia: 3222758481

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: Ninguno
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI **NO** X **Cual**
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI **NO** X **Cual**
ALERGICO A: El polvo, gatos.
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 6 a 7
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO**
¿Por qué? Siempre me ha gustado aprender Natación.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Deportista:
T.I: 1076621381
CELULAR 3226255003

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1076620651
CELULAR 3122644447.

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA

INDEPORTES



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Mario Alejandro
APELLIDOS: Duran Camacho
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 7 MES Septiem AÑO 2008
Número de Identificación: 1072657737
Año que cursa: Octavo Nombre de la Institución Educativa Colegio Subara de lourdes
Edad: 13 Talla de Calzado: 41 Talla pantaloneta: 40 Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: Tabio centro 3 Barbara
Nombres y Apellidos del padre: Alejandro Duran Camacho
Documento de identidad #: 80408521 de Tabio
Teléfono #: 3212954860
Nombres y Apellidos de la madre: Karol Paola Camacho Correa
Documento de identidad #: 39809749 de Tabio
Teléfono #: 3103493519
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Karol Paola Camacho Correa
Teléfono en caso de emergencia: 3103493519 - 3167019342

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: A +

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 6 horas semanales
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Por actividad fisica y dar mas rendimiento

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Deportista:
T.I: 1072657737
CELULAR 3103493519

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39809749
CELULAR 3103493519

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Nicole Vanessa
APELLIDOS: Cetina Ramirez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 1 MES 08 AÑO 2005
Número de Identificación: 1076241834
Año que cursa: 11 Nombre de la Institución Educativa
Edad: 16 Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Centro Santa Barbara
Nombres y Apellidos del padre: Javier Borrego
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Stefany Ramirez Vargas
Documento de identidad #: 1076620498 de Tabio
Teléfono #: 3212947021
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Stefany Ramirez
Teléfono en caso de emergencia: 3212947021

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: Ninguna
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicaria? 2- 6 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Para tener un Buen estado Fisico y me gusta

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Cetina R.
Firma del Deportista:
T.I: 1076247834
CELULAR

Stefany Ramirez V.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1076620498
CELULAR 3212947021

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Benefícencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Tomás I
APELLIDOS: Hoya PARRA
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 08 AÑO 2007
Número de Identificación: 1032653436
Año que cursa: Octavo Nombre de la Institución Educativa FACE Tenjo
Edad: 14 Talla de Calzado: 42 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Casa 1 Lote B Vereda Polo Verde Tabio
Nombres y Apellidos del padre: Juan Ricardo Moya Castillo
Documento de identidad #: 1120185 de Chia
Teléfono #: 3143958731
Nombres y Apellidos de la madre: Yamille Lorena Parra Gómez
Documento de identidad #: 52422778 de Bogota
Teléfono #: 3186934522
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Yamille Lorena Parra
Teléfono en caso de emergencia: 3186934522

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? todos los dias
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Es divertido.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Deportista:
T.I: 1032653436
CELULAR 3046701087

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52422778
CELULAR 3186934522

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Paula Valentina
APELLIDOS: Triviño Ramirez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 10 AÑO 2003
Número de Identificación: 1004006334
Año que cursa: _____ **Nombre de la Institución Educativa** _____
Edad: 18 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 6 **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Centro Santa Barbara
Nombres y Apellidos del padre: William Triviño
Documento de identidad #: 11235294 **de** Tabio
Teléfono #: 3102636905
Nombres y Apellidos de la madre: Liliana Ramirez Vargas
Documento de identidad #: 20500345 **de** _____
Teléfono #: 320.221.6478
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Liliana Ramirez
Teléfono en caso de emergencia: 3202216478

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** Peritonitis
ALERGICO A: Ninguna
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2-6 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Triviño
Firma del Deportista:
T.I: 1004006334
CELULAR 3163331800

Liliana Ramirez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20500345
CELULAR 3202216478

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Erika Fernanda
APELLIDOS: Borrego Ramirez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 07 MES 03 AÑO 2009
Número de Identificación: 1078868535
Año que cursa: 7 Nombre de la Institución Educativa
Edad: 12 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Centro Santa Barbara
Nombres y Apellidos del padre: Javier Borrego
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: M Stefany Ramirez Vargas
Documento de identidad #: 1076620498 de Tabio
Teléfono #: 3212947027
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Stefany Ramirez
Teléfono en caso de emergencia: 3212947027

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: AB+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2 - 6 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué?

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Erika Borrego
Firma del Deportista:
T.I: 1078868535
CELULAR

Stefany Ramirez V.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1076620498
CELULAR 3212947027

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGION Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Sara Valentina
APELLIDOS: Rincon Moreno
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 08 MES 09 AÑO 2008
Número de Identificación: 1027152418
Año que cursa: 8° **Nombre de la Institución Educativa** Diego Gomez de Heredia
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Tabio Centro Santa Barbara
Nombres y Apellidos del padre: Olando Rincon Martinez
Documento de identidad #: 77.235.709 **de** Tabio
Teléfono #: 3204715383
Nombres y Apellidos de la madre: Lina Tatia Moreno G.
Documento de identidad #: 39.809.718 **de** Tabio
Teléfono #: 3122342364
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: _____

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Aprender y Perfeccionar el deporte.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Rincon Moreno
Firma del Deportista:
T.I: 1027152418
CELULAR 3157774794

Olando Rincon Martinez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 77.235.709
CELULAR 3204715383

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Santiago
APELLIDOS: Ramirez Romero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 12 AÑO 2009
Número de Identificación: 1076742686
Año que cursa: 6° **Nombre de la Institución Educativa** Jose San Martin "Sede Lourdes"
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 2 **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Paloverde
Nombres y Apellidos del padre: Omar Ramirez
Documento de identidad #: _____ **de** _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Nancy Romero
Documento de identidad #: 39.810.066 **de** Tabio
Teléfono #: 3227848401
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Nancy Romero
Teléfono en caso de emergencia: 3227848401

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 4 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? para mantener estado Fisico

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Santiago Ramirez
Firma del Deportista:
T.I: 1076.742.686
CELULAR 3227848401

Nancy Romero
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39.810.066
CELULAR 3227848401

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sara Tunarosa Garzon
APELLIDOS: Tunarosa Garzon
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 10 MES 5 AÑO 2011
Número de Identificación: 1073483764
Año que cursa: 6 **Nombre de la Institución Educativa** Sagrado de San Martin
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Tabio vd. Palaveide
Nombres y Apellidos del padre: Tunarosa Rodrigues
Documento de identidad #: 80878232 **de** Bogota
Teléfono #: 3125514308 - 3124006658
Nombres y Apellidos de la madre: Blanca Sofia Garzon cano
Documento de identidad #: 1076620429 **de** Tabio
Teléfono #: 3125514308
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Blanca Sofia Garzon cano
Teléfono en caso de emergencia: 3125514308

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: **SI** ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: NO
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: B+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 4 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** ____
¿Por qué? Para mantener Buen fisico

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 Tunarosa G.
Firma del Deportista:
T.I: 1073483764
CELULAR 3125514308

Blanca Garzon
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1076620429
CELULAR 3125514308

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: OLIVIA
APELLIDOS: HOYA PARRA
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 10 AÑO 2013
Número de Identificación: 1073484661
Año que cursa: Segundo Nombre de la Institución Educativa FACE tenjo
Edad: 8años Talla de Calzado: 31 Talla pantalonera: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Casa1 Lote B Vereda Palo Verde
Nombres y Apellidos del padre: Juan Ricardo Moya Castillo
Documento de identidad #: 11201185 de Chia
Teléfono #: 3143958737
Nombres y Apellidos de la madre: Yamille Lorena Parra Gómez
Documento de identidad #: 52422778 de Bogotá
Teléfono #: 3186934522
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Yamille Lorena Parra
Teléfono en caso de emergencia: 3186934522

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Todos los dias
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? me da energia y me divierte

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.

OLIVIA MOYA P

Firma del Deportista:
T.I: 1073484661
CELULAR 3186934522

Yamille Parra S

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52422778 Bta
CELULAR 3186934522

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Laura Valeria F
APELLIDOS: Fandiño Contreras
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 05 AÑO 2015
Número de Identificación: 1076625670
Año que cursa: 2° Nombre de la Institución Educativa Santa Rita de casia
Edad: 6 años Talla de Calzado: 28 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 4: N. 3-60 Tabio centro
Nombres y Apellidos del padre: Nilson Hever Fandiño Camacho
Documento de identidad #: 80406 002 de Tabio
Teléfono #: 3134502452
Nombres y Apellidos de la madre: Alba luz Contreras Rodriguez
Documento de identidad #: 39809776 de
Teléfono #: 3134502452
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Alba luz Contreras Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 3134502452

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 1 hora cada sección
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Le gusta

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Laura Valeria F.
Firma del Deportista:
T.I: ____
CELULAR 3134502452

Alba luz C.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C ____
CELULAR 3134502452

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
mail: fabioh2380@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: María José
APELLIDOS: Palomino Vargas
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 03 AÑO 2016.
Número de Identificación: 1016626298.
Año que cursa: Iniciar Nombre de la Institución Educativa San Nicolás
Edad: 5 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12.
Dirección y Lugar de Domicilio: Tabio vereda Salitre Bajo
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de Identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Zulma Yadira Vargas Ortegón
Documento de Identidad #: 1016622633 de Tabio
Teléfono #: 3024122825
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Zulma Yadira Vargas Ortegon
Teléfono en caso de emergencia: 3219214916.

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: Ninguna
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2 Horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Adquiero nuevos aprendizaje y me gusta.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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 JOSE
Firma del Deportista:
T.I: 1016626298.
CELULAR

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1016622633
CELULAR 3024122825.

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Danna Valeria
APELLIDOS: Quintero Murcia
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 05 MES 04 AÑO 2013
Número de Identificación: 1073581622
Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa Santa Rita de Casia
Edad: 8 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Tabio Vereda Carrión
Nombres y Apellidos del padre: Jose Alberto Quintero Rodriguez
Documento de identidad #: 11235775 de Tabio
Teléfono #: 3124836426
Nombres y Apellidos de la madre: Yeymi Andrea Murcia Fuseme
Documento de identidad #: 1020778240 de Tabio
Teléfono #: 3204528478
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Yeymi Andrea Murcia Fuseme
Teléfono en caso de emergencia: 3204528478

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 6 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Me gusta el deporte

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas 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 fotografia.

Valeria Quintero Murcia
Firma del Deportista:
T.I: 1073581622
CELULAR 3204528478

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1020778240
CELULAR 3204528478

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juanita
APELLIDOS: Sanchez Oyuela
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 17 MES 07 AÑO 2014
Número de Identificación: 1076625160
Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa Simon Bolivar
Edad: 7 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Rio frio oriental
Nombres y Apellidos del padre: Sanchez Oyuela Omar Andres
Documento de identidad #: 80406715 de Tabio
Teléfono #: 3012129947
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Stalla Oyuela.
Documento de identidad #: 39809399 de Tabio
Teléfono #: 3124824233
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matrícula el deportista a la escuela de formación:
Luz Stalla Oyuela
Teléfono en caso de emergencia: 3124824233

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: ot

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Dos dias a la semana (3
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? por salud.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal del cual participa el hijo/a.

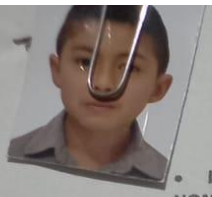
El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escue de formación requiere los siguientes documentos:

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

Firma del Deportista:
T.I: 1076625160
CELULAR 3124824233

Stalla Oyuela
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39809399
CELULAR 3124824233

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO



Iniciación - Baños

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

- **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Edwin Andres Camacho Cano
APELLIDOS: Camacho Cano
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES 03 AÑO 2013
Número de Identificación: 1076624425
Año que cursa: _____ **Nombre de la Institución Educativa** Sabana delourdes
Edad: 8 **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio:
cll 7 # 4-55
Nombres y Apellidos del padre:
Edwin Ariel Camacho Jurado
Documento de identidad #:
80406722 de Tabio
Teléfono #: 3208460644
Nombres y Apellidos de la madre:
Una Ma Cano
Documento de identidad #:
43190939 de Itagui (Ant)
Teléfono #: 3148717305
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación: Una Maria Cano
Teléfono en caso de emergencia: 3148717305

- **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+

- **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?
_____
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué?
Porque entrenando puedo lograr un Mejor Resultado



-INICIACIÓN BAÑOS.

INDERTAB

TABIO
Podemos Hacerlo Mejor

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACION DE TABIO "INDERTAB"

Yo Jhon Jairo Palomares con Cc: 11'235.700 de Tabio padre y/o madre del deportista Sara Sophia Palomares con ID 1.076.624.521 Perteneciente a la escuela de formación deportiva de: Natación del instituto de deporte y recreación de tabio "INDERTAB" Entiendo y acepto que debo cumplir con los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia el sitio de entrenamiento para mi hijo (@) y mi familia.

Autorizo a mi hijo Sara Sophia Palomares a participar de forma presencial en los entrenamientos de las escuelas de formación deportiva de INDERTAB, donde libero de responsabilidad al instituto de deporte y recreación INDERTAB ante el evento de ser diagnosticado con COVID 19, pues entiendo que su contagio puede ser en cualquier momento, y en cualquier espacio. Soy consciente que pese al cumplimiento de todos los protocolos de Bioseguridad existe una probabilidad de contagio.

Se me ha explicado que la decisión del regreso a las actividades es totalmente voluntaria, primando mi salud y la de mi entorno familiar.

Certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta para el retorno de los entrenamientos.

Sara Sophia Palomares C.

Nombre deportista:
No. de identificación: 1.076.624.521

Nombre padre: Jhon Jairo Palomares
No. de Identificación: 11'235.700

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACION DE TABIO "INDERTAB"

Yo Yuled Katherinne Ramos Urrego con Cc: 1012401738 de Bogotá padre y/o madre del deportista Romain Gonzalez Ramos con ID 1010845393 R.C. Perteneciente a la escuela de formación deportiva de: Natación del instituto de deporte y recreación de tabio "INDERTAB" Entiendo y acepto que debo cumplir con los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia el sitio de entrenamiento para mi hijo (@) y mi familia.

Autorizo a mi hijo Romain Gonzalez Ramos a participar de forma presencial en los entrenamientos de las escuelas de formación deportiva de INDERTAB, donde libero de responsabilidad al instituto de deporte y recreación INDERTAB ante el evento de ser diagnosticado con COVID 19, pues entiendo que su contagio puede ser en cualquier momento, y en cualquier espacio. Soy consciente que pese al cumplimiento de todos los protocolos de Bioseguridad existe una probabilidad de contagio.

Se me ha explicado que la decisión del regreso a las actividades es totalmente voluntaria, primando mi salud y la de mi entorno familiar.

Certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta para el retorno de los entrenamientos.

Romain Gonzalez Ramos.

Nombre deportista:
No. de identificación:
R.C 1010845393

Yuled Katherinne Ramos Urrego

Nombre padre:
No. de Identificación:
C.C 1012401738 Bta

INDERTAB

TABIO
Podemos Hacerlo Mejor

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACION DE TABIO "INDERTAB"

Yo Hector Octavio Sanchez S con Cc: 1076620360 de Tabio padre y/o madre del deportista Isis Violeta Sanchez R. con ID 1076625074 Perteneciente a la escuela de formación deportiva de: Tabio del instituto de deporte y recreación de tabio "INDERTAB" Entiendo y acepto que debo cumplir con los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia el sitio de entrenamiento para mi hijo (@) y mi familia.

Autorizo a mi hijo Isis Violeta Sanchez participar de forma presencial en los entrenamientos de las escuelas de formación deportiva de INDERTAB, donde libero de responsabilidad al instituto de deporte y recreación INDERTAB ante el evento de ser diagnosticado con COVID 19, pues entiendo que su contagio puede ser en cualquier momento, y en cualquier espacio. Soy consciente que pese al cumplimiento de todos los protocolos de Bioseguridad existe una probabilidad de contagio.

Se me ha explicado que la decisión del regreso a las actividades es totalmente voluntaria, primando mi salud y la de mi entorno familiar.

Certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta para el retorno de los entrenamientos.

INDERTAB

Isis Violeta Sanchez Rodriguez
Nombre deportista:
No. de identificación:

Hector Octavio Sanchez
Nombre padre:
No. de Identificación: 1076620360



ORGANIZACION ELECTORAL
REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

NUIP 19220664-7

Infantil - 6 años

6.625.991

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo Serial 152528892

Registro - Clase de oficina

Registraduría [X] Notaría [ ] Número [ ] Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código K 5 B

País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección de Policía

REGISTRADURIA DE TABIO - COLOMBIA - CUNDINAMARCA - TABIO

Datos del inscrito

Primer Apellido	Segundo Apellido
ANTONIO	ARIAS

Nombre(s): JUAN JACOBO

Fecha de nacimiento	Sexo (en letras)	Grupo sanguíneo	Factor RH
Año 2016 Mes ENE Día 23	MASCULINO	O	POSITIVO

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección)

COLOMBIA CUNDINAMARCA BOGOTA D.C

Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos	Número certificado de nacido vivo
CERTIFICADO MEDICO O DE NACIDO VIVO	13226664-7

Datos de la madre

Apellidos y nombres completos: ARIAS SALCEDO LADY BIBIANA

Documento de Identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC 20.401.183	COLOMBIA

Datos del padre

Apellidos y nombres completos: ANTONIO MARTINEZ HENRY

Documento de Identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC 11.204.286	COLOMBIA

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos: ANTONIO MARTINEZ HENRY

Documento de Identificación (Clase y número)	Firma
CC 11.204.286	

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos:

Documento de Identificación (Clase y número)	Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos:

Documento de Identificación (Clase y número)	Firma

Fecha de Inscripción	Nombre y firma del funcionario que autoriza
Año 2016 Mes FEB Día 03	ALBA LUCIA GONZALEZ GAITAN - REGI Nombre y firma

Reconocimiento paterno	Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento
Firma	Nombre y firma

ESPACIO PARA NOTAS

ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO

REPÚBLICA DE COLOMBIA

Adhesivo Copia Registro Civil
REGISTRADURIA 17844841-3

ORGANIZACION ELECTORAL
REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

NUIP 1.076.625.609

Indicativo Serial 152483143

-52483143-

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registraduría [X] Notaría [ ] Número [ ] Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código K 5 B

País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección de Policía

REGISTRADURIA DE TABIO - COLOMBIA - CUNDINAMARCA - TABIO

Datos del inscrito

Primer Apellido	Segundo Apellido
GUTIERREZ	GALEANO

Nombre(s): MARIA JOSE

Fecha de nacimiento	Sexo (en letras)	Grupo sanguíneo	Factor RH
Año 2015 Mes ABR Día 28	FEMENINO	O	POSITIVO

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección): COLOMBIA CUNDINAMARCA CHIA

Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos	Número certificado de nacido vivo
PRESENTACION PERSONAL Y FIRMA DEL FOLIO	

Datos de la madre

Apellidos y nombres completos: GALEANO GALINDO AURA CONSUELO

Documento de Identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC 1.076.624.720	COLOMBIA

Datos del padre

Apellidos y nombres completos: GUTIERREZ PAVA SANTIAGO

Documento de Identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC 8.058.418	COLOMBIA

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos: GUTIERREZ PAVA SANTIAGO

Documento de Identificación (Clase y número)	Firma
CC 8.058.418	Santiago Gutierrez Pa

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos:

Documento de Identificación (Clase y número)	Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos:

Documento de Identificación (Clase y número)	Firma

Fecha de Inscripción	Nombre y firma del funcionario que autoriza
Año 2015 Mes NOV Día 11	CARLOS DANIEL GONZALEZ ORTEGA Nombre y firma

Reconocimiento paterno	Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconoc
Santiago Gutierrez Pava Firma	Nombre y firma



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACION DE TABIO "INDERTAB"

Yo YADIRA PRADA GUZMAN con Cc: 39870404 de TABIO padre y/o madre del deportista Mateo Rodriguez prada con ID 7073485233 Perteneciente a la escuela de formación deportiva de: _____ del instituto de deporte y recreación de tabio "INDERTAB" Entiendo y acepto que debo cumplir con los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia el sitio de entrenamiento para mi hijo (@) y mi familia.

Autorizo a mi hijo Mateo Rodriguez a participar de forma presencial en los entrenamientos de las escuelas de formación deportiva de INDERTAB, donde libero de responsabilidad al instituto de deporte y recreación INDERTAB ante el evento de ser diagnosticado con COVID 19, pues entiendo que su contagio puede ser en cualquier momento, y en cualquier espacio. Soy consciente que pese al cumplimiento de todos los protocolos de Bioseguridad existe una probabilidad de contagio.

Se me ha explicado que la decisión del regreso a las actividades es totalmente voluntaria, primando mi salud y la de mi entorno familiar.

Certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta para el retorno de los entrenamientos.

Mateo Rodriguez

Nombre deportista:
No. de identificación: 7073485233

YADIRA PRADA.

Nombre padre:
No. de Identificación: 39 810404.

REPÚBLICA DE COLOMBIA

ORGANIZACION ELECTORAL
REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

NUIP 1.076.625.443

Indicativo Serial 54975944

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registraduría [ ] X Notaría [ ] Número [ ] Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código K 5 1

País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección de Policía

REGISTRADURIA DE TABIO - COLOMBIA - CUNDINAMARCA - TABIO

Datos del inscrito

Primer Apellido	Segundo Apellido
GIL	ACERO

Nombre(s): LIHAN ISABELLA

Fecha de nacimiento	Sexo (en letras)	Grupo sanguíneo	Factor RH
Año 2015 Mes ENE Día 25	FEMENINO	A	POSITIVO

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección)

COLOMBIA CUNDINAMARCA CHIA

Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos	Número certificado de nacido vivo
CERTIFICADO MEDICO O DE NACIDO VIVO	52954827-7

Datos de la madre

Apellidos y nombres completos: ACERO ROMERO JINNET DANIELA

Documento de Identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC 1.076.622.679	COLOMBIA

Datos del padre

Apellidos y nombres completos: GIL CRISTIANO MAURIX FAUSTINO

Documento de Identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC 1.076.621.285	COLOMBIA

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos: GIL CRISTIANO MAURIX FAUSTINO

Documento de Identificación (Clase y número)	Firma
CC 1.076.621.285	

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos:

Documento de Identificación (Clase y número)	Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos:

Documento de Identificación (Clase y número)	Firma

Fecha de Inscripción	Nombre y firma del funcionario que autoriza
Año 2015 Mes ENE Día 27	ALBA LUCIA GONZALEZ GAITAN REGI Nombre y firma

Reconocimiento paterno	Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento
	Nombre y firma

- ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO -

INDERTAB

TABIO
Podemos Hacerlo Mejor

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACION DE TABIO "INDERTAB"

Yo Isis Carolina Alvarez con Cc: 1000179669 de Bogota padre y/o madre del deportista Ian Hernandez Alvarez con ID 1016602255 Perteneciente a la escuela de formación deportiva de: Natacion del instituto de deporte y recreación de tabio "INDERTAB" Entiendo y acepto que debo cumplir con los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia el sitio de entrenamiento para mi hijo (@) y mi familia.

Autorizo a mi hijo Ian Hernandez A. a participar de forma presencial en los entrenamientos de las escuelas de formación deportiva de INDERTAB, donde libero de responsabilidad al instituto de deporte y recreación INDERTAB ante el evento de ser diagnosticado con COVID 19, pues entiendo que su contagio puede ser en cualquier momento, y en cualquier espacio. Soy consciente que pese al cumplimiento de todos los protocolos de Bioseguridad existe una probabilidad de contagio.

Se me ha explicado que la decisión del regreso a las actividades es totalmente voluntaria, primando mi salud y la de mi entorno familiar.

Certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta para el retorno de los entrenamientos.

INDERTAB

Ian Hernandez A.
Nombre deportista:
No. de identificación: 1016602255

Isis Alvarez.
Nombre padre:
No. de Identificación: 1000179669

Iniciación 6 años

REPÚBLICA DE COLOMBIA

ORGANIZACION ELECTORAL
REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

NUIP 1.076.625.647

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO Indicativo Serial 152483038

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registraduría X | Notaría | Número | Consulado | Corregimiento | Inspección de Policía | Código 5 8

País - Departamento - Municipio - Corregimiento o/o Inspección de Policía

REGISTRADURIA DE TABIO - COLOMBIA - CUNDINAMARCA - TABIO

Datos del inscrito

Primer Apellido: LEON | Segundo Apellido: MENDEZ

Nombre(s): DANIEL FELIPE

Fecha de nacimiento: Año 2015 Mes JUN Día 17 | Sexo (en letras): MASCULINO | Grupo sanguíneo: O | Factor RH: POSITIVO

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento o/o Inspección): COLOMBIA CUNDINAMARCA BOGOTA D.C

Tipo de documento antecedente o Declaración de nacidos: CERTIFICADO MEDICO O DE NACIDO VIVO | Número certificado de nacido vivo: 53143221-2

Datos de la madre

Apellidos y nombres completos: MENDEZ MELO DORIS JACQUELINE

Documento de Identificación (Clase y número): CC 52.666.955 | Nacionalidad: COLOMBIA

Datos del padre

Apellidos y nombres completos: LEON WHYNYFRED

Documento de Identificación (Clase y número): CC 93.398.059 | Nacionalidad: COLOMBIA

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos: LEON WHYNYFRED

Documento de Identificación (Clase y número): CC 93.398.059 | Firma: Whynyfred León

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos | Documento de Identificación (Clase y número) | Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos | Documento de Identificación (Clase y número) | Firma

Fecha de inscripción: Año 2015 Mes JUN Día 24 | Nombre y firma del funcionario que autoriza: ALBA LUCIA GONZALEZ GAITAN REGI | Nombre y firma

Reconocimiento paterno: Whynyfred León | Firma

Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento | Nombre y firma

- ORIGINAL OFICINA DE REGISTRO -



ESTA FOTOCOPIA ES TOMADA DEL ORIGINAL QUE REPOSA EN LOS ARC
REGISTRADURIA DE TABIO CUNDINAMARCA. SE EXPIDE A SO
C.C. _____ PARA
PARENTESCO Y TIENE VALIDEZ PERMANENTE (Art. 1 Decreto Ley 1534 d
CONFORMIDAD CON LOS ARTICULOS 114 Y 115 DEL DECRETO 1260 DE
ARTICULO 21 LEY 962 DE 2005.

TOMO:____ FOLIO:____ AZ____ SERIAL _____

24 JUN. 2015

REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

ALBA LUCIA GONZALEZ GAITAN
Registrador del Estado Civil Tabio
Sin Sello Dcto 2150 de 1995

OBSERVACIONES: Las huellas plantares se tomarán únicamente a los inscritos menores de un año, las huellas digitales deben tomarse a todos los inscritos, exceptuando los menores de un mes que presenten dificultades técnicas para dicha toma (Decreto 1873 de 1971, artículo 3o.)

HUELLAS PLANTARES

PIE IZQUIERDO	PIE DERECHO
	

HUELLAS DIGITALES

INDICE IZQUIERDO	INDICE DERECHO



Iniciación 7 años

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.076.625.402
CASTRILLON BETANCUR

APELLIDOS
SALOME

NOMBRES
Salome C.

FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO 21-DIC-2014
TABIO
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
21-DIC-2032
FECHA DE VENCIMIENTO
22-DIC-2021 TABIO
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

A+ G.S. RH
F SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA

ÍNDICE DERECHO

P-1527100-01276149-F-1076625402-20220112 0077809864A 1 55934006

Inyección 6 años



REPÚBLICA DE COLOMBIA

ORGANIZACION ELECTORAL
REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo Serial **54936637**

5493663

NUIP 1.220.220.088

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registraduría [X] Notaría [ ] Número [ ] Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código Q Y

País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección de Policía
REGISTRADURIA DE USAQUEN-CLINICA COLSUBSIDIO ORQUIDEAS - COLOMBIA -

Datos del inscrito

Primer Apellido	Segundo Apellido
CERPA	RODRIGUEZ

Nombre(s)
TATIANA ISABELLA

Fecha de nacimiento	Sexo (en letras)	Grupo sanguíneo	Factor RH
Año 2015 Mes 07 Día 22	FEMENINO	A	POSITIVO

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección)
COLOMBIA CUNDINAMARCA BOGOTA D.C

Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos	Número certificado de nacido vivo
CERTIFICADO MEDICO O DE NACIDO VIVO	53037742-1

Datos de la madre

Apellidos y nombres completos
RODRIGUEZ GUASCA YENNI PAOLA

Documento de Identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC 1.076.622.499	COLOMBIA

Datos del padre

Apellidos y nombres completos
CERPA SILVA DEIMER DAVID

Documento de Identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC 1.069.358.612	COLOMBIA

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos
CERPA SILVA DEIMER DAVID

Documento de Identificación (Clase y número)	Huella / Firma
CC 1.069.358.612	X Deimer Cerpa

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de Identificación (Clase y número)	Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de Identificación (Clase y número)	Firma

Fecha de inscripción	Nombre y firma del funcionario que autoriza
Año 2015 Mes 07 Día 24	GASTON FERNANDO CUAN NARANJO - RE Nombre y firma

Reconocimiento paterno	Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento
X Deimer Cerpa Firma	Nombre y firma

ESPACIO PARA NOTAS

24.JUL.2015 - LIBRO DE VARIOS - TOMO 18 FOLIO 0285-YENI.

E.S.E. Hospital Nivel 1 de Usaquén Carmen

TARJO

- ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO -



internet/Paces/RespuestaConsulta.aspx?tokenId=sxCYg8u4dh6cp69iBPMdXQ==

INICIACION 7 AÑOS

INICIACIÓN 7 años

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.076.625.013
CERPA RODRIGUEZ

APELLIDOS
KAREN SOFIA

NOMBRES
SofiaCerpa

FIRMA





INICIACION 8 AÑOS.

REGISTRADURÍA
NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

CO[illegible]

IMPRESIÓN DACTILA[illegible]



• Vigencia de seis (6) meses
• Visite https://wsp.registraduria.gov.co
• El titular tendrá un plazo máximo de [illegible]
de producción (Resolución 11630 de [illegible]

FAVOR NO LAMINAR EN CONTRASEÑA

FECHA DE PREPARACIÓN	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN
20 ENE 2022	1.011.226.644
CÓDIGO Y CLASE DE EXPEDICIÓN	
4 PRIMERA VEZ TI	
APELLIDOS	
PARADA VASQUEZ	
NOMBRES	
NATHAN ANDRES	
LUGAR DE PREPARACIÓN	
TABIO (CUNDINAMARCA)	
LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO	
BOGOTA D.C.(CUNDINAMARCA) 29 JUL 2013 A+	

55962855

REPÚBLICA DE COLOMBIA

ORGANIZACIÓN ELECTORAL
REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

NUIP 1019845996

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo Serial 52917158

Inscripción Extemporánea

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registraduría ☐ Notaría X Número 30 Consulado ☐ Corregimiento ☐ Inspección de Policía ☐ Código A 5 E

País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección de Policía

*** COLOMBIA *** CUNDINAMARCA *** BOGOTA D.C. *****

Datos del inscrito

Primer Apellido: OSPINA ********** Segundo Apellido: VELASCO **********

Nombre(s): MARTIN **********

Fecha de nacimiento: Año 2015 Mes SEP Día 18 | Sexo (en letras): MASCULINO | Grupo sanguíneo: O | Factor RH: POSITIVO

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección): ***COLOMBIA ******** CUNDINAMARCA ******** BOGOTA D.C. *****

Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos: CERTIFICADO DE NACIDO VIVO

Número certificado de nacido vivo: 13700316-2

Datos de la madre

Apellidos y nombres completos: VELASCO JIMENEZ SILKY LARISA **********

Documento de identificación (Clase y número): C.C. No. 1075258618 DE NEIVA

Nacionalidad: COLOMBIANA

Datos del padre

Apellidos y nombres completos: OSPINA NIETO JESUS ALBERTO **********

Documento de identificación (Clase y número): C.C. No. 79940721 DE BOGOTA D.C.

Nacionalidad: COLOMBIANA

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos: OSPINA NIETO JESUS ALBERTO **********

Documento de identificación (Clase y número): C.C. No. 79940721 DE BOGOTA D.C.

Firma

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos: **********

Documento de identificación (Clase y número): **********

Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos: **********

Documento de identificación (Clase y número): **********

Fecha de inscripción

Año 2016 Mes SEP Día 16

Nombre y firma de funcionario encargado: ROSA MERCEDES ROMERO PINTO

NOTARIA TREINTA

- ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO -

52917158

LA NOTARIA TREINTA (30) DEL CIRCULO DE BOGOTÁ D.C., HACE CONSTAR QUE LA PRESENTE COPIA FUE TOMADA DE SU ORIGINAL QUE REPOSA EN EL ARCHIVO DEL REGISTRO CIVIL DE ESTA NOTARIA Y QUE ES AUTÉNTICA.
SE EXPIDE PARA DEMOSTRAR PARENTESCO A SOLICITUD DEL INTERESADO.
ART. 114 Y 115 DECRETO LEY 1260 DE 1.970.
ESTA COPIA DE REGISTRO CIVIL NO TIENE CADUCIDAD - DEC. 2158 DE 1983

SE EXPIDE EN BOGOTÁ D.C., HOY 16 SEP 2016

ROSA MERCEDES ROMERO PINTO
NOTARIA TREINTA (30) DE BOGOTÁ D.C.
Carrera 15 No. 92-73 Pbx 6160030 notaria30@notaria30.net

INDERTAB

TABIO
Podemos Hacerlo Mejor

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACION DE TABIO "INDERTAB"

Yo DIANA PAOLA MUÑETÓN PARRA con Cc: 1070.005383 de CAJICÁ padre y/o madre del deportista LUCIA PATARROYO MUÑETÓN con ID 1013025881 Perteneciente a la escuela de formación deportiva de: NATACIÓN del instituto de deporte y recreación de tabio "INDERTAB" Entiendo y acepto que debo cumplir con los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia el sitio de entrenamiento para mi hijo (@) y mi familia.

Autorizo a mi hijo LUCIA PATARROYO M a participar de forma presencial en los entrenamientos de las escuelas de formación deportiva de INDERTAB, donde libero de responsabilidad al instituto de deporte y recreación INDERTAB ante el evento de ser diagnosticado con COVID 19, pues entiendo que su contagio puede ser en cualquier momento, y en cualquier espacio. Soy consciente que pese al cumplimiento de todos los protocolos de Bioseguridad existe una probabilidad de contagio.

Se me ha explicado que la decisión del regreso a las actividades es totalmente voluntaria, primando mi salud y la de mi entorno familiar.

Certifico que he entendido la naturaleza, propósito, beneficios, riesgos y alternativas de la propuesta para el retorno de los entrenamientos.

LUCIA PATARROYO M

Nombre deportista:
No. de identificación: 1013025881

Nombre padre:
No. de Identificación: 1070.005383

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Isabella
APELLIDOS: Sánchez Salcedo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 9 MES Oct AÑO 2011
Número de Identificación: 1076623585
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa I.E.R. Simón Bolivar
Edad: 10 Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Rio Frio Oriental Tabio
Nombres y Apellidos del padre: Jorge Heiney Sánchez Oyuela
Documento de identidad #: 80.402.239 de Tabio
Teléfono #: 3103269073
Nombres y Apellidos de la madre: Hileya Janneth Salcedo Ormaza
Documento de identidad #: 39.809.517 de Tabio
Teléfono #: 3107922068
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Hileya Salcedo Ormaza
Teléfono en caso de emergencia: 3107922068

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natación
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 4 a la Semana
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? para tener mds rendimiento

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.

Isabella Sánchez Salcedo
Firma del Deportista:
T.I: 1076623585
CELULAR 3213072437

Hileya Salcedo Ormza
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39.809.517 Tabio
CELULAR 3107922068

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
Email: fabioh2380@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51 53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Benedicta Piso 5°



DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo serial 55580852

27295889

no de registro - Clase de oficina

Notaría [X] Número [1] Consulado [ ] Corregidor o [ ] Inspección de Policía [ ] Código [ ]

nto - Municipio - Corregimiento e/o Inspección de Policía

A - CUNDINAMARCA - BOGOTA D.C.

Datos del inscrito

Primer Apellido: OJEDA | Segundo Apellido: CASTRO

Nombre(s): JUAN ESTEBAN

Fecha de nacimiento: Año 2015 Mes 11 Día 14 | Hora (en letras): MADRUGADA | Grupo sanguíneo | Factor RH

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección): COLOMBIA-CUNDINAMARCA-BOGOTA

Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos: CERTIFICADO DE NACIDO VIVO

Número certificado de nacido vivo: 331146504-7

Datos de la madre

Apellidos y nombres completos: CASTRO CARDENAS ROCIO ANDREA

Documento de identificación (Clase y número): CC 53000790 de BOGOTA

Nacionalidad: COLOMBIANA

Datos del padre

Apellidos y nombres completos: OJEDA CAICEDO ANCIZAR

Documento de identificación (Clase y número): CC 1130597599 de CALI

Nacionalidad: COLOMBIANO

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos: OJEDA CAICEDO ANCIZAR

Documento de identificación (Clase y número): CC 1130597599 de CALI

Firma

Datos del primer testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de identificación (Clase y número)

Firma

Datos del segundo testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de identificación (Clase y número)

Firma

Fecha de inscripción

Año 2015 Mes JUN Día 11

Nombre y firma del funcionario que autoriza

Reconocimiento paterno

Firma

Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento

Nombre y firma

ESPACIO PARA NOTAS

ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE NATACION CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Laura Valeria F
APELLIDOS: Fandiño Contreras
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 05 AÑO 2015
Número de Identificación: 1076625670
Año que cursa: 2° Nombre de la Institución Educativa Santa Rita de casia
Edad: 6 años Talla de Calzado: 28 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 4: N. 3-60 Tabio centro
Nombres y Apellidos del padre: Nilson Hever Fandiño Camacho
Documento de identidad #: 80406 002 de Tabio
Teléfono #: 3134502452
Nombres y Apellidos de la madre: Alba luz Contreras Rodriguez
Documento de identidad #: 39809776 de
Teléfono #: 3134502452
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Alba luz Contreras Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 3134502452

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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Natacion
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 1 hora cada sección
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Le gusta

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

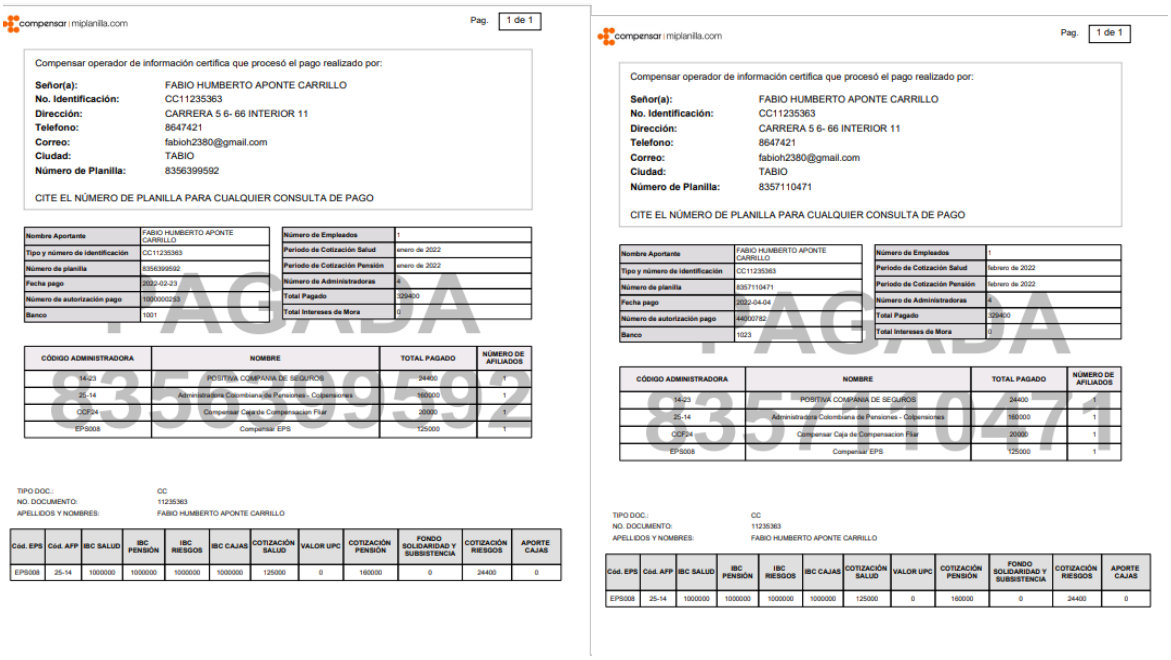
- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Laura Valeria F.
Firma del Deportista:
T.I: ____
CELULAR 3134502452

Alba luz C.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C ____
CELULAR 3134502452

FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.235.363 DE TABIO CUD
Dirección: CARRERA 5 # 6-66 INT 11 TABIO
Teléfono: 3174462305
mail: fabioh2380@gmail.com

16. Anexar parafiscales de todos los meses según periodo contractual.



compensar | miplanilla.com

Pag. 1 de 1

Compensar operador de información certifica que procesó el pago realizado por:

Señor(a): FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
No. Identificación: CC11235363
Dirección: CARRERA 5 6- 66 INTERIOR 11
Telefono: 8647421
Correo: fabioh2380@gmail.com
Ciudad: TABIO
Número de Planilla: 8356399592

CITE EL NÚMERO DE PLANILLA PARA CUALQUIER CONSULTA DE PAGO

Nombre Aportante	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
Tipo y número de identificación	CC11235363
Número de planilla	8356399592
Fecha pago	2022-02-23
Número de autorización pago	1000000053
Banco	1001

Número de Empleados	1
Periodo de Cotización Salud	enero de 2022
Periodo de Cotización Pensión	enero de 2022
Número de Administradoras	4
Total Pagado	329400
Total Intereses de Mora	0

PAGADA
8356399592

CÓDIGO ADMINISTRADORA	NOMBRE	TOTAL PAGADO	NÚMERO DE AFILIADOS
14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	24400	1
25-14	Administradora Colombiana de Pensiones - Colpensiones	160000	1
CCF24	Compensar Caja de Compensacion Fiiar	20000	1
EPS008	Compensar EPS	125000	1

TIPO DOC.: CC
NO. DOCUMENTO: 11235363
APELLIDOS Y NOMBRES: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Cód. EPS	Cód. AFP	IBC SALUD	IBC PENSIÓN	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	COTIZACIÓN SALUD	VALOR UPC	COTIZACIÓN PENSIÓN	FONDO SOLIDARIDAD Y SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN RIESGOS	APORTE CAJAS
EPS008	25-14	1000000	1000000	1000000	1000000	125000	0	160000	0	24400	0

compensar | miplanilla.com

Pag. 1 de 1

Compensar operador de información certifica que procesó el pago realizado por:

Señor(a): FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
No. Identificación: CC11235363
Dirección: CARRERA 5 6- 66 INTERIOR 11
Telefono: 8647421
Correo: fabioh2380@gmail.com
Ciudad: TABIO
Número de Planilla: 8357110471

CITE EL NÚMERO DE PLANILLA PARA CUALQUIER CONSULTA DE PAGO

Nombre Aportante	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
Tipo y número de identificación	CC11235363
Número de planilla	8357110471
Fecha pago	2022-04-04
Número de autorización pago	44000782
Banco	1023

Número de Empleados	1
Periodo de Cotización Salud	febrero de 2022
Periodo de Cotización Pensión	febrero de 2022
Número de Administradoras	4
Total Pagado	329400
Total Intereses de Mora	0

PAGADA
8357110471

CÓDIGO ADMINISTRADORA	NOMBRE	TOTAL PAGADO	NÚMERO DE AFILIADOS
14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	24400	1
25-14	Administradora Colombiana de Pensiones - Colpensiones	160000	1
CCF24	Compensar Caja de Compensacion Fiiar	20000	1
EPS008	Compensar EPS	125000	1

TIPO DOC.: CC
NO. DOCUMENTO: 11235363
APELLIDOS Y NOMBRES: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Cód. EPS	Cód. AFP	IBC SALUD	IBC PENSIÓN	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	COTIZACIÓN SALUD	VALOR UPC	COTIZACIÓN PENSIÓN	FONDO SOLIDARIDAD Y SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN RIESGOS	APORTE CAJAS
EPS008	25-14	1000000	1000000	1000000	1000000	125000	0	160000	0	24400	0

compensar | miplanilla.com

Pag. 1 de 1

Compensar operador de información certifica que procesó el pago realizado por:

Señor(a): FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
No. Identificación: CC11235363
Dirección: CARRERA 5 6- 66 INTERIOR 11
Telefono: 8647421
Correo: fabioh2380@gmail.com
Ciudad: TABIO
Número de Planilla: 8357866285

CITE EL NÚMERO DE PLANILLA PARA CUALQUIER CONSULTA DE PAGO

Nombre Aportante	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
Tipo y número de identificación	CC11235363
Número de planilla	8357866285
Fecha pago	2022-04-25
Número de autorización pago	1000000084
Banco	1001

Número de Empleados	1
Periodo de Cotización Salud	marzo de 2022
Periodo de Cotización Pensión	marzo de 2022
Número de Administradoras	4
Total Pagado	329400
Total Intereses de Mora	0

PAGADA

8357866285

CÓDIGO ADMINISTRADORA	NOMBRE	TOTAL PAGADO	NÚMERO DE AFILIADOS
14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	24400	1
25-14	Administradora Colombiana de Pensiones - Colpensiones	160000	1
CCF24	Compensar Caja de Compensacion Fliar	20000	1
EPS008	Compensar EPS	125000	1

TIPO DOC.: CC
NO. DOCUMENTO: 11235363
APELLIDOS Y NOMBRES: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Cód. EPS	Cód. AFP	IBC SALUD	IBC PENSIÓN	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	COTIZACIÓN SALUD	VALOR UPC	COTIZACIÓN PENSIÓN	FONDO SOLIDARIDAD Y SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN RIESGOS	APORTE CAJAS
EPS008	25-14	1000000	1000000	1000000	1000000	125000	0	160000	0	24400	0

compensar | miplanilla.com

Pag. 1 de 1

Compensar operador de información certifica que procesó el pago realizado por:

Señor(a): FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
No. Identificación: CC11235363
Dirección: CARRERA 5 6- 66 INTERIOR 11
Telefono: 8647421
Correo: fabioh2380@gmail.com
Ciudad: TABIO
Número de Planilla: 8358545025

CITE EL NÚMERO DE PLANILLA PARA CUALQUIER CONSULTA DE PAGO

Nombre Aportante	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
Tipo y número de identificación	CC11235363
Número de planilla	8358545025
Fecha pago	2022-05-26
Número de autorización pago	1000000310
Banco	1001

Número de Empleados	1
Periodo de Cotización Salud	abril de 2022
Periodo de Cotización Pensión	abril de 2022
Número de Administradoras	4
Total Pagado	329400
Total Intereses de Mora	0

PAGADA

8358545025

CÓDIGO ADMINISTRADORA	NOMBRE	TOTAL PAGADO	NÚMERO DE AFILIADOS
14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	24400	1
25-14	Administradora Colombiana de Pensiones - Colpensiones	160000	1
CCF24	Compensar Caja de Compensacion Fliar	20000	1
EPS008	Compensar EPS	125000	1

TIPO DOC.: CC
NO. DOCUMENTO: 11235363
APELLIDOS Y NOMBRES: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Cód. EPS	Cód. AFP	IBC SALUD	IBC PENSIÓN	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	COTIZACIÓN SALUD	VALOR UPC	COTIZACIÓN PENSIÓN	FONDO SOLIDARIDAD Y SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN RIESGOS	APORTE CAJAS
EPS008	25-14	1000000	1000000	1000000	1000000	125000	0	160000	0	24400	0

compensar | miplanilla.com

Pag. 1 de 1

Compensar operador de información certifica que procesó el pago realizado por:

Señor(a): FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
No. Identificación: CC11235363
Dirección: CARRERA 5 6- 66 INTERIOR 11
Telefono: 8647421
Correo: fabioh2380@gmail.com
Ciudad: TABIO
Número de Planilla: 8359259223

CITE EL NÚMERO DE PLANILLA PARA CUALQUIER CONSULTA DE PAGO

Nombre Aportante	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
Tipo y número de identificación	CC11235363
Número de planilla	8359259223
Fecha pago	2022-06-22
Número de autorización pago	1000000182
Banco	1001

Número de Empleados	1
Periodo de Cotización Salud	mayo de 2022
Periodo de Cotización Pensión	mayo de 2022
Número de Administradoras	4
Total Pagado	329400
Total Intereses de Mora	0

PAGADA

8359259223

CÓDIGO ADMINISTRADORA	NOMBRE	TOTAL PAGADO	NÚMERO DE AFILIADOS
14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	24400	1
25-14	Administradora Colombiana de Pensiones - Colpensiones	160000	1
CCF24	Compensar Caja de Compensacion Fliar	20000	1
EPS008	Compensar EPS	125000	1

TIPO DOC.: CC
NO. DOCUMENTO: 11235363
APELLIDOS Y NOMBRES: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Cód. EPS	Cód. AFP	IBC SALUD	IBC PENSIÓN	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	COTIZACIÓN SALUD	VALOR UPC	COTIZACIÓN PENSIÓN	FONDO SOLIDARIDAD Y SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN RIESGOS	APORTE CAJAS
EPS008	25-14	1000000	1000000	1000000	1000000	125000	0	160000	0	24400	0

compensar | miplanilla.com

Pag. 1 de 1

Compensar operador de información certifica que procesó el pago realizado por:

Señor(a): FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
No. Identificación: CC11235363
Dirección: CARRERA 5 6- 66 INTERIOR 11
Telefono: 8647421
Correo: fabioh2380@gmail.com
Ciudad: TABIO
Número de Planilla: 8359958355

CITE EL NÚMERO DE PLANILLA PARA CUALQUIER CONSULTA DE PAGO

Nombre Aportante	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
Tipo y número de identificación	CC11235363
Número de planilla	8359958355
Fecha pago	2022-07-25
Número de autorización pago	1000000340
Banco	1001

Número de Empleados	1
Periodo de Cotización Salud	junio de 2022
Periodo de Cotización Pensión	junio de 2022
Número de Administradoras	4
Total Pagado	329400
Total Intereses de Mora	0

PAGADA

8359958355

CÓDIGO ADMINISTRADORA	NOMBRE	TOTAL PAGADO	NÚMERO DE AFILIADOS
14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	24400	1
25-14	Administradora Colombiana de Pensiones - Colpensiones	160000	1
CCF24	Compensar Caja de Compensacion Fliar	20000	1
EPS008	Compensar EPS	125000	1

TIPO DOC.: CC
NO. DOCUMENTO: 11235363
APELLIDOS Y NOMBRES: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Cód. EPS	Cód. AFP	IBC SALUD	IBC PENSIÓN	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	COTIZACIÓN SALUD	VALOR UPC	COTIZACIÓN PENSIÓN	FONDO SOLIDARIDAD Y SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN RIESGOS	APORTE CAJAS
EPS008	25-14	1000000	1000000	1000000	1000000	125000	0	160000	0	24400	0

compensar | miplanilla.com

Pag. 1 de 1

Compensar operador de información certifica que procesó el pago realizado por:

Señor(a): FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
No. Identificación: CC11235363
Dirección: CARRERA 5 6- 66 INTERIOR 11
Telefono: 8647421
Correo: fabioh2380@gmail.com
Ciudad: TABIO
Número de Planilla: 8360660256

CITE EL NÚMERO DE PLANILLA PARA CUALQUIER CONSULTA DE PAGO

Nombre Aportante	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
Tipo y número de identificación	CC11235363
Número de planilla	8360660256
Fecha pago	2022-08-16
Número de autorización pago	1000000104
Banco	1001

Número de Empleados	1
Periodo de Cotización Salud	julio de 2022
Periodo de Cotización Pensión	julio de 2022
Número de Administradoras	4
Total Pagado	330700
Total Intereses de Mora	1300

PAGADA

8360660256

CÓDIGO ADMINISTRADORA	NOMBRE	TOTAL PAGADO	NÚMERO DE AFILIADOS
14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	24500	1
25-14	Administradora Colombiana de Pensiones - Colpensiones	180600	1
CCF24	Compensar Caja de Compensacion Fliar	20100	1
EPS008	Compensar EPS	125500	1

TIPO DOC.: CC
NO. DOCUMENTO: 11235363
APELLIDOS Y NOMBRES: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Cód. EPS	Cód. AFP	IBC SALUD	IBC PENSIÓN	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	COTIZACIÓN SALUD	VALOR UPC	COTIZACIÓN PENSIÓN	FONDO SOLIDARIDAD Y SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN RIESGOS	APORTE CAJAS
EPS008	25-14	1000000	1000000	1000000	1000000	125000	0	160000	0	24400	0

compensar | miplanilla.com

Pag. 1 de 1

Compensar operador de información certifica que procesó el pago realizado por:

Señor(a): FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
No. Identificación: CC11235363
Dirección: CARRERA 5 6- 66 INTERIOR 11
Telefono: 8647421
Correo: fabioh2380@gmail.com
Ciudad: TABIO
Número de Planilla: 8361449986

CITE EL NÚMERO DE PLANILLA PARA CUALQUIER CONSULTA DE PAGO

Nombre Aportante	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
Tipo y número de identificación	CC11235363
Número de planilla	8361449986
Fecha pago	2022-10-03
Número de autorización pago	1000000424
Banco	1001

Número de Empleados	1
Periodo de Cotización Salud	agosto de 2022
Periodo de Cotización Pensión	agosto de 2022
Número de Administradoras	4
Total Pagado	335300
Total Intereses de Mora	1000

PAGADA

8361449986

CÓDIGO ADMINISTRADORA	NOMBRE	TOTAL PAGADO	NÚMERO DE AFILIADOS
14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	24500	1
25-14	Administradora Colombiana de Pensiones - Colpensiones	182400	1
CCF24	Compensar Caja de Compensacion Fliar	20400	1
EPS008	Compensar EPS	127200	1

TIPO DOC.: CC
NO. DOCUMENTO: 11235363
APELLIDOS Y NOMBRES: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Cód. EPS	Cód. AFP	IBC SALUD	IBC PENSIÓN	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	COTIZACIÓN SALUD	VALOR UPC	COTIZACIÓN PENSIÓN	FONDO SOLIDARIDAD Y SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN RIESGOS	APORTE CAJAS
EPS008	25-14	1000000	1000000	1000000	1000000	125000	0	160000	0	24400	0

compensar | miplanilla.com

Pag. 1 de 1

Compensar operador de información certifica que procesó el pago realizado por:

Señor(a): FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
No. Identificación: CC11235363
Dirección: CARRERA 5 6- 66 INTERIOR 11
Telefono: 8647421
Correo: fabioh2380@gmail.com
Ciudad: TABIO
Número de Planilla: 8362194031

CITE EL NÚMERO DE PLANILLA PARA CUALQUIER CONSULTA DE PAGO

Nombre Aportante	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
Tipo y número de identificación	CC11235363
Número de planilla	8362194031
Fecha pago	2022-11-08
Número de autorización pago	1000000030
Banco	1001

Número de Empleados	1
Periodo de Cotización Salud	septiembre de 2022
Periodo de Cotización Pensión	septiembre de 2022
Número de Administradoras	4
Total Pagado	337500
Total Intereses de Mora	6100

PAGADA

8362194031

CÓDIGO ADMINISTRADORA	NOMBRE	TOTAL PAGADO	NÚMERO DE AFILIADOS
14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	25000	1
25-14	Administradora Colombiana de Pensiones - Colpensiones	163000	1
CCF24	Compensar Caja de Compensacion Fliar	20500	1
EPS008	Compensar EPS	128100	1

TIPO DOC.: CC
NO. DOCUMENTO: 11235363
APELLIDOS Y NOMBRES: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Cód. EPS	Cód. AFP	IBC SALUD	IBC PENSIÓN	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	COTIZACIÓN SALUD	VALOR UPC	COTIZACIÓN PENSIÓN	FONDO SOLIDARIDAD Y SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN RIESGOS	APORTE CAJAS
EPS008	25-14	1000000	1000000	1000000	1000000	125000	0	160000	0	24400	0

compensar | miplanilla.com

Pag. 1 de 1

Compensar operador de información certifica que procesó el pago realizado por:

Señor(a): FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
No. Identificación: CC11235363
Dirección: CARRERA 5 6- 66 INTERIOR 11
Telefono: 8647421
Correo: fabioh2380@gmail.com
Ciudad: TABIO
Número de Planilla: 8362914265

CITE EL NÚMERO DE PLANILLA PARA CUALQUIER CONSULTA DE PAGO

Nombre Aportante	FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO
Tipo y número de identificación	CC11235363
Número de planilla	8362914265
Fecha pago	2022-12-12
Número de autorización pago	1000000032
Banco	1001

Número de Empleados	1
Periodo de Cotización Salud	octubre de 2022
Periodo de Cotización Pensión	octubre de 2022
Número de Administradoras	4
Total Pagado	338300
Total Intereses de Mora	6100

PAGADA

8362914265

CÓDIGO ADMINISTRADORA	NOMBRE	TOTAL PAGADO	NÚMERO DE AFILIADOS
14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	25100	1
25-14	Administradora Colombiana de Pensiones - Colpensiones	164400	1
CCF24	Compensar Caja de Compensacion Fliar	20600	1
EPS008	Compensar EPS	128400	1

TIPO DOC.: CC
NO. DOCUMENTO: 11235363
APELLIDOS Y NOMBRES: FABIO HUMBERTO APONTE CARRILLO

Cód. EPS	Cód. AFP	IBC SALUD	IBC PENSIÓN	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	COTIZACIÓN SALUD	VALOR UPC	COTIZACIÓN PENSIÓN	FONDO SOLIDARIDAD Y SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN RIESGOS	APORTE CAJAS
EPS008	25-14	1000000	1000000	1000000	1000000	125000	0	160000	0	24400	0